

## Februarmorgen im Wengert



Gesehen in Obereisenheim von unserem Leser Alfred Schott.

FOTO: ALFRED SCHOTT

# Rückenschonendes Heben

Kraftsportlerin Susanne Steidle zu Besuch bei Vogel Druck in Höchberg

Von unserem Mitarbeiter  
**MATTHIAS ERNST**

**HÖCHBERG** Wer sich gesund verhält, kann seine Leistung besser abrufen, ist weniger krank und damit besser einsatzfähig. Dies sind die Hauptgründe, warum Unternehmen in die Gesundheitsberatung ihrer Mitarbeiter investieren.

In Zusammenarbeit mit wlb-jörgensen, einem regionalen Anbieter für betriebliche Gesundheitsförderung, investiert die Vogel Druck und Medienservice GmbH in Höchberg, einer der führenden Rollenoffset- und Medientechnologie in Deutschland, nicht nur in die fachliche Zukunft ihrer Auszubildenden, sondern speziell auch in deren Gesundheit. Seit September 2017 werden alle Auszubildenden aus den Berufen Medientechnologie Druck, Medientechnologie Druckverarbeitung und Fachkraft für Lagerlogistik im dreijährigen Azubi-Fit-Programm für die körperlichen und mentalen Herausforderungen des Berufslebens fit gemacht. Das Programm wurde von Danny Jörgensen, Physiotherapeut und Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), konzi-

piert und wird in Kooperation mit der AOK Bayern durchgeführt.

Azubi-Fit ist ein Ergonomie- und Gesundheitstraining für die Auszubildenden, das an die individuellen Anforderungen des Arbeitsplatzes angepasst ist. Der Fokus liegt dabei auf Bewegung, Rückengesundheit und Arbeitsplatzergonomie, sowie Ernährung und Stress- und Lernmanagement. Das Programm wird durch wiederkehrende und inhaltlich aufbauende Termine mit dem Physiotherapeuten und der AOK Bayern in die Ausbildung integriert.

Ein herausragendes Element des Azubi-Fit-Programms war das Modul „Heben, Tragen, Bücken“ mit der Kraftdreikämpferin Susanne Steidle. Sie ist eine Fachfrau auf diesem Gebiet und zeigte den Azubis, wie Lasten mit der richtigen Technik gesundheitschonend bewegt werden können. Susanne Steidle ist Vizeweltmeisterin und mehrfache Europameisterin der Masters im Kraftdreikampf. Außerdem errang sie unzählige Deutsche- und Bayerische Meisterschaften der Masters und Aktiven im Kraftdreikampf und in den Einzeldisziplinen Bankdrücken und Kreuzheben.



Richtiges Heben von Gewichten ist rüchenschonend. Wie man es richtig macht, zeigte Vizeweltmeisterin Susanne Steidle den Auszubildenden bei Vogel Druck in Höchberg.

FOTO: MATTHIAS ERNST

Das Besondere an diesem Tag war, dass nicht nur theoretische Kenntnisse vermittelt wurden, sondern ganz praktisch am Arbeitsplatz geübt wurde, wie man beispielsweise schwere Druckwalzen heben kann, ohne seinen Rücken zu überlasten. Beim Kreuzheben wurde auf die rich-

tige Technik geachtet und Steidle griff immer wieder ein, um kleine Fehler sofort zu verbessern. Die Auszubildenden hatten ihren Spaß an den Übungen und waren froh, von einer „Profi-Heberin“ unterwiesen zu werden. Sie zeigte den Auszubildenden auch Entspannungsübungen,

denn nach großen Anstrengungen ist die aktive Erholung genauso wichtig zur Gesunderhaltung des Körpers. Da wurden leise Wünsche nach einem Fitnessraum in der Firma hörbar, denn die Jugendlichen hatten sofort erkannt, dass sie bei dauerhafter Anwendung der Tipps von Susanne Steidle und Danny Jörgensen länger gesund arbeiten können.

Wie Personalreferentin Nadine Weschler auf Nachfrage bestätigte, gibt es schon Überlegungen solch einen Raum im Rahmen des Umbaus der Firma einzurichten. Das Gesundheitstraining bei Vogel Druck gilt übrigens für alle Mitarbeiter, nicht nur für Azubis. Im Herbst wurde bereits eine Einheit für die Verwaltung initiiert, in Kürze wird die gesamte Produktionsabteilung geschult. Man habe erkannt, dass man in seine Mitarbeiter investieren muss und neben modernen Arbeitsplätzen mehr bieten muss, im Kampf um kompetente Mitarbeiter. Das Gesundheitsmanagement ist ein Baustein der Vermittlung sozialer Kompetenzen, sagt Weschler und dass man aktuell auf der Suche nach neuen Mitarbeitern sei. Denn das Druckhaus hat im Moment mehr Aufträge, als bewältigt werden können.

