

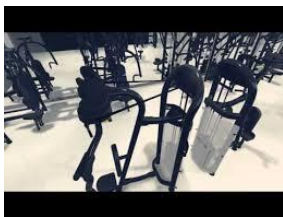


GdP Walsrode - Veranstaltungsmarathon



Der Wintermonat November 2015 stand für zahlreiche Workshops und Veranstaltungen der Gewerkschaft der Polizei (GdP) im Bundespolizeiaus- und -fortbildungszentrum Walsrode.

Neben der Basicvermittlung für den Bereich Fitnessstraining, über „effizientestes Lernen“ und aktiver Seniorengruppe wurden ALLE Mitglieder angesprochen.



Fitness Workout

Am Anfang des „Marathons stand“ „Fitnesstraining mit Sinn und Verstand“. Die GdP- Fitness Coaches Frank Tappe und Günther Völkers stellten die Schwerpunkte eines erfolgreichen Trainings dar.

Auf das alleinige „Pumpen“ kommt es nicht an. Vielmehr der Einsatz von Kraftgeräten, mit freien Gewichte und einem Zirkeltraining kann die Kraftausdauer verbessern und im Cardibereich auf Laufband und Co. mit gezieltem Ausdauertraining das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht werden.

Optimale Voraussetzungen bietet unser GdP-Kooperationspartner „Fitnesshaus Walsrode“. Mit modernstem Gerätetraining, Ausdauertraining an neuen Cardiogeräten, Cyberkurse, Spinning und Training am Kabelzug, ist modernstes Training gewährleistet. Daneben werden auch noch zahlreiche Kurse angeboten. Ab 24,99 € zahlen GdP- Mitglieder einen ermäßigten Monatsbeitrag. Dabei entfällt zusätzlich die einmalige Anmeldegebühr von 49,99€. Wer mehr erfahren möchte kann sich auch bei „YouTube“ 3D-Animationen ([youtube.com/watch?v=OFRMkYd6Hmc](https://www.youtube.com/watch?v=OFRMkYd6Hmc)) zum Fitnesshaus ansehen.

**WIR
SIND
GdP**
Ich bin dabei



Effizientes Lernen

„Mens sana in corpore sano“ ist eine lateinische Redewendung. Sie bedeutet „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Dieses Zitat der „alten Römer“ nahm die Kreisgruppe Walsrode in Form eines Workshops auf.

Die engagierten GdP- Mitgliederinnen Maike Paulsen und Sandra Müsebeck boten einen Workshop zur Thematik „Effizientes Lernen“ an.

Beide sind langjährig als Fachlehrerinnen in der Aus- und Fortbildung eingesetzt und stellten ihre gewonnenen Erfahrungen interessierten GdP- Mitgliedern nach Dienst vor.

Lerntechniken, Selbstmotivation und Zeitmanagement sind nur einige Bausteine, die entscheidend sein können, um erfolgreich die Ausbildung zu absolvieren.

Die über 30 Teilnehmer dieses Workshops waren sich einig, lernen ist nicht gleich lernen. Die Vorbereitung ist entscheidend. Im Februar 2016 findet eine Fortsetzung statt. Dann wird eine Rückkopplung durch die Teilnehmer erfolgen, inwieweit die vermittelten Kenntnisse im „Lernalltag“ umgesetzt werden konnten.

**WIR
SIND
GdP**
Ich bin dabei



Senioren Walsrode aktiv

Aber nicht nur die „berufstätigen“ GdP-Mitglieder standen im Mittelpunkt. Die Seniorengruppe Walsrode, unter Vorsitz von Karl- Heinz Behr, begrüßte Ende November „angehende und Ehemalige“ zu einer Abendveranstaltung in ihrer alten „Wirkungsstätte“, sprich bei der Bundespolizei in Walsrode.

Zum Beginn der Veranstaltung wurde ein Abriss über die aktuelle gewerkschaftliche Arbeit durch den Vorsitzenden der Kreisgruppe, Jan Best, gehalten. Dabei standen die Neuausrichtung der Aus- und Fortbildung, die Schaffung von 3000 Stellen in den nächsten 3 Jahren und der Aufbau des 6. Ausbildungsstandortes in Bamberg im Vordergrund.

Wolfgang Kubik (Vorsitzender Seniorengruppe der Direktionsgruppe BPOLAK) ließ es nicht nehmen eigens aus Lübeck anzureisen und der Veranstaltung beizuwohnen. Auch Senioren haben aktuelle Themen, die im Fokus der gewerkschaftlichen Arbeit stehen müssen. „Wir wollen den Seniorinnen und Senioren eine noch stärkere Stimme in der GdP verleihen“, führte Kollege Kubik weiter aus. Dabei stellte er die angenommenen Anträge der Seniorengruppe vor, die beim diesjährigen Delegiertentag der GdP Direktionsgruppe BPOLAK im Oktober 2015 angenommen wurden. Sie zielen u. a. drauf ab, dass es jetzt und in Zukunft keiner Leistungsverschlechterung in der betrieblichen Altersversorgung kommen darf, die in der Lohnrunde 2016 zu verhandeln sind. Neben der Altersversorgung möchte die Seniorengruppe eine neue angepasste Beitragsstaffelung für Pensionäre und Rentner einführen, da das Rentenniveau von ursprünglich 60% auf 48,3% und perspektivisch auf 43% ihrer Nettobezugsrente gesenkt wird.

Zum Abschluss der „Wissensvermittlung“ stand auch das leibliche Wohl. In gemütlicher Runde lud die GdP Kreisgruppe Walsrode zum Abendessen und interessanten generationsübergreifenden Gesprächen ein.

An dieser Stelle sagt der Vorstand der GdP Walsrode DANKE für das uneigennützig und außerdienstliche Engagement der KollegInnen, die überhaupt die Aktionen im November möglich gemacht haben.

**WIR
SIND
GdP**
Ich bin dabei



Ausblick

Die Kreisgruppe Walsrode hat bereits die Planungen für das Jahr 2016 aufgenommen. Neben der „Neuwahl“ des Vorstands der Kreisgruppe Walsrode im Februar 2016, sind klare Positionen zur anstehenden Neuausrichtung der Aus- und Fortbildung und eine starke Personalratsmannschaft (Mai 2016) für die kommenden vier Jahre zu bestimmen.

**Gemeinsam bewegen.
Gemeinsam GdP Walsrode!!**

**WIR
SIND
GdP**
Ich bin dabei