

Mit Bewegungsscouts in die aktive Pause

Bewegungsscouts in den Klassen sollen am Berufskolleg Glockenspitze dafür sorgen, dass die Schulpausen zu aktiven Erholungsphasen werden. Die Übungen sind auch sportlicher Ausgleich zum Alltagsstress.

BOCKUM (RP) Durch die Aktion „AktivePause@school“ und im Sportunterricht erlernen Schüler am Berufskolleg Glockenspitze kleine Übungen, mit denen sie ihrer Gesundheit mit wenig Aufwand einen großen Dienst erweisen können. Die Schüler praktizieren unter Anleitung von speziell geschulten Sportlehrern, die mit Sporttherapeuten des Gesundheitszentrums salvea zusammenarbeiten, verschiedene Stabilitäts- und Kräftigungsübungen sowie Dehn- und Entspannungstechniken. Auch über den Sportunterricht hinaus können sich die Schüler aktiv am Projekt beteiligen: Bewegungsscouts in den Klassen sollen dafür sorgen, dass aus den Schulpausen aktive Erholungsphasen werden. Außerdem sind die gelernten Übungen als sportlicher Ausgleich zum Alltagsstress im privaten und beruflichen Leben gedacht.

„Die Übungen können spielend



Die Schüler des Berufskollegs praktizieren unter Anleitung von speziell geschulten Sportlehrern Stabilitäts- und Kräftigungsübungen. FOTO: STADT KREFELD

leicht und praktisch überall umgesetzt werden. Wir hoffen sehr, dass die Schüler die Ideen und Anregun-

gen auf ihrem weiteren Weg mitnehmen und als Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag sehen“, sagt

Volker Hahn, Sportlehrer am Berufskolleg und Koordinator von „AktivePause@school“, über das Projekt. Die aktiven Pausenübungen bestehen aus verschiedenen Bewegungs-, Entspannungs- und Achtsamkeitselementen. Dabei sollen sowohl die körperliche Fitness als auch die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Das Lösen von Muskelverspannungen und die geistige Entspannung stehen dabei gleichermaßen im Vordergrund. „Wir möchten mit den Übungen auch die Konzentration im langen Schulalltag steigern und der Mittagsmüdigkeit vorbeugen“, erklärt Sportlehrerin und Koordinatorin Sandra Borbe.

Schulleiterin Marion Pork ist begeistert von dem großen Engagement der Lehrer und Schüler: „In unserer immer stärker digitalisierten Welt ist es für uns als Schule umso wichtiger, das Bewusstsein für Bewegung, Ernährung und Gesundheit zu schärfen.“