

Lektionen in Sachen Rücken



Chillräume zum Entspannen, Essen in Bioqualität, eine Pausenhalle zum Auspowern ... Bei ANGELL wird das Thema Gesundheit ernst genommen.

Dass Prävention eine große Rolle spielt, zeigt das in diesem Schuljahr gestartete Rückentraining-Projekt, an dem derzeit fünf Klassen der Unterstufe von Gymnasium und Realschule teilnehmen. In einem mehrstündigen Kurs zeigte Physiotherapeutin Sabine Scheerer den Lehrern sowie Schülerinnen und Schülern eine Reihe von Übungen zur Entlastung und Stärkung des Rückens.

Die Übungen, die sich als sinnvoll und praktikabel erwiesen haben, sollen nun in einer Anleitung festgehalten und in den Klassenräumen aufgehängt werden. In welcher Form das Thema Rückentraining

zukünftig in den Schulalltag integriert werden kann, wird im derzeit laufenden Evaluationsverfahren geprüft.

Das von der Techniker-Krankenkasse finanziell geförderte Rückentraining bildet den Abschluss des Gesamtprojekts „Die Schuldetective“. Dieses wurde bereits vor fünf Jahren vom Verein für regionale Gesundheitsförderung angeregt. Im Rahmen des Projekts wurden zahlreiche Daten zu Gesundheitsthemen wie Ernährung, Lärmschutz und Arbeitsklima erhoben und daraus Handlungsmaßnahmen abgeleitet und umgesetzt.

Ein Hauptanliegen ist es, die Schüler nachhaltig für gesundheitsbewusstes Verhalten zu sensibilisieren. Denn wie heißt es so schön: Vorbeugung ist immer noch die beste Medizin.