

Die Industrie erwartet sie

98 Lernende aus den gewerblich-industriellen Berufen (GIB) und Berufsmaturanden Technik, Architektur und Life Sciences haben in Rapperswil-Jona ihren Lehrabschluss gefeiert.



Eine zusätzliche Belohnung: Die sechs Besten aus den verschiedenen Fachrichtungen erhalten vom Rotary Club einen Jugendförderpreis in Höhe von je 500 Franken. Bilder: Antoinette Lüchinger

Antoinette Lüchinger

Bei schönstem Sommerwetter lud am Donnerstagnachmittag das Berufs- und Weiterbildungszentrum (BWZ) Rapperswil-Jona zur Abschlussfeier ins «Kreuz» in Jona. Zum Auftakt gab es einen Apéro. Viele Eltern, Grosseltern, Auszubildende, Lehrpersonen, die Mitglieder der Schulleitung und festlich gekleidete Jugendliche hatten sich für die Feier und diesen besonderen Event eingefunden.

Roland Dulla, Leiter GIB am BWZ, begrüßte nach dem musikalischen Auftakt alle Anwesenden im grossen Saal. Dann wendete er sich an die Absolventinnen und Absolventen und sagte: «Nun könnt ihr nach intensiver, vierjähriger, technischer Berufsbildung EFZ die Lorbeeren ernten und euch frohen Mutes in der Arbeitswelt behaupten. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt.»

Dulla betonte, wie dieser Jahrgang die Pandemie mit flexiblen Arbeits- und Unterrichtssettings via Internet voll erlebte und dadurch Flexibilität und Anpassungsfähigkeit gefördert wurden. Das sei ein grosses Plus für den

persönlichen Lebens- und Berufsweg. Denn mit Robotertechnik und künstlicher Intelligenz verändere sich vieles. Dulla appelliert, Eigenverantwortung fürs Leben zu übernehmen und unterstrich: «Die Industrie erwartet euch!»

Nach einem kurzen musikalischen Zwischenspiel ging es weiter mit einer Kurzansprache von Julia Fritschi und Fabian Zitzelsberger, beide Konstrukteure EFZ. Sie sprachen von Druck und Belastung, aber auch, wie wichtig gute Freunde seien, und bedankten sich bei den Lehrpersonen und Auszubildenden für deren Geduld.

Schluss nach 39 Jahren Schuldienst

Nach 39 Jahren Schuldienst geht Roland Dulla in Pension. Sein Nachfolger wird Roland Manhart. Rektor Stefan Kriz verabschiedete Dulla mit einem kleinen Geschenk und dankte ihm für sein Engagement und Herzblut. Dulla bedankte sich seinerseits und wünschte dem BWZ weiterhin viel Innovation, Kraft und Erfolg.

Mit den Würdigungen der Rangbesten aus den verschiedenen Klassen ging es weiter. Dulla betonte, die No-

ten zwischen den Fachbereichen seien wegen unterschiedlicher Anforderungen nicht vergleichbar. Von insgesamt 109 Lernenden hatten 98 die Prüfung bestanden.

Als Erste betraten die 15 Zeichner/Zeichnerinnen der Fachrichtung Architektur mit ihren jeweiligen Lehrpersonen (Roland Manhart und Simon Rakeseder) die Bühne. Alle, die bestanden hatten, wurden namentlich erwähnt und erhielten ihren Fachausweis. Dann wurde jeweils die Rangliste der drei Besten verlesen. Mona Pfurtscheller aus Weesen schloss unter den Zeichnern mit 5,3 als Beste mit Berufsmatur (BM) Spezialpreis SZ ab.

Es folgte die Fachrichtung Konstrukteure EFZ mit total zwölf Lernen-

98

Von den 109 Lernenden bestanden knapp 90 Prozent die Abschlussprüfung.



Nach 39 Jahren im Schuldienst: Roland Dulla geht in Pension.



Rektor am BWZ Rapperswil-Jona: Stefan Kriz spricht zu den Abschlussklassen.

den. Hier platzierte sich Fabio Zuppiger aus Neuhaus mit der Note 5,4 auf Rang 1 mit Auszeichnung und BM. Die Polymechaniker EFZ waren stark vertreten – 22 aus dem Profil E und 8 aus dem Profil G. Cyrill Sulzer (5,5 mit BM) aus Hombrechtikon und Fabian Steinhardt (5,1) aus Jona schlossen als Beste ab.

Einer ist zweimal der Beste

Von den 26 Kunststofftechnologien EFZ erzielte Hannes Forster aus Bubikon die höchste Note (5,5). Bei den 15 Kunststoffverarbeitenden EBA, die in zweijähriger Lehre abschlossen, war Przemyslaw Kazimierz Zmuda aus Schwanden mit 5,8 der Beste. Nun präsentierte Fabio Cangini, Leiter BM/IMS, mit den Lehrpersonen Antje Sack und Anita Zweifel die neun Berufsmaturanden. Zum zweiten Mal als Bester schloss Fabio Zuppiger mit 5,2 ab.

Den sechs Besten der Besten aus den verschiedenen Fachrichtungen wurde von Marcel Solèr vom Rotary Club je ein Jugendförderpreis im Wert von 500 Franken überreicht. Als einziges Mädchen schaffte es Mona Pfurtscheller in diese Gruppe.

