

STATUS 0714



BEZIRKS NEWS



Beim Bootcamp der Ortsstelle Vöcklabruck wurden vor kurzem acht Szenarien beübt. Markus Lederbauer und Markus Urich hatten die Großübung mit großem Engagement geplant und koordiniert.



Aus Liebe zum Menschen.


ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH



Roland Schennach (Thomasroith)



Harald Schwarz (Frankenburg)



Michael Bohn (Unterach)

DREI JUNGE NEUE ORTSSTELLENLEITER

Die Rotkreuz-Ortsstellen Frankenburg, Thomasroith und Unterach haben neue Ortsstellenleiter gewählt. Was sie von der Zukunft erwarten und wie sie ihre Ortsstelle sehen, das haben wir die drei jungen Funktionäre in einem kurzen Interview gefragt.

Was bedeutet es für Dich persönlich, Ortsstellenleiter zu sein – welche Aufgaben kommen da auf Dich zu?

BOHN:

Ortsstellenleiter zu sein ist eine große Herausforderung für mich. Die Aufgaben die auf einen zukommen sind enorm und manchmal leider nicht immer erfreulich. Ich hoffe das es bald wieder etwas ruhiger zugeht bei uns.

SCHENNACH:

Für mich heißt es Verantwortung über die Ortsstelle und die Mitarbeiter zu übernehmen. Ich sehe es als meine Pflicht als Ortsstellenleiter, dafür zu sorgen, dass es den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möglichst gut geht an der Dienststelle. Es soll Freude und Spaß machen und alle sollen gerne dabei sein und Freunde finden.

SCHWARZ:

Es ist für mich eine sehr große Ehre in meinen noch jungen Jahren die Ortsstelle Frankenburg leiten zu dürfen. Zu meinen Aufgaben gehört das Repräsentieren der Ortsstelle und des Roten Kreuzes. Ich darf auch dafür sorgen, dass sich die Mitarbeiter bei uns an der Ortsstelle wohl fühlen mit Hilfe der Dienstführenden, des Freiwilligenkoordinators aber auch der Mitarbeiter selbst. Und natürlich die Zusammenarbeit mit dem Bezirk.

Wie siehst Du die Zukunft Deiner Ortsstelle – wie wird sie sich in zehn Jahren entwickelt haben?

BOHN:

Bin sehr stolz auf unser kleines Team das so viele ehrenamtliche Stunden opfert! Ich sehe der Zukunft unserer Ortsstelle sehr optimistisch entgegen und hoffe das sich die Zahl unserer Mitarbeiter in den nächsten 10 Jahren verdoppelt.

SCHENNACH:

Wir wollen baulich noch Kleinigkeiten verändern - zum Beispiel eine Gartenhütte bauen. Und natürlich wollen wir noch neue Mitarbeiter finden. Unsere sehr en-

gagierte Jugendgruppe möchte ich noch weiter ausbauen.

SCHWARZ:

Mir ist es sehr wichtig, neue Mitarbeiter zu begeistern und zu werben uns das wir uns vielleicht sogar vergrößern. Ich hoffe, dass ich in zehn Jahren noch immer so eine starke Mannschaft hinter mir habe.

Warum opfert man so viel Freizeit für ein Ehrenamt und als Funktionär? Warum „tut man sich das an“?

BOHN:

Ehrenamtlich beim Roten Kreuz zu arbeiten ist einfach ein sinnvolles Hobby! Aus Liebe zum Menschen!

SCHENNACH:

Weil ich schon sehr lange dabei bin und immer schon viele freiwillige Stunden geleistet habe - und es immer gerne gemacht habe. Ich opfere meine Zeit nicht, ich investiere sie gerne in etwas Sinnvolles. Nach 15 Jahren im Rettungsdienst freut es mich, jetzt Ortsstellenleiter zu sein.

SCHWARZ:

Das tu ich mir nicht an, ich fühle mich dazu berufen.



Ein starkes Team des GSD im Bezirk unter der Leitung von Alexander Weintoegl (rechts).

