

Kinder fit machen für die Zukunft

Grundschulen Hofkirchen und Garham beteiligen sich am Projekt „fit4future“ – Themen sind Ernährung und Fitness

Garham. Starke, gesunde und glückliche Kinder lernen leichter, heißt es im Programm der Präventionsinitiative „fit 4future“, dem sich die Grundschulen Garham und Hofkirchen für die nächsten drei Jahren verschrieben haben. Mehr Bewegung, gesunde Ernährung, fit an Körper und Geist – das sind die Schlagworte dieser Schulinitiative. Vor den Herbstferien startete das Projekt mit einem Workshop zum ersten Modul „Bewegung“, den die beiden Rektorinnen Ingrid Weinzierl und Astrid Pritz besuchten. Es folgen noch weitere Module, darunter Ernährung und „Brainfitness“ (Gehirntraining). Beide Schulleiterinnen sind sich darin einig, dass die Gesundheit der Kinder das wichtigste Ziel sein muss. Die besten modernen Lernmethoden können nicht fruchten, wenn die Kinder körperlich, seelisch oder geistig nicht fit sind. Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für ein effizientes Lernen und für die Zukunft, ist Astrid Pritz überzeugt. Schon die alten Lateiner sprachen vom „mens sana in corpore sano“, und diese Weisheit ist heutzutage nicht weniger aktuell, findet die Schulleiterin. Teil des



Schulleiterin Ingrid Weinzierl freut sich mit ihren Schülern über die DAK-Fitnessbox. – Foto: Schule

kete, die den teilnehmenden Schulen zur Verfügung gestellt werden. Die orangene Spieltonne ist randvoll gefüllt mit Sport- und Spielgeräten sowie kindgerechten Übungen, die auf „Aktionskarten“ erläutert werden.

Lehrkräfte, die die Workshops besuchen, fungieren jeweils als Multiplikatoren und geben ihren Kollegen die Inhalte der Workshops weiter. Eine „Brainfitnessbox“ wird demnächst noch folgen. Auf das Modul „Brainfitness“

spannt, geht es doch hier um Entspannungsübungen zur Stressbewältigung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Gehirntraining.

Beim ersten Kontakt mit den vielfältigen Spielgeräten zeigten sich die Schüler total begeistert. „Das macht nun viel mehr Spaß beim Turnen“, meint Drittklässler Gabriel, „weil wir mit den Sachen mehr machen können.“ Auch seine Klassenkameradin Laura findet den Inhalt der Tonne „einfach



Erster Sturm auf die Geräte! Für jeden ist was dabei, findet Schulleiterin Astrid Pritz. – Foto: Schule

„Die Materialien sind etwa 1000 Euro wert, eine beachtliche Summe“, findet Schulleiterin Ingrid Weinzierl. „Die teilnehmenden Schulen erhalten sämtliche Materialien gratis. Als wir dieses Angebot lasen, war die Entscheidung schnell gefallen, dieses Projekt nicht ungenutzt verstreichen zu lassen“, begründen die Schulleiterinnen ihre Teilnahme. Zwei starke Partner bürgen für die hohe Qualität und stemmen zudem die

die Cleven-Stiftung, die das Projekt initiiert hat. Die Schulen leisten ihren Beitrag dazu, indem die Schulleiter bzw. ihre Lehrkräfte die in dem Projekt enthaltenen Fortbildungen besuchen. Sechs Workshops zu je drei Stunden sind es in den nächsten drei Jahren. „Das schaffen wir leicht“, gibt sich Schulleiterin Astrid Pritz zuversichtlich, „denn jeder Aufwand, den wir in die Gesundheit der Schüler und auch der Lehrer investieren, lohnt sich allemal.“