

Aktion Ausbildung!



Die große Ausbildungs-Offensive von VIVA BamS, der Techniker Krankenkasse, dem Bundesverband mittelständische Wirtschaft und AUBI-plus. Deine Chance!



HOCH DIE TASSEN! Jana mit ein paar ihrer zukünftigen Kollegen: Johannes, Stefanie und Sasha (v. l.). „Die sind hier alle supernett“, urteilt sie nach ihrem Besuch

Jana (18)



ARBEITSPLATZ Ab August wird nicht mehr gejubelt, sondern geackert: Jana an ihrem zukünftigen Arbeitsplatz

„Danke, BamS – jetzt habe ich einen Job“

Das schönste Geschenk machte sich Jana (18) schon vor dem Fest: Die Schülerin aus Premnitz (Brandenburg) hat einen Ausbildungsplatz! Durch die „Aktion Ausbildung“ von VIVABamS, der Techniker Krankenkasse, AUBI-plus und dem Bundesverband mittelständische Wirtschaft fand Jana, die nächstes Jahr ihr Abi macht, ihren Traumjob.

Durch die „Aktion Ausbildung“ von VIVABamS, der Techniker Krankenkasse, AUBI-plus und dem Bundesverband mittelständische Wirtschaft fand Jana, die nächstes Jahr ihr Abi macht, ihren Traumjob. Die Schülerin des Alexander-von-Humboldt-Gymnasiums: „Am 1. August werde ich meine Ausbildung zur Fachinformatikerin für Anwendungsentwicklung beginnen.“

„Janas Bereitschaft, so weit von zu Hause arbeiten zu wollen, finde ich bemerkenswert. Die zeigen nur wenige Jugendliche. Bei soviel Engagement werden wir ihr auch bei der Wohnungssuche helfen“, sagt Holdmann zu BamS.

dest hat sie zur Zeit keinen festen Freund „Dann muß ich auch keinen zurücklassen, und nette Menschen gibt es bestimmt auch in Paderborn.“

Wird Jana ihre Freunde nicht vermissen? Die Schülerin: „Das schon. Aber die verstreuen sich doch auch nach dem Schulabschluß in alle Richtungen.“ Zumin-

Suchst du auch noch einen Ausbildungsplatz? Dann mach mit bei unserer Aktion Ausbildung. Alle Infos und über 3000 Lehrstellen findest du unter www.aubi-plus.de. Dort können sich auch Firmen eintragen, die Jugendlichen eine Chance geben und Auszubildende einstellen wollen.

Den ganzen Tag am Schreibtisch So bleibst du fit

Immer mehr Azubi-Berufe sind Bürojobs – wie bei Jana (siehe oben). Stress, verspannter Nacken, Kopfschmerzen sind da programmiert. TK-Gesundheitsexperte Uwe-Folker Haase (Foto) erklärt, wie ihr am Schreibtisch nicht schlappmacht:

- Beim Sitzen ab und zu die Position wechseln. Dafür ist ein Gymnastik-Sitzball gut geeignet, weil dieser hin und her rollt.
- Bewegung als Ausgleich ist megawichtig! Dreimal die Woche 30 Minuten Sport mindestens.



knapp am Monitor vorbeigucken. Bemerkst man ein Flimmern, ist die Frequenz des Gerätes falsch eingestellt. Ein Tip, um die Augen zu entspannen: Hände aneinanderreiben, bis sie warm sind. Dann in die Handflächen hineingucken.

- Die Konzentrationsfähigkeit hängt mit der Raumtemperatur zusammen. Bei einer überwiegend sitzenden Tätigkeit sollte sie bei 19 Grad liegen. Und bitte regelmäßig lüften!
- Auf keinen Fall nur eine schwere, große Mahlzeit am Tag essen, sondern mehrere kleine.

