



### Sehen im Sport

Wer im Sport an seine Grenzen geht, muss sich auf seine Ausrüstung verlassen können. Das fängt beim richtigen Schuhwerk an und setzt sich in funktioneller Kleidung fort. Doch das ist noch lange nicht alles: Zur optimalen Ausrüstung gehört auch bestes Sehen und eine perfekt sitzende Sportbrille. Mit dem richtigen Durchblick haben Sie garantiert mehr Spaß, mehr Erfolg und mehr Sicherheit im Sport.

Jede Sportart stellt besondere Anforderungen an unsere Augen. Zwei Beispiele: Radsportler schützen Ihre Augen mit Sportbrillen vor Wind, UV-Strahlung und Schmutz. Wichtig ist aber auch auf ein großes Gesichtsfeld zu achten. Inlineskater müssen alle Unebenheiten des Straßenbelags erkennen. Das erreicht man am besten mit speziellen Kontrastfiltern. Durch diese Gläser sind Unebenheiten auch bei grellem und diffusem Licht gut zu erkennen.

Auch Brillenträger können die Vorteile einer funktionalen Sportbrille nutzen. Durch einen Handgriff ergänzt ein Clip-in die Sportbrille mit Ihren Brillengläsern. Noch eleganter und funktioneller sind Filtergläser direkt mit Ihrer eingeschliffenen Sehstärke. Das ergibt eine verzerrungsfreie und klare Rundumsicht. Als Alternative zur optischen Sportbrille sollten Sie die Vorteile von Kontaktlinsen einfach einmal testen.

**PRAEG AUGEN OPTIK**

EINWALLNER & MAGDIC OHG  
A-6900 Bregenz - Kaiserstraße 6  
Telefon 05574/45161



Lern-Coaching mit Diana Sicher-Fritsch, (Dipl. Mental-Coach und Unternehmensberaterin für Büro-Organisation & Planung).

## Ordnung ist das halbe Lernen

Mental-Coaching & Büro-Organisation: die Basis für Lern-Erfolg!

**Wir alle wissen, wie wichtig es ist gut vorbereitet zu sein, wenn man etwas machen will. Die Köche nennen das: „Mise en place“. Das bedeutet in etwa: „an den rechten Ort gestellt“ und beschreibt die Vorbereitungsarbeit, die getan werden muss, bevor man seine eigentliche Arbeit beginnt.**

Das ist beim Lernen nichts anderes. Bevor der Lernstoff in unserem Gehirn gespeichert werden kann muss er eine „Form“ bekommen, damit wir ihn aufnehmen können. Diese „Form“ ist individuell verschieden. In einem Lern-Coaching kann jeder herausfinden, wie man sich den Lernstoff mit einfachen Mitteln merken kann.

*„Immer nur Schule, mir bleibt für nichts mehr Zeit“*

SchülerInnen empfinden das oft wirklich so. Ein Plan zeigt deutlich, wie viel Zeit bleibt, wenn man sie effizient nutzt. Das motiviert gleich anzufangen!

*„Ich weiß gar nicht wie ich das schaffen soll...“*

Ein Zeitplan für Aufgaben, Schularbeiten-Vorbereitungen, Projektarbeiten, Referate, Hausübungen, Nachschreiben usw. hilft die Wochen zu strukturieren. Wenn man erst einmal weiß, WANN man WAS machen soll, steigt der Bewältigungsglaube wieder!

*„Den Stoff merke ich mir nie“*  
Techniken aus dem Gedächtnis-

Training helfen ganz einfach beim Merken von Texten, Zahlen und Formeln. Wie die Unterlagen ausschauen sollen, damit das Gehirn – je nach Lerntyp – sie gut abspeichern kann, kommt von Methoden der Büro-Organisation.

*„Ich konnte nicht lernen, weil meine Mitschriften unleserlich sind“*

Das kommt ganz oft vor. Nicht nur bei Legasthenikern, die ihr Handicap manchmal durch ein unleserliches Schriftbild kaschieren. Langeweile im Unterricht ist genauso ein Grund, wie Desinteresse an einem Lernstoff. Wie Hefte und Ordner übersichtlich gestaltet werden können, zeigen uns Techniken

und Hilfsmittel aus der Büro-Organisation. Gegen Langeweile gibt es „jobenrichment“. Das bedeutet zu lernen, wie man für sich selbst den Stoff interessanter aufbereiten kann.

Viele Techniken können SchülerInnen helfen interessierter und motivierter zu lernen. Die Kombination von Mental-Techniken und Büro-Organisation ist dabei sicher die effizienteste Unterstützung. (pr)

### -INFO-

Lernkick  
Römerstraße 35, 6900 Bregenz  
www.lernkick.at,  
Tel. 05574/42681



*s' Bädle*  
Restaurant

**Kärntnerspezialitäten**

**von 13. bis 18. April**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ankergrund 10 | A-6871 Haid | Tel. +43 5574 62400 | restaurant@sbaedle.at | www.sbaedle.at