## Schneller mobil surfen

LTE-Technik der Telekom in Kirchheim

**KIRCHHEIM** (steve) Das mobile Surfen in Kirchheim geht jetzt noch schneller. Die Telekom sorgt mit LTE-Technik dafür, dass Fotos und Videos unterwegs mit mehr Tempo geteilt werden können. „Die Anforderungen der Gesellschaft an das mobile Internet steigen.“

Mit ständig neuen Anwendungen, zum Beispiel dem direkten Austausch von Fotos, Videos und Livestreams oder mobilen Arbeiten, werden auch höhere Geschwindigkeiten und Kapazitäten benötigt“, sagt Walter Goldenits, Geschäftsführer Technik Telekom Deutschland. „Mit unserem deutschlandweiten LTE-Ausbau schaffen wir genau hierfür die Grundlage.“

### Noch schneller LTE-Technik

In Deutschland hat sich laut Bundesnetzagentur der Anteil der mobilen Internetnutzer in den vergangenen sechs Jahren von 20 auf 68 Prozent erhöht.

Damit wird die Möglichkeit, auf das mobile Internet zuzugreifen zu können, zu einem wichtigen Standortvorteil. Wie ein lokaler Radiosender versorgt ein LTE-Standort die Bewohner im Umfeld mit seinem Programm – dem schnellen Internet. Smartphones und Tablets können LTE standardmäßig empfangen.

### Mobile Daten immer wichtiger

LTE ist die Grundlage für die ersten 5G Anwendungen. 5G ist der Kommunikationsstandard der Zukunft. Er kombiniert Festnetz und Mobilfunk. Die Telekom spielt bei der Entwicklung dieses weltweiten Standards eine wichtige Rolle. Über 5G sollen vielfältige Anwendungen laufen, die völlig unterschiedliche Anforderungen in Bezug auf Geschwindigkeit, Reaktionszeit, Sicherheit und Kapazität haben.

Wer mehr über LTE erfahren will, kann sich unter [www.telekom.de/schneller](http://www.telekom.de/schneller) informieren. Kunden können sich außerdem unter der kostenlosen Rufnummer (0800) 330 1000 beraten lassen. Auch die Mitarbeiter im Telekom Shop in der Nähe oder der Fachhändler wissen Bescheid.

# Osterkerzen für neue Bücher

Seit 20 Jahren bastelt die Frauen der Katholische Bücherei in Greußenheim mit viel Freude und großer Kreativität

**GREUSSENHEIM** Was wäre ein festlich gedeckter Ostertisch ohne eine schöne Kerze? Die gehört zum Osterfrühstück. Deshalb fertigt der Bastelkreis der Katholischen Bücherei in Greußenheim Kerzen für diesen besonderen Anlass und das schon seit 20 Jahren. Weiße Kerzenrohlinge mit sechs verschiedenen Motiven stehen bereits seit Lichtmess (2. Februar) in der St.-Bartholomäus-Kirche zum Verkauf bereit.

Seit Mitte Januar waren Rita Lannig, Elsbeth Keller, Christine Hupp, Petra Gerberich, Elisabeth Hemrich und Martina Hetzer damit beschäftigt, die Kerzen mit österlichen Motiven zu verzieren. Wachsplatten in kräftigem Rot, Gelb, Grün und Blau werden, teilweise mit Hilfe von Schablonen, Cuttermesser und

spitzen Spießen zu kunstvollen Motiven geschnitten und verbunden.

Rita Lannig ist Leiterin der katholischen Bücherei in Greußenheim. Sie sucht Jahr für Jahr die Motive aus und fertigt die Muster, nach denen die Frauen bis zu 150 Kerzen basteln. Dabei verwenden sie unterschiedliche Motive: Kreuz, Lamm, Sonne, Regenbogen und in erster Linie auch das traditionelle Pax Christi Zeichen.

Gerade bei den Kindern seien die Kerzen mit den Osterlämmchen sehr begehrt, freuen sich die Frauen. Die beiden griechischen Buchstaben „alpha“ für Anfang und „omega“ für Ende werden mit roten Wachsstreifen aufgedrückt. Und weil es gemeinsam ja bekanntlich viel mehr Spaß macht, ist das

Osterkerzenbasteln auch ein beliebter Treff.

Jedes Jahr bemühen sich die kunstfertigen Frauen mit großem

Anspruch um neue Motive. Eine Kerze ziert das Thema der Kommunionkinder, in diesem Jahr lautet das Kommunion-Thema: „Jesus, wo

wohnst du“. Kein einfaches Thema für die Gestaltung von Osterkerzen, da waren sich die Frauen einig. Aber mit einem Wachs-Kerzenbild als Ergänzung sind die Frauen jetzt sehr zufrieden bei der Umsetzung dieses Themas. Martina Hetzer hilft nicht nur beim Osterkerzenbasteln, sondern gestaltet auch mit den Kommunionkindern deren Kerzen, was nicht nur ihr, sondern auch den Kindern immer wieder viel Spaß macht.

Der Erlös aus dem Osterkerzenverkauf fließt der katholischen Bücherei zu. Außer in der Pfarrkirche können die Kerzen auch bei Franz und Rita Seubert, im örtlichen Lebensmittelgeschäft und in der Katholischen Bücherei bis zur Osternacht gekauft werden.



Elsbeth Keller, Elisabeth Hemrich, Christine Hupp, Rita Lannig, Petra Gerberich und Martina Hetzer (von links) beim Osterkerzenbasteln in der „Raadhutube“ im Pfarrheim in Greußenheim.

FOTO: RITA LANNIG