

So wichtig ist Bewegung für Kinder



Die Schülerinnen und Schüler auf dem imaginären Abenteuerpfad im Klassenzimmer. Foto: Simon Granville

Ute Jenschur

25 Jahre Gesundheitsförderung an der Marie-Curie-Schule in Leonberg: Spielerisch in Bewegung kommen, ist eines der Ziele des Programms Klasse 2000.

LEONBERG Kinder sollen sich wohlfühlen und einen gesunden Lebensstil entwickeln. Das spielerisch zu fördern, ist das Ziel des Unterrichtsprogramms Klasse 2000 und es ist das konkrete Ziel der Präventions- und Gesundheitsberaterin Nadine Geiger, die zusammen mit der Klasse 1b an der Marie-Curie-Schule in Leonberg ein Modul des Programms umsetzt.

Es geht um Bewegung in dieser Schulstunde, um das Thema Sauerstoff und wann der Mensch davon mehr benötigt. Klar, wenn man sich mehr bewegt, das wissen die Schülerinnen und Schüler schon aus der letzten Stunde. Und die Erstklässler sind mit Freude dabei, als Nadine Geiger sie auf einen imaginären Abenteuerpfad über Wiesen und Wälder mitnimmt. Erst einmal klettern alle über einen Maulwurfhügel, dann geht es in der Hocke unter dichten Tannen hindurch und im Fluss hüpfen alle über Steine hinweg um nicht nass zu werden. Dann geht es zum Schwimmen in den See. Alle machen heftige Schwimmbewegungen. Es folgt eine zweite Runde auf dem erdachten Abenteuerpfad und schließlich ruft Nadine Geiger noch zu einer dritten Runde auf, da stöhnen die erste Kinder schon, denn die Mitmachaktion ist anstrengend und soll es auch sein. Die Kinder sind in Bewegung gekommen.

Seit 25 Jahren unterstützt der Lions Club Leonberg die Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung an der Marie-Curie-Schule in Leonberg mit dem Programm Klasse 2000. Dieses vom Lions Club mit einem eigens dafür gegründeten Verein ausgearbeitete Programm ist in ganz Deutschland verbreitet und begleitet Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse. Sie lernen spielerisch, wie ihr Körper funktioniert und was ihnen gut tut, was sie für ihre Gesundheit tun können und wie sie gut mit anderen umgehen.

Lehrer und speziell geschulte Gesundheitsförderer gestalten pro Jahr 15 Unterrichtsstunden zu den Themen gesund essen und trinken, bewegen und entspannen, sich mögen und Freunde haben, Probleme und Konflikte lösen, kritisch denken und nein sagen, zum Beispiel zu Alkohol und Tabak. Viele Programmelemente wie Bewegungspausen, Entspannungsübungen und Rituale zur Konfliktlösung werden Bestandteil des Klassenalltags. Aktuell fördert der Leonberger Lions Club das Programm auch an der Friedrich-Silcher-Schule in Renningen, der Pestalozzi-Schule in Gerlingen und der Grundschule in Hemmingen. In den vier Schulen profitieren 1540 Kinder in 55 Klassen von dem Programm. „Unser Ziel ist es, so viele Kinder wie möglich zu erreichen“, so Willi Burger, der Lions-Beauftragte für das Projekt. „Wir möchten die Schüler frühzeitig so stärken, dass sie die Herausforderungen des Lebens ohne Sucht und Gewalt meistern können.“

Insgesamt hat der Lions Club Leonberg mit Unterstützung von Firmen, Banken, Krankenkassen, Kommunalverwaltungen und Bürgern in all den Jahren 320 000 Euro zur Verwirklichung des Programms aufgebracht. 250 Euro pro Klasse und Schuljahr werden benötigt, um die Kosten für das Unterrichtsmaterial und die Gesundheitsförderer zu decken. 25 Prozent aller Schulen in Baden-Württemberg machen mit.

Sponsoren können direkte Patenschaften für einzelne Klassen übernehmen, so wie jetzt bei der Marie-Curie-Schule die Volksbank Leonberg-Strohgäu und die AOK Bezirksdirektion Stuttgart-Böblingen. „Jeder kann Pate werden, zum Beispiel für eine Schule in seiner Nähe. Ohne diese Paten geht es nicht“, sagt Willi Burger, „da sind wir sehr dankbar dafür“.

Wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung des Programms auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder. „Und das Programm lebt“, sagt Willi Burger. „Schüler, Eltern und Lehrer werden regelmäßig zu ihren Erfahrungen befragt, die Ergebnisse werden verwendet, um die Inhalte immer wieder zu aktualisieren.“