Mobile Pflege und Betreuung

Das Rote Kreuz Vöcklabruck, Abteilung Gesundheits- und Soziale Dienste, Mobile Pflege und Betreuung begleitet und betreut derzeit 327 Klientinnen und Klienten (Stand per 15.05.2014) in multiprofessionellen Einsatzteams, welche aus den Berufs- und Einsatzgruppen der Hauskrankenpflege (Diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal), der Mobile Hilfe und Betreuung

(Fachsozialbetreuer für Altenarbeiter) sowie der Heimhilfe besteht. Aktuell verrichten 47 hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter der Flagge Roten Kreuzes Vöcklabruck von Montag bis Sonntag, 6 Uhr bis 21 Uhr, qualitativ sowie quantitativ hochwertige und professionelle Pflege und Unterstützung am Menschen. Seit Juni 2013 ist Alexander Weintoegl

als Bezirkspflegedienstleiter tätig. Jene Position beinhaltet sowohl für die fachliche als auch organisatorische Leitung der Mobilen Pflege und Betreuung. Aufgrund einer Sprengelaufteilung per 1. Jänner 2013 durch den Sozialhilfeverband Vöcklabruck wurden die Betreuungssprengel des Roten Kreuzes Vöcklabruck auf zwei Multiprofessionelle Einsatzteams aufgeteilt und den Pflegeleitungen Friederike Mader (Sprengel Attnang-Puchheim) sowie Barbara Pletzenauer (Sprengel Vöcklabruck Stadt) zugeteilt. Den Pflegeleitungen obliegt die fachliche Führung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bezirk. Auch wurde im Zuge einer Umstrukturierung der Bezirksführungsebene Marlene Kondert im März 2014 mit einer Doppelfunktion als Assistenz der Bezirkspflegedienstleitung sowie als Einsatzleitung betraut. In Ihrer Funktion als Einsatzleitung übernimmt Marlene Kondert die administrative Führung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. BPDL Alexander Weintoegl, DGKP

KURZNACHRICHTEN VON DER BEZIRKSSTELLE VÖCKLABRUCK



Mondsee-Marathon

Am 1. Juni war das Rote Kreuz Vöcklabruck beim 33. Mondsee-Marathon stark vertreten. Als Zweier-Staffeln bewältigten Ömer Osman Demir, Mag. (FH) Iris Teufl, Florian Hauser, Amadeus Hauser, Peter Köpl, Dominik Vietz, Christopher Binder, Tobias Steinbichler, Ekrem Demir, Davide Miraglia, Carina Schimpl, Markus Lederbauer die 21,1 km. Den Halbmarathon bezwangen Armin Hrouda, Andreas Possath, Markus Knoll, Erik Veistrup und Andrea Seyringer, MA.



Reisecafe Regau

Es war wieder ein großartiger Nachmittag Reisecafe: die Gäste wurden nicht nur mit Kuchen verwöhnt, sondern auch und vor allem durch einen Musikgenuss der Spitzenklasse. "Dr. Hubert Lohr am Klavier ist ja schon ein Genuß, gemeinsam mit Mezzosopranistin Eva Leitner füllten sie das Seniorenzentrum Regau bis ins letzte Eck. Das nächste Reisecafe findet am Freitag, 5. September, wieder um 14 Uhr in den Regauer Lauben statt. Thema: Wein.



Sommerakademie die 2.

Speziell für Schülerinnen und Schüler ab 17 Jahren bietet das Rote Kreuz Vöcklabruck die Sommerakademie an: in dreieinhalb Wochen können junge Menschen die theoretische Ausbildung zum Rettungssanitäter absolvieren. Im Vorjahr war die Akademie ein voller Erfolg, heuer wird die Sommerakademie wird von 7. bis 30. Juli angeboten. Theorie-Unterricht ist von Montag bis Donnerstag jeweils von 8 bis 17 Uhr, Freitag von 8 bis 15 Uhr.

Jugendkampagne #getsocial

„Gemeinsam mehr - DU bist gefragt“ lautet das Motto der Jugendkampagne des Roten Kreuzes im Sommer 2014. In unserem Bezirk wird Jugendkoordinatorin Sara Tribert mit JRK-Mitgliedern eine Bädertour starten und dort mit Folder, Sonnenbrille und Zungentattoo ausgerüstet möglichst viele Jugendliche ansprechen, dass sie sich beim Roten Kreuz engagieren können. Herzstück der Kampagne ist auch ein interaktives YouTube-Video, das mit dem Vorurteil aufräumt, dass Jugendliche egoistisch und wenig hilfsbereit

sind – ohne erhobenen Zeigefinger und mit Fun-Faktor. Es zeigt, dass sich soziales Engagement auszahlt.

Das interaktive YouTube-Video sowie alle Informationen rund um die Kampagne „GET SOCIAL – Gemeinsam Mehr“ findet Ihr unter www.rotekreuz.at/getsocial, und in den sozialen Medien: #GETSOCIAL.

