



Fitness war praktisches Thema bei der IGS in Lengede. Links: Eine Aerobic Stunde für Schüler. Rechts: Besprechung: „Warum ist Sport wichtig?“

Fotos: oh

# Aerobic, Qigong und Ernährung: Expertentage „Gesundheit“ bei der IGS

„Ein gesunder Körper ist ein fitter Körper“: Lengeder Schüler entdeckten Prävention in Theorie und Praxis

**Lengede.** Die Präventionswochen zum Thema Gesundheit an der IGS Lengede standen für die fünften Klassen unter dem Motto „Bewegung“. Über zwei Wochen lernte der fünfte Jahrgang, dass Bewegung gesund hält.

Hierzu gab es Einblicke in verschiedene Aktivitätsbereiche. Die Schüler wurden in Qigong, Ju-Jitsu und dem Besuch des Fitnessstudios in Broistedt angeleitet. Darüber hinaus gab es Schulungen über die Notwendigkeit der richtigen Hygiene.

Wie werden wir fit fürs Leben gemacht? Was ist gut für meinen Körper? Dieser Fragen nahmen sich die Schüler der fünften Klassen an: „Nach dem Sport

fühle ich mich immer besser“, sagte Anouk aus der Klasse 5d und nannte so einen wesentlichen Ziel der Gesundheitstage.

Außerschulische Experten gaben Einblicke in Sportarten, die die Schüler so noch gar nicht kannten. Dunja Hauchstein, die Qigong-Leiterin, zeigte praktische Übungen zum Zusammenspiel von chinesischer Meditation, Konzentration und Bewegung. In der Sporthalle der IGS veranschaulichte der Workshop Ju-Jitsu den Schülern Handgriffe zur Selbstverteidigung, was

auf breites Interesse stieß: „Ich werden auf jeden Fall mal zum Training gehen“, war ein oft gehörter Satz.

Insbesondere auf den Besuch des Fitnessstudios freuten sich die Kinder. Hier hieß es zunächst von der IGS aus zu Fuß nach Broistedt zu gelangen. Nach dem Aufwärmprogramm

unter der Leitung von Nina Bremer-Burgdorf, Mitarbeiterin im Fitnessstudio, bewegten sich 56 Schüler gleichzeitig im Trainingsraum. Das anstehende Zirkeltraining verlangte eine Men-

ge Kondition. „Die Schüler hatten dabei viel Spaß“, gab die Klassenlehrerin der 5d, Kristin Sanow, an. Darüber hinaus bekamen die Kinder wesentliche Fitnessstipps mit auf den Weg, so schloss İlhan aus der 5d danach: „Wichtig ist also auch das Aufwärmen vor dem Sport.“

Fächerübergreifend befasste sich der Unterricht ebenfalls mit dem Thema Gesundheit: Im Mathematik-Unterricht wurden die Kalorien von Lebensmitteln geschätzt und verglichen. Im Fach Naturwissenschaften war das Gehör ein Schwerpunkt. Sachtexte und Plakate über Biofood wurden in Deutsch gelesen und erarbeitet. Im Englisch-Un-

terricht standen Wortschatz-Arbeiten zu den Bereichen Sport und Hobbys auf dem Programm. Im Kunst-Unterricht zeichnete man Comics zum Thema: „Was ist gesunde Ernährung?“. Und das Jahreszeitenspiel „Powerkauer“ der Verbraucherzentrale Wolfsburg verdeutlichte den Schülern, welche regionalen Obst- und Gemüsearten es gibt und welche importiert werden müssen.

„Spannend war zu sehen, mit welcher Offenheit und Begeisterung die Schüler mitmachten. Wie wichtig Fitness ist, haben alle verstanden“, so Jahrgangsführer Fabian Hoffmann. „Jetzt sind wir alle fitter.“

