

# Ein gesunder Körper ist ein fitter Körper

**Lengede.** Die Präventionswochen zum Thema Gesundheit standen für die fünften Klassen unter dem Motto Bewegung. Über zwei Wochen lernte der fünfte Jahrgang, dass uns Bewegung gesund hält. Hierzu gab es Einblicke in verschiedene Aktivitätsbereiche. Die Schüler wurden in Qigong, Ju-Jitsu und dem Besuch des InJoy 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 Frage 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 ein wesentliches 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 werde 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 Menge 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



Besprechung „Warum ist Sport wichtig“.

schloss Ilhan aus der 5d danach: „Wichtig ist also auch das Aufwärmen vor dem Sport“.

Fächerübergreifend befasste sich der Unterricht ebenfalls mit dem Thema Gesundheit.

Im Mathematikunterricht 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 Englischunterricht standen Wortschatzarbeiten zu den Bereichen Sport und Hobbys auf dem Programm. Im Kunstunterricht wurden Comics zum Thema: Was ist gesunde Ernährung? gezeichnet.

Das Jahreszeitenspiel PowerKauer der Verbraucherzentrale Wolfsburg, verdeutlichte den Schülern, welche regionalen Obst- und Gemüsearten es gibt und welche importiert werden müssen. Hierbei lernten

die Schüler wie lange eine Kiwi aus Neuseeland unterwegs ist, bis sie bei uns im Supermarkt zu kaufen ist und wann welche Gemüsesorten geerntet werden. Zahlreiche weitere Module wie das Essverhalten der Deutschen und der industriellen Herstellung von Lebensmitteln rundeten die Gesundheitstage ab.

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

**OFENSCHUNE**

Hauptstraße 51

31185 Söhlde-Hoheneggelsen

Telefon 0 51 29 / 97 83 03

[www.ofenscheune-hoheneggelsen.de](http://www.ofenscheune-hoheneggelsen.de)



Hier geht es zu Sache. Eine Aerobic Stunde für Schüler.