Auch die Homepage www.helpstars.at ist auf Jugendliche zugeschnitten und vermittelt ein frisches, junges Bild des Roten Kreuzes. Reinschauen lohnt sich auf jeden Fall!



Ehrungen in Thomasroith.

Zahlreiche Ehrungen

Für jahrelange Unterstützung und die Verdienste um die Ortsstelle wurde Rudolf Daucher mit der Henry Dunant Medaille in Gold ausgezeichnet. Karl Malzner erhielt den Rotkreuz Kristall Groß. Jürgen Seiringer wurde die Henry Dunant Medaille in Silber überreicht. Im Jahr 1986 fassten Rudolf Daucher und Karl Malzner den Entschluss, sich im Roten Kreuz zu engagieren. Beide waren maßgeblich an der damaligen Neugestaltung der Ortsstelle beteiligt. Vor allem beim Neubau des Ortsstellengebäudes, von dem alle Sparten noch heute sehr profitieren, konnten sie unter dem damaligen Ortsstellenleiter Karl Isak ihr Fachwissen und ihre Arbeitskraft einbringen.

ORTSSTELLE THOMASROITH



Jürgen Seiringer übergibt die Geschicke der Ortsstelle Thomasroith an Roland Schennach.

Neue Ortsstellenleitung gewählt

Bei der diesjährigen Ortsstellenversammlung wurde die Ortsstellenleitung neu gewählt. Roland Schennach wurde einstimmig von den anwesenden Mitarbeitern zum neuen Ortsstellenleiter gewählt. Weiters wurde Wilfried Wageneder als Stellvertreter bestätigt.

Die Mitarbeiter der Ortsstelle bedanken sich sehr herzlich bei Jürgen Seiringer für die geleistete Arbeit in den zehn Jahren als Ortsstellenleiter und wünschen Roland Schennach viel Kra und Energie für die kommenden Aufgaben.

Neuer Offizier an der OS Vöckla



Hubert Lohr, René Schwarz, BGL Schuster.

Nach einer zweijährigen intensiven Ausbildung wurde vor kurzem Mag. René Schwarz von der Rotkreuz-Ortsstelle Vöcklabruck zum Offizier angelobt. Er übernimmt damit ab sofort im Bezirksrettungskommando eine Führungsaufgabe.

„Fort- und Weiterbildung ist ein wichtiger Faktor, um die Qualität unserer vielen Leistungen zu halten und zu

steigern. Im Ernstfall müssen oft auch wichtige Führungsaufgaben in der Leitung von Einsätzen und im Rettungskommando übernommen werden“, erklärt Bezirksgeschäftsleiter Mag. Gerald Schuster die Rolle der Rotkreuz-Offiziere im Bezirk Vöcklabruck.

Zwei Jahre lang dauerte die intensive Ausbildung und beinhaltete neben Schwerpunkten zu Einsatztaktik und Einsatzführung auch Management-Themen wie Kommunikation, Rhetorik und Teamführung: „Ein Wochenende pro Monat stand ganz im Zeichen der Offizier-Ausbildung. Eine umfangreiche Offiziersarbeit und eine Abschlussprüfung standen am Ende der Ausbildung. Ich bin stolz, dass wir mit René Schwarz einen neuen Offizier an der Ortsstelle Vöcklabruck“, freute sich auch Ortsstellenleiter Dr. Hubert Lohr bei der Angelobung durch Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer.

GEWINNSPIEL



Im Zuge der Jugendkampagne des Roten Kreuzes hat sich der Bezirk Vöcklabruck auch ein Gewinnspiel einfallen lassen. Jeder, der von 14. bis 21. Juli ein Foto zum Thema getsocial auf unserer facebook-Seite postet, kann gewinnen. Als Hauptpreis gibt es VIP-Tickets für den großen Beachvolleyball-Event „Beach-Battle-Pro 2014“ in Litzlberg inkl. zwei Übernachtungen und Frühstück. Bewertet werden die Fotos von 28. Juli bis 3. August - die meisten likes gewinnen! Mach mit und sei dabei unter

[facebook.com / roteskruz.voecklabruck](https://facebook.com/roteskruz.voecklabruck)



Die beiden Attnanger SEW der neuen Generation: 1331 und 1333.

