

Fitness verbessert auch die Konzentration

„GESUNDEKIDS“ Das Projekt des Rotary-Clubs stellt Bewegung und gute Ernährung in den Fokus

Von Joachim Weiß

RÜSSELSHEIM. „Warum machen wir das?“, fragte die Lehrerin Helena Christoulakis ihre Schüler der Klasse E1b von der Georg-Büchner-Schule, die in „Urbans Kletterpark“ erschienen waren. „Viel Bewegen vergrößert die Fitness, ermöglicht höhere Konzentration und besseres Lernen“, erläuterte Christoulakis.

Anlass für die Fragestellung war die Aktion „gesundekids“ des Rotary-Clubs. Diese Initiative geht bis auf das Jahr 2005 zurück und wurde wegen der Feststellung, dass viele Kinder übergewichtig sind, ins Leben gerufen. Dabei wird für gesunde Ernährung und viel Bewegung mit fantasievollen Projekten geworben. Seither hat der Rotary-Club Rüsselsheim/Mainspitze zahlreiche und unterschiedliche „gesundekids“-Aktionen in Grundschulen durchgeführt.

Neben zwei anderen Maßnahmen in den Jahren 2017/2018 in der Goetheschule und der Schillerschule gab es in der Georg-Büchner-Schule das Projekt „Schrittzähler“. Jeder Schüler der fünf teilnehmenden Klassen erhielt einen Schrittzähler und eine Motivationskarte, um in-

nerhalb einer Woche eine möglichst hohe Anzahl an Schritten zu gehen. Als siegreich ging aus dem Wettbewerb die Klasse E1b hervor. Die Fünf- bis Siebenjährigen erreichten 63 000 Schritte. Für die hervorragende und hoch motivierte Leistung gratulierten die Vertreter des Rotary-Clubs Mainspitze, Thomas Fritz und Herbert Roos, und überreichten jedem der Teilnehmer ein T-Shirt mit dem Aufdruck „Schrittmacher erste Klasse“. Außerdem durften die Kinder die Schrittzähler behalten. Auch der Ausflug in den Kletterpark wurde von dem Rotary-Club finanziert.

Gut gesichert viel Spaß im Kletterpark

Nach der Anleitung durch die Trainer ging es in Begleitung der Lehrerinnen in den Kletterpark. Selbst die stellvertretende Konrektorin Ellen Ohlert ließ es sich nicht nehmen, an der Veranstaltung teilzunehmen. „Kann ich da nicht runterfallen?“, fragte ein Mädchen mit etwas ängstlicher Miene. Mit dem Hinweis auf den Sicherheitsgurt konnte sie beruhigt werden. Dann begann der Spaß mit dem anstrengenden und spannenden Klettern.