

## „Mehr Bewegung in den Köpfen“

Gesundheitssymposium für Lehrer aus ganz Hessen an der Rheingauschule

GEISENHEIM. (sf) – Mit Bewegung und gesunder Ernährung lernt es sich leichter, wie Forscher herausgefunden haben. Und Kindern auf spielerische Weise das Thema Gesundheit näherbringen, genau das ist das erklärte Ziel der Hessischen Gesundheitsspiele, die in diesem Jahr an der Geisenheimer Rheingauschule stattfanden. Am 15. Mai kamen 1.000 Kinder und 260 Lehrer, Eltern und Betreuer nach Geisenheim. Mit dieser Mammut-Veranstaltung an der Rheingauschule erfüllte sich eine Vision der aus Hattenheim stammenden Schulsportkoordinatorin des Rheingau-Taunus-Kreises, Marita Roth, die eine der Initiatorinnen für dieses Event ist und just an diesem Tag auch ihren 60. Geburtstag feierte. „Die Idee, die Hessischen Gesundheitsspiele in den Rheingau zu holen, hat mich in den letzten beiden Jahren immer wieder beschäftigt und nicht mehr losgelassen. Und nachdem die Rheingauschule Geisenheim mit dem Gesamtzertifikat „Gesundheitsfördernde Schule“ ausgezeichnet wurde, stand für mich fest: wenn eine Schule als Ausrichter für dieses große Event geeignet ist, dann diese“, erzählt Marita Roth und spricht von einer „Vorzeigeschule“. 2012 fanden die Hessischen Gesundheitsspiele zum ersten Mal an einer Schule in Wetzlar statt. Seit der Premiere ist die Veranstaltung nun jedes Jahr in einer anderen Region in Hessen zu Gast und jetzt war erstmals der Rheingau, genauer die Geisenheimer Rheingauschule, Schauplatz der Spiele. Mit der Ausrichtung der Gesundheitsspiele hat das hessische Kultusministerium die Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) beauftragt. Als Kooperationspartner mit im Boot waren unter anderem die AOK Hessen, die Rheingauschule und das Staatliche Schulamt Wiesbaden. Die 1.000 Schüler, die an den Gesundheitsspielen teilnahmen, waren Dritt-, Viert- und Fünftklässler, insgesamt etwa 40 Klassen aus rund 20 Schulen. Hinzu kamen 200 Helfer. Was das im Einzelnen heißt, lasse die Vielzahl der Angebote nur erahnen: „Die Kinder, die durch T-Shirts in sechs Farbgrup-



Wie man mit dem Fahrrad mobil sein kann, brachte Thorsten Lerch vom Bikepool Hessen den Lehrern bei.

pen eingeteilt wurden, haben sich im Vorfeld in Workshops mit verschiedenen Bewegungsangeboten eingewählt. Sie erhielten in einer Ernährungs- und Bewegungswerkstatt, die von 60 speziell dafür ausgebildeten Gesundheitsbotschaftern der Rheingauschule Geisenheim betreut werden, Tipps für den Alltag zur Bewegung und Ernährung. Darüber hinaus besuchten sie eine Gesundheitsmesse mit 13 regionalen und überregionalen Partnern wie zum Beispiel AOK, UKH, Arbeitskreis Jugendzahnpflege oder Verbraucherzentrale Hessen und Spielangebote von City

Skate“.

In den Bewegungsworkshops war es den Veranstaltern wichtig, dass die Jungen und Mädchen verschiedene Sportarten kennenlernen und sich auch regionale Vereine präsentieren können: Judo und Fußball waren ebenso im Angebot wie Klettern, Breakdance, Rudern, Bogenschießen und Zumba. An einer weiteren Station gab es unter dem Motto „WheelUp!“ Roll- und Spielangebote mit City-Skates. Auch die Rhine River Rhinos Wiesbaden (Rollstuhlbasketball), mit dem Hattenheimer Spieler Christoph Spitz, waren mit im Boot. Un-

terstützt wurde die Veranstaltung auch von den Hessischen Gesundheitsbotschaftern: das sind 60 Schüler des Geisenheimer Rheingau-Gymnasiums, die an zwei Tagen zu Gesundheitsbotschaftern ausgebildet wurden. Diese Botschafter sollen das Bewusstsein für mehr Bewegung im Alltag und gesunde Ernährung fördern und als „Schüler-Lehrer“ auf Augenhöhe mit ihren Mitschülern über diese Themen kommunizieren. Auch die Planung konkreter Projekte zum Thema Gesundheit an der gastgebenden Schule soll eine der nachhaltigen Aufgaben sein. Außerdem hatte es im Vorfeld an der Rheingauschule bereits ein Symposium zur Fortbildung der Lehrkräfte der teilnehmenden Schulen und des sozialpädagogischen Personals mit zahlreichen Workshops und einem Info-Tag zu den Gesundheitsspielen gegeben. Schließlich sollen auch die Lehrer Anregungen von den Gesundheitsspielen mitnehmen, denn man müsse die Themen Gesundheit und Bewegung mehr in die Köpfe kriegen. Das Gesundheitssymposium gehörte zur den Fortbildungsveranstaltungen des Landesprogramms Schule und Gesundheit. Es war zwar als Teil der 8. Hessischen Gesundheitsspiele angekündigt, doch auch Lehrer von Schulen, die nicht bei den Gesundheitsspielen dabei waren, absolvierten das Seminar. Insgesamt waren über 100 Lehrer aus ganz Hessen zu Besuch in Geisenheim. „Inhaltlich griff das



Der Hessenlöwe besuchte die Kinder an den verschiedenen Gesundheitssationen.