Neue Einsatzfahrzeuge

Nach fünf bzw. sieben Jahren treuer Dienste wurden die SEW 1331 und 1333 im April durch Fahrzeuge der neuesten SEW-Generation ersetzt. Vor allem für die Einsatzmannschaften können die neuen Autos mit einigen praktischen Verbesserungen wie etwa einer Rampe für den Tragsessel aufwarten. Präsentiert werden die neuen Fahrzeuge bei einer Feldmesse mit Fahrzeugsegnung am 7. 9. um 9 Uhr an der Ortsstelle. Anschließend findet ein großer Frühschoppen statt. Wir dürfen euch bereits jetzt herzlich dazu einladen!

ORTSSTELLE ATTNANG-PUCHHEIM

Jugend bei der Ars Electronica

Gemeinsam mit vier weiteren JRK-Gruppen aus Oberösterreich nehmen die Attnanger Rotkreuz-Jugendlichen am heurigen Jugendfestival der Ars Electronica teil. Unter dem Motto „Soziale Innovation“ wird bereits fleißig an kreativen Ideen gearbeitet. Unterstützt wird die Gruppe dabei von Hans

Riedler, Armutsexperte und Träger des oberösterreichischen Menschenrechtspreises, der sich beim ersten Treffen in Linz bereits überrascht von Elan und Wissen der Jugendlichen zeigte. Die Ergebnisse dieser Aktion werden voraussichtlich vom 5.-8. 9. beim Ars Electronica-Festival in Linz zu sehen sein.



Armutsexperte Hans Riedler unterstützt das JRK Attnang bei ihrem Projekt.

Ausbildung der Führungskräfte



Unter der bewährten Führung von Othmar Hutterer, Thomas Kempfner und Rene Schwarz haben auch im heurigen Frühjahr wieder zahlreiche RKT-Mitarbeiterinnen aus ganz Oberösterreich die Führungskräfteausbildung 1 absolviert. Die theoretische Ausbildung fand an der Ortsstelle Attnang-Puchheim statt, der vorgeschriebene Übungstag zum Thema „1. SEW vor Ort“ schließlich an verschiedenen Schauplätzen im Raum Schwanenstadt.

Dafür wurden von den Kursleitern di-



verse herausfordernde Szenarien wie Brände, Explosionen oder Verkehrsunfälle in unwegsamem Gelände ausgetüftelt. Besonderes Augenmerk lag dabei auf der Funktion des Einsatzleiters sowie der ersten Organisation am Schauplatz eines Großunfalls. Am Übungstag beteiligten sich auch die Feuerwehren Redlham, Pühret und Schwanenstadt sowie die Kinder und Jugendlichen der JRK-Gruppen, welche sich mit großer Begeisterung als Figuren zur Verfügung stellten.



Pamela Görner mit ihrer Tochter Klara.

RK-Nachwuchs

Die ganze Ortsstelle Mondsee freut sich über die Geburt von Arthur Neal, Sohn unserer Mitarbeiterin Pamela Görner aus dem Besuchsdienst Mondsee, sowie Widlroither Markus, Mitarbeiter im RD, der sich über die Geburt seiner Tochter Klara erfreut. Wir gratulieren unseren Mitarbeitern und ihren Partnern zum Nachwuchs und wünschen ihnen viel Gesundheit und Freude.

Gemeinsame Übung

Unter Beteiligung der Ortsstellen St. Georgen, Unterach, Materialgruppe Vöcklabruck und Frankenmarkt hielt die OS Mondsee eine Übung in Zusammenarbeit mit der FF Innerschwand, Mondsee, Au/See und Oberwang ab. Bei der angenommenen Hausexplosion mussten ca. 20 Verletzte aus dem Gefahrenbereich geborgen und versorgt werden. Danke an alle Beteiligten für ihr Durchhaltevermögen trotz der schlechten Witterung!



Versorgung eines „Opfers“.

Umfangreicher Jahresbericht



Eine der 2.909 Einsätze des RK Mondsee.

Im Mai wurde bei der Ortsstellenversammlung der Rotkreuz Ortsstelle Mondsee der Tätigkeitsbericht über 2013 von OL Gottfried Achleitner unter Beisein von Vertretern aus den Gemeinden, der befreundeten Einsatzkräfte, Ehrengästen und den RotkreuzmitarbeiterInnen präsentiert.

Mit beachtlichen 31.911 Gesamtstunden konnte eine sehr positive Bilanz gezogen werden, respektable 20.973 Stunden daraus wurden von den 109

Freiwilligen aus den Bereichen Rettungsdienst, Gesundheits- und Soziale Dienste, sowie dem Jugendrotkreuz unentgeltlich erbracht. Zu den Hauptaufgaben werden zudem noch zahlreiche Stunden in die Gemeinschaft, die Ausbildung und Öffentlichkeitsarbeit investiert, um somit die Qualität zu stärken. Mit den beiden SEW wurden im Rettungsdienst 136.009 Kilometer bei 2909 Ausfahrten zurückgelegt. Über einen großen Zulauf durften wir uns im vergangenen Jahr freuen und 15 neue MitarbeiterInnen in der Rotkreuzfamilie begrüßen.

