



«Langmatt: lang fit»: Im Gesundheitsprojekt der Langmatt-Schüler steht Bewegung an oberster Stelle, zum Beispiel mit Skateboarden. Auch die Lehrer machen mit. MW

Freestyle-Sport und Kochlöffel

BRUGG Das Schuljahr 2006/2007 der Schule Langmatt steht unter dem Jahresthema Gesundheit.

MAX WEYERMANN

150 Langmatt-Oberstufenschüler und 27 Lehrkräfte widmen sich bis Mai 2007 der Gesundheit. Der Auftakt ist zusammen mit der Freestyle-Tour erfolgt; in den kommenden Monaten werden zusätzliche Einzelteile organisiert.

Das Gesundheitsprojekt mit der Bezeichnung «Langmatt: lang fit», das die 6. bis 8. Klassen umfasst, ist mit diversen Zielen verbunden. So soll bei den Schülerinnen und Schülern die Lust an der Bewegung gefördert werden. Hinzu kommen das Kennenlernen und Anwenden verschiedener Entspannungsmöglichkeiten, das theoretische und praktische «Studium» gesunder Ernährung und das generelle Überdenken der eigenen Lebensführung. Gemäss «Langmatt-Gesundheitsministerin» Meike Henger Gloor geht es dabei nicht darum, den Mahnfinger zu heben, sondern um das Wecken der Freude an einer aktiven Lebensgestaltung im Zeichen des Kampfes gegen Bequemlichkeit und Übergewicht.

Die ersten beiden Tage der bis morgen Freitag dauernden Projektwoche wurden zusammen mit



Unter Anleitung von Freestyle-Profis lernen Schüler den Breakdance. MW

«Schtifti», der von Suisse Balance (Ernährungsbewegung des Bundesamtes für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz) und Sponsoren unterstützten Stiftung für soziale Jugendprojekte, gestaltet. Auf

geteilt in Gruppen, übten sich die Mädchen und Knaben unter Anleitung von Freestyle-Profis im Breakdance, Footbag und Skateboarden. Gemeinsames Mittagessen, kurze Recyclingtipps und humor- und lust-

volle Ernährungsinformationen mit zwei Jungköchen rundeten das abwechslungsreiche Programm ab.

Pro Tag konnten jeweils 80 Schüler mitmachen, während sich ihre Kollegen im Unterricht mit der Thematik befassten. Die restlichen drei Tage werden in klassendurchmischten Gruppen durchgeführt. Jede Klassenlehrkraft bietet zusammen mit einer Fachlehrperson einen Kurs aus einer Mischung der drei Teilbereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung. Damit eine länger dauernde Beschäftigung mit dem Thema gewährleistet ist, bietet die Lehrerschaft in nächster Zeit fünf weitere Gesundheitstage. Ausgewählte Daten sind dieses Jahr der 30. Oktober und der 5. Dezember, im nächsten Jahr der 24. Januar, der 8. März und der 11. Mai. Ob die angestrebten Ziele der Präventionsaktivitäten erreicht werden, soll eine Erhebung mittels Fragebogen zeigen.

INFORMATIONEN

Mehr Informationen zur «Schtifti» und zu den Freestyle-Tour-Projekten sind im Internet unter www.schtifti.ch zu finden.