



**Immer stärkerer Beliebtheit** erfreuen sich die Schnuppertauchgänge der Tauchsportabteilung im TSV Mainburg. So kamen etwa am vorletzten Sonntag sechs Interessenten ins Freibad, die sich für diesen faszinierenden Sport interessieren. Die „Schnupperer“ wurden mit einer kompletten Ausrüstung versehen und konnten einen ca. 45-minütigen Tauchgang unter Anleitung von Roland Finkenzeller und Markus Ostermeier durchführen. Die Begeisterung konnte man den Teilnehmern nach dem Tauchgang an den Gesichtern ablesen. Eine neue Idee wird nun am Freitag, 31. August, um 18 Uhr umgesetzt. Zu diesem Zeitpunkt wird das erste „Girls only-Schnuppertauchen“ im Freibad stattfinden. Dazu sind alle Mädchen und Frauen aus der Region willkommen. Interessentinnen melden sich bei Roland Finkenzeller, Telefon 01 75/2 60 50 40.

einlaufen lassen und darin eine halbe bis ganze Minute auf und ab gehen, die Füße wechselweise aus dem Wasser hebend. Eine Gummimatte verhindert das Ausrutschen. Wichtig ist, nur mit warmen Füßen Wasser zu treten. Sobald sie auskühlen, sollte man die Behandlung beenden, das Wasser abstreifen und warme Socken anziehen: Dann heißt es: Bewegen - oder ab ins Bett!

### AOK-Datenbank weiterentwickelt

Die Datenbank „PRO online“ bietet jetzt noch mehr Informationen und komfortable Suchlösungen für Personalchefs, Mitarbeiter in Lohnbüros und Steuerberater. Unter [www.aok-business.de/bay](http://www.aok-business.de/bay) können aus mehr als 30 000 Seiten Rechtsgrundlagen und Urteile zum Sozial-, Steuer- und Arbeitsrecht abgerufen werden.

„Die Betriebe sind es gewohnt, durch unsere Mitarbeiter im persönlichen Gespräch, bei AOK-Seminaren oder in AOK-Medien über Sozialversicherungsfragen kompetent und aktuell informiert zu werden. Die Datenbank ergänzt dies in punkto Personalrecht auf sinnvolle Weise“, so Norbert Wasner, Bereichsleiter Firmenkunden der AOK-Direktion in Kelheim. Die Recherchen in „PRO online“ sind kostenfrei und für jeder-