Ein großer Dank gilt allen MitarbeiterInnen die durch ihre unentgeltlich erbrachten Leistungen einen unbezahlbaren Beitrag für die Mitmenschen erbringen und all jenen die uns dabei von Außen unterstützen.

Neuer OS-Ausschuss



Der bei der Ortsstellenversammlung am 28. März neu gewählte Ausschuss der Ortsstelle Frankenburg: Hinten v.l.n.r.: Monika Starlinger (Kassa), Nina Hagler (JRK), Katharina Schneiderbanger (Schriftführung), Verena Draxlbauer (Schriftführung). Vorne v.l.n.r.: Michael Draxlbauer (Ortsstellenleiter Stellvertreter), Harald Schwarz (Ortsstellenleiter), Franz-Josef Zweimüller (Ortsstellenleiter Stellvertreter), Karin Reischenböck (Beirätin) Nicht am Bild: Raimund Koberger (OL-Stellvertreter)

Foto: Foto-Karl Frankenburg

ORTSSTELLE FRANKENBURG

Gemeinschaftsübung mit FF



Herausforderung mitten im Wald.

Am 15.03.2014 fand am Hoblschlag eine Gemeinschaftsübung, veranstaltet vom Roten Kreuz Frankenburg, statt. Teilgenommen haben an dieser Übung die FF Pehigen, die FF Steining, sowie die FF Schlagen. Weiters war ein Mannschaftstransportfahrzeug der FF Raitenberg im Einsatz, welches für den Transport der Mannschaft und des Katastrophenhilfsdienstmaterials, des Roten Kreuzes, sorgte. Insgesamt waren 15 Rettungssanitäter/sanitäterinnen sowie 50 Feuerwehrmänner/



Ein Baum fiel auf einen Pkw.

frauen im Einsatz. Alarmiert wurde um 17.00 Uhr, kurz darauf trafen bereits die ersten Einsatzkräfte ein. Annahme für die Übung war ein rasch aufziehendes Unwetter mit starken Sturmböen. Am Waldrand stürzte ein Baum auf ein Auto. Weiters kippte ein Traktor mit mehreren Personen am Anhänger um, worauf einige Mitfahrer eine steile Böschung hinunter stürzten. Trotz der real schlechten Wetterbedingungen konnten die Verletzten rasch gerettet, versorgt und abtransportiert werden.

ORTSSTELLE ST. GEORGEN



Patrick Teufl wird Trinkwasser-Experte.

TWA-Ausbildung

Der Mitarbeiter der OS St. Georgen, Patrick Teufl absolviert derzeit mit der „nationalen Ausbildung zum Trinkwasseraufbereiter“, eine sehr spezielle und faszinierende Fortbildung im Bereich des Katastrophenhilfsdienstes. Mit einem Mitarbeiter mit solcher Spezialausbildung wird das KHD-Team der Ortsstelle immens verstärkt. Und als wäre dies nicht genug hat sich Patrick dazu entschlossen das Ausbildungsmodul für internationale Einsätze noch anzuhängen.



Einer der bestbesuchten Bälle im Attergau.

Großartiger Ball

Reger Andrang herrschte gleich zu Beginn und so war unser Ball in der Attergauhalle schnell sehr gut besucht. Um 21 Uhr eröffnete Ortsstellenleiter Dr. Wolfgang Grabner den Ball mit den Worten „Alles Walzer“. Viele gespannte Blicke konnte man während der Mitternachtsseinslage der Tänzerinnen von Dancepirations beobachten. Anschließend wurden unsere Tombola-Hauptpreise den Gewinnern überreicht. Danke an alle Mitarbeiter der Ortsstelle die vor und hinter den Kulissen, vor oder hinter den Barthecken die Veranstaltung reibungslos am Laufen gehalten haben.

