

SÜDKURIER

Markdorf

Bewegung bewusst fördern

19.10.2010

Von **sabine fischer**



Markdorf – Begeistert waren die Sechstklässer vom Fitnesstag, der gestern an der Werkrealschule im Bildungszentrum stattgefunden hat. „Mit diesem Tag möchten wir das Bewusstsein für Gesundheit fördern, und zwar in der Praxis, nicht nur in der Theorie“, sagte Helmut Faden, Schulleiter der Werkrealschule. Bild/Autor: Bilder : Fischer

An fünf Stationen hatten die Klassen 6 a und b die Gelegenheit, ihre Fitness und Ausdauer zu testen.

Ein Jauchzen und Lachen gab es in der Sporthalle, dort durfte eine Gruppe der Jungs und Mädchen auf zwei Riesentrampolinen Geschicklichkeitsübungen machen. Unter Anleitung von Ulrike Spatzier versuchten die Kinder langsam über die wippenden Turngeräte zu laufen oder setzten zum Froschsprung an. „Das sind alles Übungen die das Vertrauen fördern oder die Körperkräfte gezielt zum Einsatz bringen“, sagte Spatzier. In einer zweiten Halle hing eine andere Gruppe Schüler regelrecht in den Seilen. „Das ist Sling-Training“, sagte Monika Muehlberger, Physiotherapeutin. „Allen hat es Spaß gemacht in den Seilen zu hängen. Das Sling-Training dient der Verbesserung der Gelenkmobilität“, sagte Muehlberger. Es gebe immer mehr Kinder mit Rückenproblemen, das sehe sie täglich in ihrer Praxis. Ausgelöst durch Bewegungsmangel einerseits und durch Übergewicht andererseits. „Es hat Spaß gemacht und wir haben gemerkt, wie unsportlich wir sind“, sagte die zwölfjährige Jessica Wolf. Nach diesem Fitnesstag soll sich eine Gruppe bilden, die unter Anleitung von einem Physiotherapeuten Übungen macht.



Auf dem Schulhof bot Fabian Waldenmaier Training auf einem BMX-Rad an. Waldenmaier ist in dieser Saison siebter in der BMX-Bundesliga geworden. Auf seinem Vorcrossrad fuhr Waldenmaier den gesteckten Parcours ab. „Es ist wichtig, dass ihr so langsam wie möglich fahrt.“ „Oh“, raunten die Mädchen und Jungs, die lieber etwas Gas gegeben hätten.

Im Foyer der Schule hatte das Sanitätshaus Hassel einen Rollstuhlparcour aufgebaut. Dort durften sich die Sechstklässer selbst in den Rollstuhl setzen und um die Wette fahren. „Wir möchten den Kindern ein Gefühl dafür vermitteln, wie es ist, in einem Rollstuhl zu sitzen“, sagte Roland L. Barth, Vertriebsrepräsentant der BKK. So mancher Schüler hatte Schwierigkeiten,

den Rollstuhl um die aufgestellten Hütchen zu lenken. „Ich finde es nicht so schwer. Es würde aber nicht so gut gehen, wenn ich die Füße nicht bewegen könnte“, sagte Marcel. Die letzte Station war in der Küche. Dort bereitete die Lehrerin Katrin Joser mit einer Gruppe Sechstklässler Vollkornbrötchen mit Quarkaufstrich, Obstsalat und Müsliwaffeln zu.

Seit etwa acht Jahren wird an der Schule ein Gesundheitstag angeboten, der seit diesem Jahr Fitnesstag heißt. „Themen sind die Ernährung, die Vitalität und unterschiedliche Bewegungsformen, aber auch die Grenzen und Schwächen bewusst zu machen“, sagte Helmut Faden. Es sei eine gesellschaftliche Herausforderung, Ernährung und Bewegung ins rechte Bewusstsein zu rücken. Damit es nicht bei diesem einen Tag bleibt, wird der Fitnesstag im Unterricht weiter aufgearbeitet. Kooperationspartner des Fitnesstages sind die Krankenkassen BKK und AOK, Stiftung Sport in der Schule, die Physiotherapiepraxis Muehlberger und das Sanitätshaus Hassel. Koordinatorin war Lehrerin Ilse Lindekugel, die seit vielen Jahren den Fitnesstag organisiert.