

BUCH-TIPP



Schmerzen durch Übungen entfernen

Schmerzen sollen als Warnsignal verstanden werden. Wer sie unterdrückt, wird krank. Pete Egoscue erklärt, wie Schmerzen etwa durch asymmetrische Bewegungen entstehen und empfiehlt einfache Übungen, um Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Migräne, Asthmaanfälle, Tinnitus, stressbedingte Erkrankungen uvm. zu heilen, nebenwirkungsfrei und ohne teure Medikamente. Ausprobieren schadet nicht! **Kopp Verlag, 383 Seiten, 19,95 €** Larcher

Gesunde Ideen werden gefördert

„Xund und Du“: Jugendmanagement vergibt pro Projekt 300 Euro.

„Xund und Du“ ist ein Projekt des „Logo Jugendmanagement“, der steirischen Fachstelle für Jugendinformation und -kommunikation. Ziel ist es, damit die Gesundheitskompetenz bei Jugendlichen zu stärken. Dafür gibt es jetzt für Jugendeinrichtungen aus den Bezirken Bruck-Mürzzuschlag und Leoben Mikroprojektförderungen.

Rundum gesund

meinbezirk.at/rundumgesund

„Von Ernährung bis Bewegung, also vom Gratisapfel bis zum Kletterprojekt in den obersteirischen Bergen, vom g'sundn Gartln bis zum Anti-Stressprojekt passt vieles in die unkomplizierte 'Xund und Du'-Förderung“, so Martina Haßler, Jugendmanagerin im Regionalmanagement Obersteiermark Ost. „Logo“ lädt deshalb alle



Stellten das Projekt „Xund und Du“ vor: Heher (li.) und Fasching vom „Logo Jugendmanagement“, Jugendmanagerin Haßler. Foto: REM

Einrichtungen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit ein, sich mit Jugendlichen kreativ mit dem Thema „Gesundheitsförderung“ zu beschäftigen. Mithilfe einer Unterstützung von bis zu 300 Euro können neue Projekte leichter gestartet werden. Steiermarkweit stehen 30.000 Euro zur Verfügung. Erst kürzlich wurde das Projekt im Rahmen ei-

nes Netzwerktreffens von Johannes Heher und Gregor Fasching vom „Logo Jugendmanagement“ vorgestellt. Bis Juni können Ideen für gesundheitsfördernde Projekte über xund.logo.at/300 eingereicht werden. Die Ergebnisse der Projekte stehen im Mittelpunkt der Jugendgesundheitskonferenz am 3. Juli in Trofaiach.

**BÖHLER
AUSBILDUNGSZENTRUM:
WIR SUCHEN DICH**

Bewerbungen ausschließlich online möglich,
unter www.boehler-edelstahl.com

**STAATSPREIS
2017:
BESTER
LEHRBETRIEB
ÖSTERREICHS**

Noch 32 offene Lehrstellen:

2 Elektrotechnik-Anlagen und Betriebstechnik / Prozessleittechnik 5 Mechatronik – Automatisierungstechnik / Robotik
4 Metalltechnik – Maschinenbautechnik 1 Metalltechnik – Werkzeugbautechnik 2 Metalltechnik – Schmiedetechnik
1 Metalltechnik – Stahlbautechnik / Schweißtechnik 16 Metallurgie und Umformtechnik 1 Industriekaufmann/frau

**Wir bieten dir beste Zukunftschancen
und finanzielle Unterstützung für Lehrlingsunterkünfte.**

voestalpine BÖHLER Ausbildungszentrum
www.voestalpine.com/boehler-edelstahl

voestalpine

ONE STEP AHEAD.