Nächsten Sonntag:

Kevin Kuranyyi

Macht euch den Chefredakteur

Was treibt der Nationalstürmer denn da am Schreibtisch? Das werdet ihr euch bestimmt fragen, wenn ihr nächsten Sonntag die erste BamS des brandneuen Jahres in den Händen haltet und Kevin Kuranyyi (23) euch von der Seite 1 anlächelt. Der „junge Wilde“ aus der Fußballnationalmannschaft, der ab dem 9. Juni 2006 mit seinem Team um den Titel kämpft, ist in der nächsten BamS-Ausgabe der Chefredakteur und bestimmt im ersten Heft des WM-Jahres, welche

Themen ihr zu lesen bekommt. Ganz lässig lehnte er sich bei der Arbeit in seinem Chefsessel zurück, legte seine Beine locker auf den Schreibtisch – und hatte richtig viel Spaß, als Big Boss seine ganz persönliche BamS zu gestalten. Dabei erfüllte er sich einen Herzenswunsch: Kevin interviewte die sexy Moderatorin Sonya Kraus. Worüber die beiden gesprochen haben, wie Kevin als Chefredakteur arbeitet – das alles lest ihr in der nächsten BamS. Viel Spaß dabei!



Wollt ihr die BILD am SONNTAG (jede Woche mit BamS) 3mal gratis testen? 01805/545 634 (12 Cent/Min.)

Sorgenbrecher!

Liebe, Kummer, Frust? Frag Gülcan!



VIVA-Moderatorin Gülcan (23) beantwortet heute einen Brief zur Frage: „Muß ich auf die Eltern hören, nur weil ich bei ihnen wohne?“

Liebe Gülcan, Ich hab' eine Frage an Dich: Ich bin 21 Jahre alt und wohne noch zu Hause bei meinen Eltern. Die sagen allerdings immer: „Solange du deine Füße unter unseren Tisch streckst, hast du das zu tun, was wir dir sagen!“ Stimmt das? Also, ich finde es einfach altmodisch, manchmal nerven meine Eltern mich nämlich unheimlich! Ich bin schließlich erwachsen, und ich habe doch – egal, wie alt ich bin – das Recht zu tun, was ich will. Oder was meinst Du dazu?

Sabrina (21)

Liebe Sabrina, Du bist 21 Jahre alt und wohnst noch bei Deinen Eltern. Klar können sie Dir mittlerweile keinen Hausarrest mehr aufbrummen, aber gewisse Regeln im Haus finde ich durchaus okay – zum Beispiel daß du nicht total betrunken nach Hause kommen sollst oder auch einige Aufgaben im Haushalt übernehmen mußt. Wenn Dir das zu lästig ist, kannst Du ja mal probieren, Dir eine eigene kleine Bude zu suchen oder mit einer Freundin zusammenzuziehen. Die erste eigene Wohnung ist eine der spannendsten Erfahrungen im Leben überhaupt.

Viel Glück, Deine Gülcan

Bedrückt dich auch etwas? Gülcan kümmert sich um deine Sorgen. Schreib an BamS, Stichwort „Gülcan“, 20350 Hamburg, oder schick eine E-Mail an guelcan@viva-bams.de. Bitte vergiß nicht, dein Alter anzugeben

Jetzt auf Tour

JEANETTE

Im neuen Look unterwegs! 26. 4., Hamburg; 28. 4., Hannover; 29. 4., Leipzig; 1. 5., Stuttgart; 3. 5., Dortmund; 4. 5., Köln; 5. 5., Berlin

DIE FIRMA

Live einfach der Hammer! 10. 2., Stuttgart; 23. 3., Bochum; 24. 3., Köln

TOP-10-Charts

1	Madonna	Hung Up	6. Wo.
2	Xavier Naidoo	Dieser Weg	6. Wo.
3	Melanie C	First Day Of My Life	11. Wo.
4	Sarah Connor	Christmas In My Heart	3. Wo.
5	Mattafix	Big City Life	11. Wo.
6	Sugababes	Push The Button	11. Wo.
7	The Black Eyed Peas	My Humps	4. Wo.
8	Tic Tac Toe	Spiegel	neu
9	Tokio Hotel	Schrei	3. Wo.
10	James Blunt	You're Beautiful	16. Wo.

QUELLE: MEDIA CONTROL