

Langmatt: lang fit!

Brugg: Schule Langmatt mit Projektwoche zum Thema Gesundheit

Die Ausgangslage ist, Stichwort Übergewicht, klar: Viele Jugendliche bewegen sich zuwenig, ernähren sich falsch und erleben, was Schule, Elternhaus und Freizeit angeht, oft Stresssituationen. Dem soll, wie «Langmatt-Gesundheitsministerin» Meike Henger Gloor erklärt, das Projekt «Langmatt: lang fit!» entgegenwirken. «Dies wollen wir nicht mit dem Mahnfinger tun. Wir wollen Alternativen bieten, nicht predigen», betonte die Koordinatorin zu Projektstart am Montag dieser Woche.



Und das geht so: Die 12 Klassen von Realschule, Kleinklassen und Werkjahr, also rund 180 Schüler, belegen in durchmischten Gruppen Kurse, welche die Lehrkräfte anbieten. Die Kurse umfassen stets einen Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsteil: «Aerobic – mit Lust kochen – Yoga» beispielsweise vermittelt Aerobic mit Kraftausdauertraining, Kochen mit Hintergrund-Infos und autogenes Training. Die SchülerInnen sollen punkto vielfältiger Bewegung und der Lust an ihr gefördert werden. Daneben befassen sie sich konkret mit gesunder Ernährung und lernen verschiedene Entspannungstechniken für den Alltag kennen und anwenden. Damit eine dauernde Beschäftigung mit dem Thema entsteht, sind übers ganze Schuljahr weitere fünf Gesundheitstage angesetzt.

Neben sicherer Kurven- und Bremstechnik vermittelten die coolen Freestyle-Profis auch Wichtiges über Sturztechnik, Schutzausrüstung und Strassenverkehrsgesetz. Ganz unten erklärt Footage-Profi Nazry den Jungs, wie das geht mit dem kleinen Ball.



Eine besondere Attraktion (siehe Bilder rechts) war zu Wochenbeginn natürlich die «Schtifti Freestyle Tour» der jungen Stiftung für soziale Jugendprojekte, welche schon über 7'000 SchülerInnen in Bewegung und zu mehr Wissen über Ernährung gebracht hat (mehr unter www.schtifti.ch). Die Freestyle-Sportprofis jedenfalls – auch Breakdance war im Angebot – rückten an mit Streetskates, Slalom- und Longboards sowie Footbags sonder Zahl und vermochten das Eis bei den SchülerInnen sogleich zu brechen. Wenn zum Beispiel der jugendliche Tourleiter und passionierte Downhiller Flavio Trevisan seine Koma-Erfahrungen schildert, kommt doch sein Aufruf zum Helmtragen ungleich authentischer und überzeugender daher als sonstige Mahnfinger...