



Ganz entspannt endet für die Schüler die Yoga-Einheit in der Lindhorster Schule.



Gerhard Warnke zeigt den jungen Fünftklässlern Koordinationsübungen.

Yoga bringt Entspannung pur ins Klassenzimmer

Zahlreiche Schüler sind der Gesundheit auf der Spur / Ziel ist es, das schulische Angebot weiter zu ergänzen

LINDHORST (jl). „Nur kein Stress: Wie du ganz easy durch jede uncoole Situation kommst!“ Am vergangenen Dienstag mussten sich die Fünftklässler der Oberschule Lindhorst nur diesen auf die Tafel geschriebenen Satz merken und keine Formeln oder Vokabeln.

Im Rahmen der erstmalig durchgeführten Präventionstage, die für die sechsten bis zehnten Klassen bereits Anfang des Schuljahres stattgefunden

hatten, waren die jungen Schüler während eines dreitägigen „Spürnasen“-Projektes der Gesundheit auf der Spur. Und diese führte sie geradewegs über eine auf dem Boden ihres Klassenzimmers liegende Matte in die Yoga-Welt. Kirsten Meyer-Vorrath vom Obernkirchener Kneippverein unternahm mit ihnen einen fiktiven Spaziergang, dessen Weg einige Tiere und Pflanzen kreuzten – die verschiedenen „Asanas“, die Körperstellungen im Yoga. Zarte

Klänge der Sansula, eines kleinen afrikanischen Instruments, machten die Entspannung perfekt. Neben an schulte indes Gerhard Warnke, ebenfalls vom Kneippverein Obernkirchen, die Fünftklässler in der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen.

Unter anderem feilten sie mit einer Überkreuzübung an ihrer Koordination. Denn: „Wenn man ruhig und entspannt ist, klappt alles besser“, so Warnke. Das „Spürnasen“-Projekt lockte die

Fünftklässler aber auch in die Sporthalle und Küche, wo sie lernten, dass auch Bewegung gut tut und gesunde Ernährung, etwa in Form von Vollkornwaffeln, gut schmeckt und sich schnell wie preisgünstig und mit ganz viel Spaß zubereiten lässt. Das Projekt, an dem kommende Woche eine weitere fünfte Klasse teilnimmt, wird dabei unterstützt von der BKK24 in Obernkirchen. „Wir wollen Kinder einfach für das Thema Gesundheit sensibilisieren“, sagte

Iris Burkhardt-Pawlik von der Kreisjugendpflege, die die Präventionstage mit betreute. Die Schulsozialarbeiterin Birgit Schukowski, die das Ganze gemeinsam mit den Lehrkräften initiiert hatte, ergänzte: „Unser Ziel ist es, zum einen die Präventionstage kontinuierlich weiterzuführen, und zum anderen Vorschläge zu erarbeiten, wie sich die Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung noch besser in das schulische Angebot implementieren las-

sen.“ Möglichkeiten wären zum Beispiel, einen Entspannungsort zu schaffen, einen Tag in der Woche gemeinsam Obst zu schnippeln und als Spieße im Schulkiosk anzubieten sowie die Sportvereine in Lindhorst und Bad Nenndorf, die ihre Angebote auch während der Präventionstage vorgestellt hatten, ins Spiel zu bringen. Möglichkeiten, damit die Kinder easy durch jede uncoole Situation kommen und es heißen kann: nur kein Stress. Foto: jl