Chorgemeinschaft tritt in der Badi auf

Schmerikon Die Chorgemeinschaft Schänis-Benken gibt am kommenden Dienstag auf der Sommerbühne in der Badi Schmerikon ein Sommerkonzert. Mit seiner charmanten und dynamischen Dirigentin, Alma Ganz, und Pianist Stefan Zindel führt der Chor durch ein abwechslungsreiches Programm. Das Konzert beginnt um 19.30 Uhr. Es findet bei jeder Witterung statt, der Eintritt ist frei (Kollekte).

Der traditionelle Verein feierte 2016 sein 150-jähriges Bestehen. Seit rund 10 Jahren nehmen die Sänger vom Männerchor Benken als Chorgemeinschaft am Vereinsleben teil. (Lz)

Panflötenkonzert in der Klosterkirche

Uznach Das Panflötenensemble Panogni unter der Leitung von Claudia de Franco gibt mit rund 30 Schülerinnen und Schülern verschiedener Schulen der Ostschweiz ein Panflötenkonzert. Dieses findet am Freitag, 7. Juli, um 20 Uhr in der Klosterkirche St. Otmarsberg in Uznach statt. Der Eintritt ist frei, es wird eine Kollekte aufgenommen.

Die musikalische Leiterin Claudia de Franco wohnt in Ernetschwil und unterrichtet schon seit Jahren Schulkinder und Erwachsene in Uznach, Eschenbach, Sargans, Wil und in weiteren Gemeinden. (eing)

Die Ombudsperson konsultieren

Rapperswil-Jona Die nächste Sprechstunde der Ombudsperson findet am Mittwoch, 5. Juli, 18 Uhr im Neuhof an der Neuhofstrasse 9 statt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Anliegen können auch direkt an Viviane Sobotich, Telefon 055 225 71 99 oder ombudsperson@rj.sg.ch, eingereicht werden. Innerhalb einer Woche wird dann allenfalls ein Gesprächstermin vereinbart.

Die Ombudsperson prüft Beanstandungen gegenüber städtischen Dienststellen. Sie kann die erforderlichen Abklärungen treffen, den Beteiligten zu ihrem weiteren Verhalten Rat erteilen, Vorschläge für eine einvernehmliche Lösung machen und nötigenfalls eine schriftliche Empfehlung zuhanden der zuständigen Behörde machen. (pd)

INSERAT

Sommer, Sonne, Sonnenschein, Hitze – Vitamin D

Im Sommer können wir, über die ausreichend starke UV-B-Strahlung, Vitamin D tanken. Mit vollen Vitamin-D-Speichern geht man das ganze Jahr kraftvoller an.

Eigentlich kann unser Körper keine Vitamine bilden, sondern ist auf die Zufuhr über die Ernährung angewiesen. Einzige Ausnahme ist Vitamin D. Vor allem im Sommer kann Vitamin D₃, eine Vitaminvorstufe, in der Haut durch UV-B-Strahlung in die aktive Form umgewandelt werden. Sie müssen also nur in die Sonne gehen, um ihre Vitamin-D-Speicher aufzufüllen. Zwischen 5 und 25 Minuten pro Tag sind ideal. Faktoren, die die Vitamin-D-Bildung beeinflussen, sind: Hauttyp, Jahreszeit (von Oktober bis März ist die Sonnenstrahlung nicht ausreichend), Tageszeit, Witterung und Sonnenschutz. Ausserdem sollten Sie wissen, dass die Haut mit zunehmendem Alter die Fähigkeit, Vitamin D zu bilden, verliert. Ein Mangel ist bei älteren Menschen, insbesondere wenn sie sich viel drinnen aufhalten, wahrscheinlicher. Eine 2019 erschienene Studie aus der Fachzeitschrift «Clinical Interventions in Aging» zeigt den Zusammenhang zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und verminderter Muskelkraft. Untersuchungen an Personen, die über 60 Jahre alt waren, ergaben, dass Teilnehmer mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln signifikant schwächere Muskeln aufwiesen. Vitamin D reguliert den Calcium- und Phosphatstoffwechsel im Körper, was für die



Muskelkontraktion und den Muskelaufbau entscheidend ist. Ein Vitamin-D-Mangel kann zu einer gestörten Calciumaufnahme führen, was wiederum die Muskelkontraktion beeinträchtigt und zu reduzierter Muskelkraft führt.

Mit dem hochintensiven Widerstandstraining bei AURUM setzen Sie genau die Reize, die zum Muskelaufbau führen. Der grosse Vorteil hierbei: Sie trainieren in kurzer Zeit und haben daher noch ausreichend Zeit, die Sonne und frische Luft zu geniessen. Denn seien wir mal ehrlich, wer 8 Stunden im Büro sitzt und im Anschluss eine Stunde oder mehr im klassischen Fitnessstudio verbringt, wird die Sonne kaum sehen und daher die Vitamin-D-Speicher auch nicht füllen. Wird es dann noch richtig heiss im Sommer, lassen viele das Training ausfallen. Denn in der Sonne entspannen ist deutlich verlockender als ein stickiges Fitnessstudio.

Für die Gesundheit Ihrer Muskeln ist jedoch ein regelmässiges Training entscheidend, auch im Sommer. Gerade im Sommer ist das 20-minütige Krafttraining bei uns an der Seestrasse besonders praktisch. Kurz trainieren und dafür länger den Sommer geniessen.

Jetzt 2x gratis Probetraining und Beratung buchen:

AURUM Training
Seestrasse 9
8640 Rapperswil
Tel. +41 (0)79 100 89 89
studio14@aurumfit.com
www.aurumfit.com

