

Schon heute an die Karriere denken



Aus Wolkenburg, Crimmitschau und Stollberg kamen die an einer betrieblichen Ausbildung interessierten, fleißigen Jungen, um in einer Woche ihrer Herbstferien ein zusätzliches Praktikum im Berufsfeld Bautechnik zu absolvieren. Die Bauunternehmer der Region freut es. Sie werden diesen jungen Männern 2010 eher eine Chance auf eine attraktive betriebliche Lehrstelle einräumen als den Jugendlichen, welche in ihrer Schulzeit keine oder nur wenige Aktivitäten in Sachen Berufsorientierung unternommen haben. Schade, dass so wenige Jugendliche der Region das Angebot in den Herbstferien nutzen. Warten doch schließlich auch 2010 attraktive Lehrstellen zum Beispiel zum Baugeräteführer, Straßenbauer oder Beton- und Stahlbetonbauer in unserer Region schon auf geeignete Bewerber.

Für Marcus, Dietmar und Erik geht es bereits um alles. Sie wollen so schnell wie möglich einen unterzeichneten Lehrvertrag in der Tasche haben. Mit diesem freiwilligen Praktikum sind sie diesem Ziel schon ein großes Stück näher! Dabei erhalten Sie Unterstützung durch die Ausbilder und die Bildungsberaterin des ÜAZ Glauchau. Sie verhalten bereits in der Vergangenheit vielen

Haupt- bzw. Realschulabgängern ganz individuell zu einem Lehrvertrag mit einem Bauunternehmen. Dietmar und Erik wollen bereits im August 2010 ihre Ausbildung in einem Baubetrieb beginnen. Sie werden deshalb sogar ein weiteres zusätzliches Praktikum in den Winterferien im ÜAZ absolvieren.

Jeder Praktikant erhielt eine Beurteilung der sozialen Kompetenzen und eine Teilnahmebescheinigung über das Ferienpraktikum. Diese gehören neben den Zeugnissen nun in jede Bewerbungsmappe der Jugendlichen. Im Schuljahr 2009/2010 besteht



in den Winter- und Osterferien nochmals die Möglichkeit neben dem Schulpraktikum auch ein zusätzliches Ferienpraktikum im ÜAZ Glauchau zu absolvieren. Anmeldungen werden persönlich, telefonisch oder auch schriftlich angenommen.

Ansprechpartnerin: Frau Doris Ritzkat (Bildungsberaterin des ÜAZ), Tel.-Nr.: 03763 500517, E-mail: d.ritzkat@bau-bildung.de. Doris Ritzkat ■

MBV-Chor singt in Gößnitz

Der Heimatverein Gößnitz veranstaltet jedes Jahr im November ein Chorsingen in der Stadthalle Gößnitz. In diesem Jahr findet dieses Chorsingen am **21. November 2009, 15.00 Uhr**, statt – mit dabei der Chor des Meeraner Bürgervereins.

„Der Vorsitzende des Heimatvereins Gößnitz Klaus Stötzner war im Mai dieses Jahres zu Gast bei unserem Chortreffen in Meerane. Offensichtlich haben wir ihm so gut gefallen, dass er uns für das Chorsingen engagiert hat“, informiert die Vorsitzende des Chores Anita Pönisch.

Die Sängerinnen und Sänger aus

Meerane geben ein Konzert von zirka einer Stunde, zwischen durch ist der Auftritt einer Kindertanzgruppe. Einlass an diesem Nachmittag ist um 14.00 Uhr.

Anita Pönisch: „Der Heimatverein Gößnitz stellt Kaffee und Kuchen bereit, so dass einem gemütlichen, musikalischen Nachmittag nichts im Wege steht. Wir laden alle unsere treuen Fans und Freunde des Chorgesangs recht herzlich zu dieser Veranstaltung ein.“ Der Eintritt ist frei. PM ■



Gesundheits-Tipps

Kleines Massagelexikon

Der Herbst zeigt sich von seiner kühleren Seite und die Tage werden kürzer. Wehmütig denkt mancher an den schönen Sommer zurück. Aber gerade jetzt, wenn die Tage kürzer werden, bietet sich die Gelegenheit eine Wohlfühl-Oase in den Alltag einzubauen. Kleine Spaziergänge an der frischen Luft, ein gutes Buch, ein heißer Tee, eine Massage. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Wir haben ein „Kleines Massagelexikon“ zusammengestellt:

Schwedische Massage – auch klassische Massage genannt

Ist besonders geeignet bei verkraupften Muskeln und körperlichem Formtief: Etwa für Menschen die überwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben, um Nacken-, Schulter und Rückenschmerzen zu lindern. Außerdem wird diese Massage auch nach dem Sport zur Vorbeugung von Muskelkater angewandt.

Durch kräftiges Streichen, Kneten und Dehngriffe werden sogar große Muskelgruppen wieder beweglich und gut durchblutet. Der verstärkte Lymphfluss schwemmt Abbauprodukte aus dem Gewebe. Die Intensität der Massage muss den individuellen Bedürfnissen angepasst sein und darf keine Schmerzen verursachen.

Lymphmassage

Fördert den Blutkreislauf und verbessert das Lymphsystem sowie Körperfunktionen. Stark vereinfacht ausgedrückt transportiert das Lymphsystem die Nahrungsfette aus dem Darm und befreit die Zellzwischenräume von überschüssiger Flüssigkeit. Die Lymphmassage wird an den unteren Extremitäten durchgeführt und



hilft z.B. bei schweren Beinen oder bei der Behandlung von Cellulitis.

Akupressur

Durch Druckmassage wird der Körper des Empfängers von Kopf bis Fuß gezielt gelockert, gedehnt und bewegt. So werden Blockaden und Verspannungen gelöst, damit die Lebensenergie in den Energiebahnen frei fließen kann. Diese Kombination wirkt gleichzeitig entspannend und belebend. Daher ist diese Massagetechnik sowohl für Sportler als auch für Menschen die viel sitzen geeignet.

Zentrifugalmassage

Auch bei dieser Form der Entspannung kann man wunderbar die Gedanken schweifen lassen und nebenbei erhält die Haut intensive Pflege und Reinigung. Der Körper wird unter Druck mit Seife massiert, das trägt zur Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen bei. Stoffwechsel und Durchblutung werden angeregt und die Abwehrkräfte aktiviert – gerade in der kühlen Jahreszeit ein nicht zu verachtender Vorteil!

Unser Bonus für Sie

im November: für alle angebotenen Massageformen gilt ein **Preisvorteil von 10%.**

Damit Ihre Befindlichkeitsstörung nicht zur Krankheit wird! Wir reservieren Ihnen gern Ihren Termin: ■

Praxis für PHYSIOTHERAPIE + MOTOPÄDIE

Daniela Schilling

BOBATH – VOJTA – MANUELLE THERAPIE
MANUELLE LYMPHDRAINAGE

08393 Meerane · Marienstraße 18 · Telefon 03764 171170

www.physioschilling.de

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| • Bobath | • Skoliotherapie |
| • Vojta | • Massage, auch Zentrifugal |
| • Manuelle Therapie | • Fango |
| • Manuelle Lymphdrainage | • Elektrotherapie |
| • Zweizellenbäder | • Ultraschall |
| • Craniosacrale Therapie | • Schröpfen |
| • Reflexzonentherapie | • Akupressur |
| • Wirbelsäulentherapie nach Dorn | • Schlingentisch |
| • Eisbehandlung | • Psychomotorik |
| • Funktionstraining und Rehasport | • Gesundheitskurse § 20 |