

## ANGEBOT

Der **FA3J** hilft weiter bei Fragen zu:

- Berufseinstieg, Berufsausbildung und Volontariat
- Existenzgründung
- Sozialer Absicherung
- Medien- und Tarifpolitik
- Gewerkschaft und Aktivitäten des DJV allgemein

## KONTAKT

### FA3J

#### ADRESSE

Deutscher Journalisten-Verband NRW  
Humboldtstr. 9  
40237 Düsseldorf  
Postfach 10 19 62  
40010 Düsseldorf  
Telefon 0211 - 2 33 99-0  
Telefax 0211 - 2 33 99-11  
fa3j@djv-nrw.de

Gestaltung: Kinkebiel\_Kommunikationsdesign (www.kinkebiel.com)

[www.djv-nrw.de](http://www.djv-nrw.de)

Fachausschuss **Junge Journalistinnen**  
und **Journalisten** im DJV NRW

**Lasst euch nicht verbiegen.**  
**Wir stärken euch den Rücken.**

1



**Übung 1:** Zu wenig Sauerstoff, zu viel PC: Nach einem langen Tag im Büro brummt der Kopf. Da kommt diese Übung gerade recht.

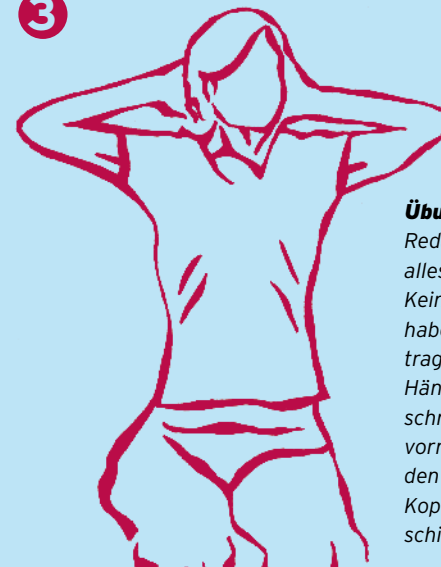
Zuerst wird die rechte Hand auf den Kopf gelegt und zieht ihn langsam zur Schulter. Die linke Hand öffnen. Nun die flache Hand mit gestrecktem Arm langsam nach unten drücken und die Dehnung halten. Nach zehn Sekunden die Seiten wechseln. Den Kopf dabei immer nur so weit zur Seite neigen, bis die Dehnung spürbar ist.

2



**Übung 2:** Journalisten brauchen ein starkes Rückgrat! Diese Übung stützt die Rücken- und Armmuskulatur. Hilfsmittel ist ein Thera-Band, das in jedem Schreibtisch Platz findet. Das Band diagonal hinter dem Rücken halten und durch das Strecken der Arme spannen. Nach dem Lösen die Seiten wechseln und erneut die Arme weit ausstrecken. Zehn Wiederholungen auf jeder Seite und der Rücken hat wieder Kraft.

3



**Übung 3:** Kurz vor Redaktionsschluss ist die Lage alles andere als entspannt? Kein Wunder: Hals und Nacken haben manchmal schwer zu tragen. Zur Lockerung die Hände hinter dem Kopf verschränken und ihn leicht nach vorne drücken. Anschließend den Spieß umdrehen und den Kopf die Hände nach hinten schieben lassen.

## PROFIL

### Der FA3J:

- ist Ansprechpartner für alle jungen JournalistInnen im DJV-NRW
- besteht aus jungen KollegInnen aller Medienbereiche
- berät VolontärInnen, feste und freie JournalistInnen aus allen Medien
- vertritt kreativ und innovativ die Interessen junger KollegInnen
- bringt junge Ideen in die Arbeit des DJV-Gesamtvorstandes ein

## ZIELE

### Der FA3J:

- fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Jung und Alt
- versteht sich als Netzwerk für junge KollegInnen
- will, dass Nachwuchsförderung keine Leerstelle bleibt
- mobilisiert junge KollegInnen für den DJV

## AKTIV

### Der FA3J:

- veranstaltet den „3J-Tag“, den Jung-Journalistentag NRW
- organisiert Seminare
- bildet Netzwerke mit anderen Fachausschüssen
- entwickelt Ideen für die Gewerkschaftsarbeit und setzt diese um
- engagiert sich im DJV auch bundesweit für junge KollegInnen