

# Mit Augentraining Fehler minimieren

BDS: Stadt Lohr steigt bei Azubi-Akademie ein – Auftakt im Rathaus – 25 Auszubildende machen mit

**MAIN-SPESSART.** Zuwachs bekommen hat die »Azubi-Akademie« des Bund der Selbstständigen (BDS) im Landkreis Main-Spessart. Neuerdings machen auch die Stadt Lohr und Elektro Wagner (Lohr) mit. An dem Programm, das sich an Auszubildende verschiedener Berufe richtet, nehmen im Schuljahr 2022/23 acht Firmen und Behörden sowie 25 Azubis teil.

Projektleiter Frank Bernard begrüßte die Azubis im Rathaussaal der Stadt Lohr und motivierte die Teilnehmer zum Interview für das erste Kennenlernen. Nach dem gegenseitigen Vorstellen standen die beiden Seminare »Augentraining« und »Life Kinetik« mit Referent Thorsten Gallena aus Würzburg auf dem Programm.

## Das wichtigste Sinnesorgan

Im ersten Teil des Seminars ging es um das »Effiziente Arbeiten«. Dabei erklärte Gallena: »90 Prozent aller Sinneseindrücke erleben wir durch das Sehen«. In der Anwendung lernten die Teilnehmer praktische Übungen kennen, die die funktionellen, physischen und psychischen Fähigkeiten stärken und die visuelle Leistungsfähigkeit, Konzentration und Belastbarkeit verbessern sowie Fehler in der Wahrnehmung – besonders unter Stress – minimieren. »Ich fand das Seminar sehr hilfreich. Es wurde mir bewusst gemacht, wie meine Augen im Alltag beansprucht werden, und mit welchen Übungen ich meine Augen trainieren kann«, bewertete ein Azubi das Seminar.



Wo fliegen die kleinen Bälle? Spielerisch haben diese vier jungen Frauen im Lohrer Rathaus ausprobiert, wie man visuelle Wahrnehmung trainiert und konzentriert bleibt.

Foto: Frank Bernard

## Hintergrund: BDS-Termine bis Juli 2023

**29. Dezember:** ab 16 Uhr (Ende 20 Uhr), Göikelbräu, Halsbach, Winterumtrunk mit Livemusik, Feuertonnen, Glühbier und Hüttengerichte.

**20. Januar:** 19 Uhr, Kulturkeller im Weinhaus Mehling, Lohr, Unternehmertreff mit Besuch der Gaukler, Komödie: »Silver Sisters«.

**17. März:** 19 Uhr, Spessartgrotte Theater, Gemünden-Langenprozelten, Unternehmertreff mit dem Comedycal »Beatles an Bord«.

**22./23. April:** Wanderung durch den Spessart; Samstag Wanderung durch den Spessart, am Abend Einkehr ins Weinhaus Mehling, Sonntag Stadtführung durch Lohr.

**13. Mai:** 19 Uhr, Film-Photo-Ton-Museum, Gemünden; Unternehmertreff mit Buffet und Film »Die Gentlemen bitten zur Kasse«.

**15. Juli:** 18 Uhr, Hotel Franziskushöhe, Lohr; Sommerempfang mit Kabarett. (frb)

Im zweiten Teil »Performance« erfuhren die Azubis, wie durch bewegungsbasiertes Gehirntraining die individuelle Leistungsfähigkeit, die geistige Flexibilität,

sowie die Verarbeitungsgeschwindigkeit und Problemlösungsintelligenz des Gehirns spielerisch gesteigert werden kann. »Ein sehr kompetenter Se-

minarleiter. Ich hatte viel Spaß bei den Praxisübungen mit den kleinen Bällen und den hilfreichen Tipps für den Alltag«, so ein weiteres Fazit eines Azubis.

## Finanztipps bis Erste Hilfe

Weitere Themen am Standort Main-Spessart sind: »Nachhaltigkeit«, »Finanzielle Bildung für Auszubildende«, »Kein Stress, wenn es klingelt«, »Zeitmanagement und Lerntipps«, »Azubi Knigge«, »Kreativität«, »Erste Hilfe Kurs« und »Inklusion von Menschen mit Behinderung«.

Folgende Firmen und Behörden nehmen teil: Warema Renkhoff SE, Okalux Glastechnik GmbH, Verwaltungsgemeinschaft Markt-Heidenfeld, Landratsamt Main-Spessart, Kirsch + Sohn GmbH, Nikolaus Sorg GmbH & Co. KG, Georg Wagner GmbH & Co – und die Stadt Lohr.

»Interessierte Betriebe und Auszubildende sind jederzeit willkommen. Auch ein Einstieg im laufenden Schuljahr ist noch möglich«, so Projektleiter Frank Bernard, der Geschäftsführer des BDS Nordbayern ist.

Ausgebucht war der Jahresabschluss mit Jahresplanung 2023 des BDS Main-Spessart. Die Wandertruppe startete am Steinbacher Sportplatz und wanderte zur Göikelbräu nach Halsbach. Zur Jahreshauptversammlung gaben Sven Roth, 1. Vorsitzender, und Geschäftsführer Frank Bernard einen Rückblick und stellten die ersten Termine für 2023 vor. Danach gab es zur Stark-Bierprobe Spanferkel. *Frank Bernard*