ORTSSTELLE UNTERACH

Benefiz-Beachvolleyballturnier

zugunsten der Kindervilla Steinbach a. A. mit Siegerehrung und Grillerei

Samstag, 13.09.2014
in Unterach a. A. (Gegenerüber Steinbach)



JUGENDZENTRUM UNTERACH

Team besteht aus 2-3 Spieler
Startgebühr pro Person € 7,00

Anmeldung vor Ort: 9:00
Spielstart: 09:30
Spielende: ca. 17:00

Anmeldung bis zum 5. September 2014
unter: sara.tribert@o.rotekreuz.at

Beachvolleyballturnier

Ein Benefizturnier im Beachvolleyball veranstaltet das RK-Jugendzentrum Unterach am Samstag, 13. September. Um 9.30 Uhr geht's los, ab 17 Uhr gib's eine Grillerei. Teams aus zwei bis drei Spielern treten gegeneinander an, der Erlös kommt der Kindervilla Steinbach zugute. Anmeldungen bis 5. September unter sara.tribert@o.rotekreuz.at.

Mit Proaktiv-Trainer Ing. die an der Bezirksstelle installiert wurden und nach Bedarf auch von den X-Press-Trainingsstationen entwickelt, Mag. Andreas Riedl wurden Ortsstellen angefordert werden können.

nen. Ergänzend dazu gibt es in der Mitarbeiterzeitung „Status“ regelmäßig Tipps und Anregungen von Andreas Riedl, wie wir unsere Gesundheit erhalten und unseren Körper trainieren und entspannen können.

PROAKTIV 4D - FITNESSTIPP

TIPP 2: Entspanne Deinen Nacken



von
Ing. Mag.
Andreas
Riedl

Aufgrund beruflicher und privaterhaltungen (Bsp. Büro, einseitige Tätigkeiten usw.) kommt es heutzutage häufig zu Verspannung der Nackenmuskulatur.

Wir bieten Ihnen eine einfache Übung, mit der Sie diesem Problem präventiv entgegenwirken können. Dehnung der seitlichen Nackenmuskeln. Der Vorteil dieser Übung ist, dass sie an jeden beliebigen Ort möglich ist. Sowohl im Sitzen als auch im Stehen.

ANLEITUNG (Bild 1):

Sitzen oder stehen Sie mit aufrechtem Oberkörper. Ihr Blick ist nach vorne auf einen ruhigen Punkt ausgerichtet. Führen Sie die Hände mit tiefen Schultern hinter den Rücken und fassen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk. Nun neigen Sie den Kopf nach rechts und halten dabei den Blick nach vor ausgerichtet. Gleichzeitig ziehen Sie den linken Arm nach unten um die Spannung zu erhöhen.

Achten Sie dabei auf eine sanfte Erhöhung der Dehnspannung, um ein Verreißen der Muskulatur zu vermeiden. Halten Sie etwa 30 Sekunden die Spannung. Danach erhöhen Sie die Spannung

etwas und verweilen weitere 30 Sekunden darin. Um die Dehnung zu beenden führen Sie den Kopf langsam in die Ausgangsposition zurück.

TIPP:

Wollen Sie auch den hinteren Anteil der seitlichen Nackenmuskeln dehnen, neigen Sie den Kopf während der Dehnung leicht nach vor (siehe Bild 2).

ACHTUNG:

Vermeiden Sie während der Dehnung eine Kopfdrehung zur Seite (siehe auch Abbildung 3).

TEST:

Stellen Sie sich vor den Spiegel und führen Sie die Übung links und rechts durch. Ist die Neigung auf einer Seite eingeschränkt, konzentrieren Sie sich auf diese und versuchen Sie den Bewegungsumfang im Laufe der Zeit durch tägliches Dehnen der anderen Seite anzupassen.

Benötigen Sie dabei Unterstützung stehen wir, PROAKTIV4D, Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

PROAKTIV 4D

Badgasse 34, 4800 Attnang-P.

Tel.: +43 (0) 7674 21 424

Web: www.proaktiv4d.at

facebook.com/proaktiv4d

Mail: office@proaktiv4d.at

PROAKTIV4D



Adressfeld:

IMPRESSUM

Der „STATUS“ ist die Bezirkszeitung des Roten Kreuzes Vöcklabruck. Der „Status“ dient der Information der Mitarbeiter, über das Geschehen an den Ortsstellen und in den Sparten des Rotkreuz-Bezirks Vöcklabruck. Aus Gründen besserer Lesbarkeit wurde auf eine durchgängige Genderung aller Ausdrücke verzichtet - Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Redaktionsschluss für Status 0914 ist am 11. August



umweltfreundlich
produziert

Retouren an:

Österreichisches Rotes Kreuz / LV OÖ
Bezirksstelle Vöcklabruck
Dr.-Wilhelm-Bock-Straße 1a
4840 Vöcklabruck



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.