

Ruhr Nachrichten

ZEITUNG FÜR BOCHUM UND WATTENSCHIED

Ruhr Nachrichten

ZEITUNG FÜR BOCHUM UND WATTENSCHIED

Fitness im Sportunterricht

Orthopäde finanziert neue Geräte am EBG mit / So sollen sie eingesetzt werden

CASTROP-RAUXEL. Flexi-Bar, Brasil-Handtrainer und Balance-Kreisel in der Schule? Das Ernst-Barlach-Gymnasium baut sein Angebot im Bereich der Gesundheitsförderung weiter aus.

Die Lehrerinnen und Lehrer der Fachschaft Sport schaffen eine Auswahl dieser neuartigen Fitnessgeräte an, die in aktuellen Konzepten zur Förderung der Rückengesundheit eingesetzt werden. Mit Hilfe der Geräte möchte die Schule das Angebot im Sportunterricht ergänzen und vielfältigen. „Die Variation von Kleingeräten“, sagt Orthopäde Dr. Bartosz Wojanowski, „kann die Motivation der Schüler erhöhen, monotone Bewegungsabläufe zur Muskelkräftigung wiederholt auszuführen.“ Außerdem dienen der Einbezug neuartiger Sportgeräte dazu, aktuelle Fitnessrends im Sportunterricht praktisch kennenzulernen und vor allem deren Vor- und Nachteile auf Basis eigener Erfahrungen einzuschätzen.



Neue Sportgeräte für den Unterricht am EBG (v.l.): Silvana Kancev, Orthopäde Bartosz Wojanowski, Tobias Pffingst, Vivian Goczol, Elena Bragin und Lehrerin Svenja Kamper zeigen, wie man damit arbeitet.

FOTO EBG

zen. Er unterstützte die Neuanschaffung der Geräte durch eine Geldspende von 500 Euro unterstützt.

Gesundheitsförderung

Die Gesundheitsförderung ist Bestandteil des Sportunterrichts, indem Schüler der Mittel- und Oberstufe lernen sollen, wie sie sich möglichst rückenschonend im Training und Alltag bewegen. Dr.

Svenja Kamper, Fachvorsitzende der Fachschaft Sport am EBG, sagt: „Außerdem sollen sie eigene Fitnessübungen entwickeln können, die sich von ihnen selbst im Alltag umsetzen lassen.“

Auch in anderen Bereichen achtet das Ernst-Barlach-Gymnasium auf Gesundheitsförderung: In den Klassenräumen der Unterstufe befinden sich Bücher für die Unter-

richtsmaterialien, damit diese nicht täglich zur Schule und wieder nach Hause getragen werden müssen. Im Biologieunterricht der 5. Klassen ist eine Unterrichtsreihe zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule fester Bestandteil.



Ulrike Kuhlmann,
Ernst-Barlach-Gymnasium

Wandern und Walken mit dem SGV

Drei Angebote

CASTROP-RAUXEL. Der Sauerländische Gebirgsverein kündigt Termine für die nächsten Tage an:

► Dienstag, 13. Dezember: **Nordic Walking** am Wanderparkplatz Hundeplatz an der B 235 gegenüber der Marsstraße. Treff um 15.15 Uhr. Dauer ca. 90 Minuten.

► Mittwoch, 14. Dezember: **Nachmittagswanderung** „Über den Hammerkopfturm durchs Grutholz“. Treffpunkt ist um 13.30 Uhr der Parkplatz Goldschmieding, Einkehr in „Das Café“ an der Bahnhofstraße. Wanderführer: Wolfgang Guss, Infos unter Tel. (02305) 1 25 34.

► Samstag, 17. Dezember: **Jahresabschlusswanderung** „Goldschmieding zu Mythos“. Treff zur acht Kilometer langen, leichten Wanderung ist um 10 Uhr der Parkplatz Goldschmieding, Einkehr im Restaurant Mythos. Anmeldungen bis zum 14. Dezember bei Wanderführer Karl-Werner