



Wenn das Zeugnis (fast) zur Nebensache wird

Bewegung, Spaß, ein entspannter Abschluss mit DJ an den Salzachseen und dabei die Gesundheitsförderung in den Fokus rücken: Mit den „TRAINEEngs Days“ haben drei ehemalige Lehrlinge den perfekten Schulabschluss für die Berufsschulen erfunden.

Notenkonferenz, Zeugnis, erledigt und auf Wiedersehen – dass es hier auch anders geht, haben die drei Gründer des Vereins „OUTWORX – Bewegung & Gesundheit“ Mag. Alexander Schaar, Mag. Roland Stegmüller und Mag. Bernhard Bayer im Sportzentrum Nord in Salzburg bewiesen. Alle drei Sportwissenschaftler haben vor ihrem Studium selbst eine Lehre absolviert und eine neue Tradition ins Leben gerufen: Zeugnisverteilung neu gedacht! Insgesamt haben knapp 400 Lehrlinge mit Begeisterung teilgenommen und an 25 Stationen – vom American Football über Airtrack und Yoga bis hin zur mentalen Fitness – aktiv mitgewirkt.

Männliche Lehrlinge als Cheerleader und beim Yoga

„Alle waren schnell dabei, das Interesse der Teilnehmer*innen ist sofort da gewesen“, sagt Andi Drechsler, Spieler der Salzburg Ducks. Sein Team war mit Tackle-Football, Flag-Football und Cheerleading dabei. Und dass letzteres ein reiner Frauensport ist, stimmt so nicht. Auch männliche Lehrlinge haben mit Begeisterung ausprobiert, mitgemacht und ihren Spaß gehabt. Ähnliches hat auch Yoga-Lehrerin Theresa Martinez erlebt: Oft heißt es, dass Yoga ein Frauensport ist, aber auch bei Männern kommt das immer besser an.“ Generell stehen bei den „TRAINEEngs Days“ die drei Schwerpunkte des Programms TRAIINEEng – der vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg finanzierten „Initiative Gesunder Lehrling“ – im Fokus: körperliche Fitness, mentale Fitness und schlaue Ernährung.

Hoher Spaßfaktor für alle Beteiligten

Etwas aus der Reihe der klassischen Sportarten ist Tobias Rothauer mit seinen Übungen zur mentalen Fitness gefallen. Doch auch bei ihm an der Station war Vollbetrieb: „Es kommt sehr gut an und der Spaßfaktor ist sehr hoch“, erzählt er. Besonders wichtig ist es hier, bekannte Übungen oder Spiele mit neuen Elementen zu kombinieren, um den Lerneffekt aufrecht zu erhalten. Und auch Mag. Roland Stegmüller betont: „Natürlich darf der Spaß bei den TRAIINEEngs Days nicht zu kurz kommen.“ Sehr bewegt ist es auch beim Airtrack – einer mit Luft gefüllten Matte, die wie ein überdimensionales Trampolin funktioniert – zugegangen. „Wir haben sehr viele witzige Fotos ge-

schossen, alle sind voll motiviert dabei gewesen und Verletzte hat es auch keine gegeben“, freut sich Turnerin Eva Stegmüller, die diese Station betreut hat.

TRAINEEngs Days mithilfe zahlreicher Unterstützer

Insgesamt sind bei den TRAINEEngs Days, die von der SportUNION, Innocent, der Arbeiterkammer Salzburg und sowohl Stadt als auch Land Salzburg unterstützt werden, 25 bewegte Workshops im und um das Sportzentrum Salzburg Nord angeboten worden. Im Anschluss haben alle Beteiligten den Tag beim Salzach-Badesee im Rahmen von „Live im Park“ in Ruhe ausklingen lassen und den Klängen des eigens engagierten DJs und der Brass-Band „Blechsalat“ gelauscht.

Foto-Copyright: Niko Zuparic!

Link zum Foto-Download: <https://www.picdrop.de/zuparino/Outworkx/TRAINEEngs+Day+2019>

- 1: Yoga
- 2: Bouldern
- 3: Hip Hop
- 4: Freerunning
- 5: Calisthenics
- 6: American Football
- 7: Gruppenfoto
- 8: Gruppenfoto 2

Über den Verein „OUTWORX – Bewegung & Gesundheit“

Der Verein „OUTWORX – Bewegung & Gesundheit im Betrieb“ wurde 2017 in Salzburg gegründet. Die Aufgabe, der sich der Verein verschrieben hat, ist die gemeinnützige Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Die Gründungsmitglieder sind Mag. Alexander Schaar, Mag. Roland Stegmüller und Mag. Bernhard Bayer – 3 Sportwissenschaftler, deren unterschiedliche Schwerpunkte - Sportpädagogik, Trainingswissenschaften und Sport-Medien-Management - sich perfekt ergänzen. Mehr Informationen zum Verein „OUTWORX – Bewegung & Gesundheit“ können sie gerne unter verein@outworx.at anfordern. Zudem stehen wir Ihnen gerne auch telefonisch für weitere Fragen zur Verfügung. Alexander Schaar-Christen: +43 0664 92 08 023 www.outworx.at bzw. www.traineeng.at