**Riesigen Spaß hatten die Kinder an den insgesamt 18 Stationen der Gesundheitsspiele.**

meinsamen Ausflugsmöglichkeiten mit den Schülern, wie gut sich auch das Fahrrad in den Schulalltag integrieren lässt. Mit ihrem Kurs „Schüler helfen Schülern“ warb Susanne Henn zusammen mit ehrenamtlichen Sanitätshelfern aus dem Rheingau für die Ausbildung von Schulsanitären und Alexej Reixius für die Ausbildung von Gesundheitsbotschaftern unter dem Motto „Schüler machen Gesundheit erlebbar“. Wie man die Kinder in den Pausen mit Jonglier- und Fahrgeräten zu mehr Bewegung animiert, stellte Martin Dürr vor und unter dem Motto „Mach mal eine Pause!“ bot Sabine Kaiser Praxisübungen zum Durchatmen für Schüler und Lehrer. Auch das Roll- und Bewegungsprogramm „WheelUp!“, das Lisa Kirchner und „City Skate“ anboten, zeigte, wie spielerisch mehr Bewegung ins Schulkonzept kommt. Weitere Workshops gab es zum Thema Lehrkräftegesundheit und Gesundheitsmanagement mit Kursen wie „Stimmlich und körperlich präsent für den souveränen Auftritt“ oder „Entspannen und Pausieren im Schulalltag“ mit Sonja Storck. Mit Hilfe von Marte Meo lernten die Lehrer unter der Anleitung von Claudia Dommermuth und Andrea Schubert die gelungenen Momente im Unterricht zu erkennen, reproduzieren und genießen. Ein stabiles und mobiles Rückgrat zu erhalten und aktiv Luft holen, lehrte Sabine Kaiser. Ilona Sassenberg vermittelte, wie man mit „Brain Food“ ein Mehr an Konzentration und mentaler Fitness erreicht. Sehr beeindruckend war auch der Yoga-Kurs zum Einstieg und Dabeibleiben, den die Schulsportkoordi-

natorin Tanja Spieker vorstellte: „Mit Yoga schafft man es entspannter durch den Berufsalltag, durch die Methoden und Techniken aus dem Yoga werden Körper und Seele entlastet und gestärkt. Dies ist gerade auch für Lehrer und Schüler sehr wichtig“, erläuterte die Referentin den Teilnehmern des Gesundheitssymposiums. Diese Erfahrung konnte sie durch praktisches Ausprobieren einer Yogastunde hautnah erfahren. Außerdem wurde über Möglichkeiten und Durchführungsformen gespro-

chen und bisher gemachten Erfahrungen in der Schule ausgetauscht. Sonja Storck, die koordinierende Fachberaterin „Schule und Gesundheit“ aus Wiesbaden stellte den Lehrern unter dem Motto „Mach mal 'ne Pause!“ Erholungskompetenz als wesentliche Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude vor: „Täglicher Zeitdruck, unvorhergesehene Ereignisse, spontane Kollegiums- und Schülergespräche – vormittags im „Daueronlinemodus“- nachmittags ausgepowert auf die Couch“. Langfristig könne dieser Dauerstress massive gesundheitliche Probleme mit sich bringen: „Man fühlt sich permanent wie ein Hamster im Rad – angetrieben und erschöpft“. Ausgehend von aktuellen Ergebnissen aus der Gesundheitsforschung zeigte Sonja Storck in ihrem Workshop auf, wie man individuelle und schulorganisatorische Ideen für mehr Ruhe und Entspannung im Schulalltag entwickeln kann. Auf jeden Fall sorgte das umfangreiche Angebot dafür, dass alle teilnehmenden Lehrer an diesem Tag Ideen für einen gesünderen und bewegten Schulalltag mitnahmen, die ihnen selbst und vor allem auch ihren Schülern nachhaltig zu Gute kommen. ♦



**Rheingau Bad**  
**Sauna**

Das Hallenbad im Rheingau

Genießen Sie Ihre Auszeit vom Alltag in unserem familienfreundlichen Hallenbad mit großzügigem Außenbereich.

**NEU** Finnische Sauna, Holzfass-Sauna und Sauna-Außenbereich!



Bei uns finden Sie auch mit Ihrem Reisemobil einen Stellplatz!

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Rüdesheimer Str. 1 | 65366 Geisenheim | [www.rheingau-bad.de](http://www.rheingau-bad.de)

**GEISENHEIM**  
BILDUNG | KULTUR | WEIN