



Auch das gute alte Sackhüpfen kam bei den Jungen und Mädchen gut an. Der Aktionstag war Höhepunkt und Abschluss des Förderprogramms am Förderzentrum Nord. Teilgenommen haben Schülerinnen und Schüler der Klassen eins bis sechs.

FOTOS: ALEXANDRA ROTH

## Bewegen und aufeinander achten

Beim Aktions- und Bewegungstag des Förderzentrums Nord ging es um Sport und gesunde Ernährung. Viele Ideen wurden schon in den Alltag integriert

Von Meike Schuster

Beim Aktionstag des Bewegungs- und Ernährungsprogramms „fit4future“ am Förderzentrum Nord geht es aufregend zu. Schüler von der ersten bis zur sechsten Klasse nehmen an der Aktion teil, die in Kooperation mit der DAK stattfindet. „Los, los, schneller, schneller...“ – Rufe des Anfeuerns tönen durch das Schulgebäude.

Da, wo sonst ein einfacher Durchgang zur Turnhalle ist, wird heute ein sportlicher Wettkampf ausgetragen: Mit zwei kurzen Skiern, auf denen zwei Kinder hintereinander stehen können, gilt es flott eine kleine Runde zurückzulegen. Zwei Paare treten je gegeneinander an. Gar nicht so einfach, da das Gleichgewicht zu halten. Trotzdem hat die sechste Klasse großen Spaß an der Herausforderung. Se-

bastian, Mike, und Christian – alle sind sie zwölf Jahre alt – sind nach dem Lauf zwar etwas erschöpft, aber total begeistert: „Es hat viel Spaß gemacht mit den Skiern zu laufen.“

### Sechs Stationen wurden aufgebaut

Die sechs Stationen sollen die Kinder auf spielerische Weise mit bewusster Ernährung und verschiedenen Aktivitäten in Kontakt kommen lassen. Bastian Schön ist Sportbeauftragter und Lehrer und nahm mit einer Kollegin schon im Vorfeld an mehreren Fortbildungsveranstaltungen teil. „So konnten wir von Beginn des Programms an neue Bewegungs- und Ernährungsideen in den Schulalltag integrieren“, erklärt der Pädagoge. Die Pausen-Tonnen etwa enthalten unterschiedliches Sport- und Bewegungsmaterial für die Schüler.

„Der heutige Aktionstag ist praktisch Höhepunkt und Abschluss des Förderprogramms“, so Schön.

Abwechslung durch Bewegung und Sport: Genau das ist es, worauf sich die Kinder schon Tage zuvor gefreut haben. Lehrerin Petra Wasenberg berichtet: „Meine Schüler haben gesagt: Mit Sport und Spiel können wir besser lernen.“

Und so gibt es neben Quiz-Spielen – etwa zur Zuckermenge in Lebensmitteln – vor allem Geschicklichkeits- und Bewegungsspiele, die, wie die Kinder erzählen, „richtig Spaß machen“. Ob es bei der Modisportart Stacking darum geht, in kurzer Zeit möglichst viele Becher aufeinander zu stapeln oder Sackhüpfen und Dosenwerfen zu einem kleinen Parkour verbunden werden. „Alle Förder-schwerpunkte unseres Zentrums werden mit den heutigen Aktionen

**„Unser Fokus liegt auf Freude an der Bewegung und der Gemeinschaftserfahrung.“**

Petra Müller-Schneider, fit4future

bedient“, erklärt Konrektor Bernd Jordan.

Besonders viel Freude haben die zehn Fünftklässler von Jana Nickholz bei der Station Eisschollen-Hopping. Schulsozialarbeiterin Christiane Odlozinski führt durch die Übung. Am Schluss geben die Schüler ihre Rückmeldung: „Toll war es, im Team zusammenzuarbeiten“, heißt es da etwa. „Es hat mir sehr gefallen, der Tag wird wahrscheinlich noch lustig“, freut sich die zwölfjährige Sina.

„Trotzdem einige der Aktivitäten als Wettkämpfe angelegt sind, liegt unser Fokus auf Freude an der Bewegung und der Gemeinschaftserfahrung der Schüler“, beschreibt fit4future Mitarbeiterin Petra Müller-Schneider, die mit ihrem Kollegen Dirk Vollmer den Aktionstag organisatorisch begleitet. Das einjährige Programm kann jährlich durchgeführt werden. „Die Anzahl der teilnehmenden Schulen wächst ständig“, sagt Müller-Schneider. Daraufhin betont Jordan: „Wir sind sehr zufrieden mit dem Konzept und würden gerne weiterhin teilnehmen“.



Leon Pascal machte das Stacking – das schnelle Auf- und Abbauen der Becher-Pyramiden – viel Spaß.

### Schule achtet auf gesunde Ernährung

■ Das Förderzentrum nimmt mit den Klassen eins bis vier am **europäischen Schulprogramm** NRW teil, bei dem **Obst und Gemüse** geliefert werden.

■ Weitere Infos über das Ernährungs- und Bewegungs-Programm gibt es sowohl auf der Webseite der DAK-Gesundheit [www.fit-4-future.de](http://www.fit-4-future.de) als auch auf [www.foerderzentrum-nord.de](http://www.foerderzentrum-nord.de).