

# Gymnasium will mehr Bewegung

„In der Schule dominiert das ungesunde, stundenlange Sitzen“: EKG beteiligt sich an Projekt

Von Stephanie Zerm

**Laatzen-Mitte.** Schüler und Lehrer des Erich-Kästner-Gymnasiums (EKG) sollen sich mehr bewegen. „Die Weltgesundheitsorganisation hat festgestellt, dass die Zahl der Menschen, die sich nicht ausreichend bewegen, in Deutschland zunimmt“, erklärte Schulleiterin Hella Kohl am Mittwoch bei der Auftaktveranstaltung des Projekts Bewegte Schule. Die Deutschen würden immer fauler, viele schafften es nicht, das Minimum von 150 Minuten Bewegung in der Woche zu erreichen. Davon betroffen seien 46 Prozent der Kinder und Jugendlichen. „Leider dominiert auch in der Schule, und zwar nicht nur bei der Schülerschaft, das ungesunde, stundenlange Sitzen.“

Um dem entgegenzuwirken, nimmt das Gymnasium nun an dem Programm Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen teil. „Wir sind in das Programm aufgenommen worden und wollen nun unser Schulprofil weiterentwickeln“, er-

klärte EKG-Leiterin Kohl. Dabei hoffe sie auch auf Impulse für den geplanten Schulneubau in Bezug auf eine bewegungsfreundliche Gestaltung der Räume und des Außenbereichs.

Am Mittwoch fand im Forum der Schule das erste Fortbildungsmodul Bewegte Kinder – schlaue Köpfe für die EKG-Lehrer statt. Dabei brachten der Projektleiter des Programms Bewegte Schule, Hermann Städtler, und Physiotherapeutin Sabine Tiedt einige der Pädagogen bei ihrem sogenannten Demo-Unterricht ganz schön ins Schwitzen. Denn auch bei der Fortbildung war der Name Bewegte Schule Programm.

## Fortbildung hat begonnen

An fünf Stationen konnten die Lehrer verschiedene Übungen ausprobieren, vom Bällefangen bis zur einarmigen Liegestütze. Manche Übungen dienten der Koordination und Balance, andere der Entlastung des Kopf- und Nackenbereichs sowie des Rückens. „Mit den Übungen werden die verschiedenen Hirnhälften angesprochen“, erklärte Projektleiter Städtler. Dies bewirke, dass sich die Kinder besser konzentrieren könnten. Aber auch positive Emotionen sollten durch die Übungen geschaffen werden, um so den Spaß am Lernen zu fördern. Es sei wissenschaftlich belegt, dass Bewegung den Lernerfolg verbessere, erklärte Städtler.

Die Übungen sollen laut Kohl ab sofort in den Schulunterricht integriert werden: „Damit wollen wir den bewegungsreduzierten Gewohnheiten von Schülern und Lehrern begegnen und neben den gesundheitlichen Aspekten auch die Konzentrationsfähigkeit und damit den Lernerfolg fördern.“

Nach der ganztägigen Lehrerfortbildung informierte die Schule



Physiotherapeutin Sabine Tiedt (links) zeigt den Lehrern Übungen, die sie künftig in den Unterricht einbauen können.

FOTOS: STEPHANIE ZERM



In Bewegung bleiben: Physiotherapeutin Sabine Tiedt und Projektleiter Hermann Städtler machen es vor.

bei einem Elternabend auch die Familien der Schüler über das neue Projekt.

Das Programm Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen ist ein Kooperationsprojekt und wird unter anderem vom niedersächsischen

Kultusministerium, der AOK Niedersachsen und dem Landessportbund Niedersachsen getragen. Koordiniert wird es von der Landesvereinigung für Gesundheit und der Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen.