



MIT OBST UND GEMÜSE gegen Schulfrust und für mehr Fitness: Sandra Meffle (brauner Pulli) und Katrin Holz (grauer Pulli) zeigen den Siebt- und Achtklässlern, wie sie sich durch richtige Ernährung und ausreichend Bewegung fit halten können. Foto: Wacker

Nordstadtschüler büffeln für ihre Gesundheit

Zweitägiges Fitnessprojekt macht den Siebt- und Achtklässlern viel Spaß / Zum Abschluss gibt es ein Zertifikat

Von unserer Mitarbeiterin
Sonja Breining

„Ich habe mit neun Jahren wenig gegessen und mit zehn ganz viel, ist das normal?“, fragt Evelyn. „In der Wachstumsphase gibt es große Schwankungen, was Hunger und Gewicht angeht, deswegen ist das normal“, erklärt Katrin Holz. Die Soziologin leitet mit der Pädagogin Sandra Meffle ein zweitägiges Seminar in der Nordstadtschule, um interessierte Siebt- und Achtklässler zum „Fitness-Coach“ auszubilden. Dieses Angebot wird organisiert vom Land Baden-Württemberg und der Stiftung Sport in der Schule, finanzielle Unterstützung kommt von Edeka Südwest.

Jugendliche von Real- und Hauptschulen sollen Grundlagen zu den Themen Ernährung

und Bewegung erlernen und später in Schulprojekte einbezogen werden.

An der Nordstadtschule lernen die Kinder Theorie über Ernährung und in der Praxis Sportspiele, an einem Nachmittag werden sie auch kochen. Nach bestandem Test bekommen sie das Zertifikat zum „Fitness-Coach“. Die Siebt- und Achtklässler sind hoch motiviert. Katrin Holz kann gar nicht alle aufrufen, weil sich so viele Schüler beteiligen. Die Kinder sind in drei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erarbeitet aus einem Skript Antworten zu einem bestimmten Thema. Die anderen versuchen die Fragen zu beantworten, worauf die „Fachgruppe“ Hilfestellung gibt.

„Ich will ja nicht so dick werden wie ein Sumo-Ringer“

Am Vormittag geht es um Hunger und Gewicht. Die Kinder lernen, dass der Körper eines 50 Kilo schweren Jugendlichen zu 60 Prozent aus Wasser besteht und zu 17 Prozent aus Fett. 25 Kilo wiegt die Muskulatur. „Welche Folgen können Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen haben?“, fragt Gülistan. „Müdigkeit, Konzentrations-

schwäche, Leberschaden, Haarausfall oder Hautschäden“, zählt Sabrine auf.

Sabrine geht in die siebte Klasse und wird bald 13. Sie wollte beim Fitness-Coach-Seminar dabei sein, weil sie sich für Ernährung und Sport interessiert. „Unsere Lehrerin hat gesagt, dass wir den Grundschulern erklären

dürfen, was wir gelernt haben“, erzählt sie. Sabrine achtet darauf, wenig süße Getränke zu sich zu nehmen, außerdem treibt sie gerne Sport: Radfahren im Sommer und Eislaufen im Winter. Andre, ebenfalls Siebtklässler, wollte das Seminar „einfach mal ausprobieren“. Es gefällt ihm, besonders interessant findet er das Ausrechnen des Body-Maß-Indexes. „Ich will wissen, welches Gewicht normal ist, ich will ja nicht so dick werden wie ein Sumo-Ringer!“

Im hinteren Teil des Klassenraums sitzt die Sport- und HTW-Lehrerin Iris Schilling. Vom Seminar ist sie sehr angetan. „Ich finde es gut, dass die Schüler so stark mit einbezogen werden und dass der Sport nicht zu kurz kommt.“ Das Angebot passe gut zur Nordstadtschule. „Gesundheitserziehung und Bewegung spielen bei uns eine große Rolle.“

Richtige Ernährung schmackhaft gemacht

Bei der **Ausbildung zum Fitness Coach** lernen Schüler der **Nordstadtschule** alles über **Gesundheit**

Müsli, Orangensaft, Obst und Vollkornbrot – mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstück kann man super in den Tag starten. Wie wichtig die Ernährung und ausreichende Bewegung für die Entwicklung sind, lernten 14 Schüler der Klassen sieben und acht der Nordstadt-Hauptschule am Mittwoch bei ihrer zweitägigen Ausbildung zum „Fitness Coach“.

„Durch eine Zeitungsanzeige bin ich auf dieses Projekt des Kultusministeriums und Edeka aufmerksam geworden und wollte diese Aktion meinen Schülern ermöglichen“, berichtete Thomas Klotz, Rektor der Nordstadtschule. „Wir bekamen ganz schnell eine Zusage und sind heute die erste Schule in Pforzheim, die Schüler zu Fitness Coaches ausbildet“, ergänzte Klotz.

Wissen weitergeben

Doch was genau macht solch ein Fitness Coach? „In einem zweitägigen Workshop lernen die Teilnehmer, wie wichtig die richtige Flüssigkeitszufuhr ist, wie man ausgewogen kocht, ob der Body-Mass-Index in Ordnung ist, oder welche Wirkung Vitalstoffe haben“, erklärte Bernadette Winter vom Projekt „Fitness Coach“. „Dafür erhalten sie eine Broschüre, in der sie alles auch nochmal ganz genau nach-

lesen und verschiedene Rezepte nachkochen können“, ergänzte Winter.

„Wir haben nach diesem Workshop die Möglichkeit, diese speziell ausgebildeten Schüler dann gezielt einzusetzen, wenn wir zum Beispiel von dienstags bis freitags unser Frühstücksprojekt haben. Oder sie können ihr Wissen an jüngere Klassenstufen weitergeben“, so Klotz.

„Die Teilnehmer lernen das alles spielerisch durch Geschichten und eigene Erfahrungen. So haben wir heute Morgen erstmal zusammen ganz gesund gefrühstückt“, sagte Winter. Und das kommt bei den Schülern an. „Das Frühstück war so lecker. Ich hab viel gelernt und es gut verstanden, am interessantesten war für mich das Thema Kohlenhydrate“, erzählte Eve-

lyn Eberhard (7b). „Nach diesen zwei Tagen steht für die Schüler noch ein Test an. Haben sie diesen bestanden, erhalten sie ihr Zertifikat zum „Fitness Coach“, das sie auch Bewerbungen beilegen können“, erklärte Projektleiterin Katrin Holz. Alisa Essig



Fit in den Schulalltag: Wie wichtig Obst und Gemüse für die Entwicklung sind, lernten Robin und Davis (vorne), Sabine, Rene und Stefania (Mitte) von den Projektleiterinnen Katrin Holz (links) und Sandra Meffle (rechts) in der Nordstadtschule. Foto: Seibel

Videos zum Thema unter www.pz-news.de