

## Leben heißt bewegen - auch in der Schule!

Die meisten von uns haben die **fünf „Kennzeichen von Leben“** noch im Biologieunterricht gelernt: Bewegung - Wachstum - Stoffwechsel - Fortpflanzung - Reaktion auf Reize

Wir reduzieren allerdings „Leben“ gerne auf die letzte Stufe - die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und eine angemessene Reaktion darauf - gemeinhin auch **„Lernen“** genannt. Alles andere hat zu funktionieren.

Tut es aber nicht! Denn der Körper ist ein **Anpassungsorgan**. Was angelegt ist, aber nicht angeregt und entwickelt wird, verkümmert, und bereitet früher oder später Probleme.

Deshalb wäre gerade in der **Kinder- und Jugendzeit Bewegung grundlegend**, wo alle Organe einschließlich des Gehirns und der Stoffwechsel sich entwickeln und nicht zuletzt die Fortpflanzungsfähigkeit (die ebenfalls abnimmt): Bewegung ist die Voraussetzung für **a l l e s** andere.

Unsere Kinder sollen **immer früher fit für den Arbeitsmarkt** werden. Deshalb experimentierte man mit Englisch bereits im Kindergarten und in der Grundschule, Inhalte werden in immer frühere Altersstufen verschoben, G8 wurde eingeführt, der Vormittagsunterricht in den Nachmittag hinein verlängert, die Einschulung sollte jedes Jahr einen Monat früher stattfinden, der Militärdienst wurde abgeschafft, und endlich kann man sich auch in Deutschland bereits mit 17 an der Universität immatrikulieren ...

Wenn da nicht unser Körper wäre, der **zunehmend Probleme** macht, und unsere Psyche. Und auch unser Geist leistet nicht mehr, sondern weniger, wenn wir uns allein auf ihn konzentrieren ...

„Das motorische Leistungsniveau unserer Schuljugend ist in einem sehr schlechten Zustand. Innerhalb einer sehr kurzen Zeit hat sich die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen dramatisch verschlechtert! ... Das hat auch negative Auswirkungen auf die Neurogenese und die Kognition, wie Studien zeigen. **Erstmals wird die jetzige Generation von Kindern und Jugendlichen früher sterben als die Eltern-Generation**“ - schlug das Österreichische Ärzteblatt 2011 Alarm.

„**Krankheitsbilder wie Übergewichtigkeit, Stoffwechselerkrankungen, Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Depressionen, kognitive Störungen sowie Verhaltensauffälligkeiten werden das Leben dieser Generation prägen.**“ Studienleiter Prof. Erich Müller vom Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Salzburg hatte für die Studie 67.000 Schüler zwischen 10 und 15 Jahren untersucht und die Messergebnisse mit Referenzdaten von Kindern zwischen dem sechsten und 20. Lebensjahr aus den 1980er Jahren verglichen. <http://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2011/oeaez-17-10092011/kinder-bewegung-motorische-leistung-klug-fit-erich-mueller-birgit-oswald.html>

Klingt nicht gut! So ein Leben scheint nicht erstrebenswert. Und doch bereiten wir dafür den Boden. Aber das betrifft doch nur Österreich?

In Deutschland wurde seit 2006 mit KIGGS-Studien versucht, etwas über die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen heraus zu bekommen, mit einer repräsentativen, allerdings freiwilligen und bundesweit nur knapp 18000 Kindern (1000 pro Jahrgang) umfassenden Studie des Robert-Koch-Institutes. Sie bezeichnet sich einerseits „europaweit als einmalig“, sieht andererseits aber ihre Defizite, indem sie bemerkt, dass „vielleicht die größte Herausforderung .. darin (besteht), dieses Gesamtbild durch wiederholte Befragungen in einen zeitlichen Verlauf zu bringen.“ Da ist Österreich offensichtlich schon weiter! [http://www.kiggs-studie.de/fileadmin/KiGGS-Dokumente/kiggs\\_tn\\_broschuere\\_web.pdf](http://www.kiggs-studie.de/fileadmin/KiGGS-Dokumente/kiggs_tn_broschuere_web.pdf)

In Deutschland sind durchaus **Zweifel angebracht, ob man so einen Vergleich will** - wurden nicht in den letzten Jahrzehnten systematisch alle Eingangs- und Jahrgangsuntersuchungen abgeschafft, zudem die Musterung am Ende der Jugendzeit, mit Ausnahme der Einschulung, um die Schulfähigkeit festzustellen?

U1-U10 und J1-.. -Untersuchungen konnten sie offensichtlich nicht ersetzen, da sie freiwillig stattfinden, in der Regel nicht alle und schon gar nicht von allen wahrgenommen werden und unsystematisch sind.

Deutlicher als KiGGS wird deshalb der **Kinderschutzbund**, der sich auf verschiedenste sportpädagogische und medizinische Studien bezieht, die es auch hierzulande gibt, und der im Folgenden zitiert wird.

**„Etwa jedes 5 Kind ist übergewichtig“** und bewegt sich daher noch weniger als der Durchschnitt. „Die Folgen von Bewegungsmangel reichen über mangelnde körperliche Fitness, Haltungsschäden bis zu geringerer geistiger Leistungsfähigkeit. Spätfolgen im Erwachsenenalter sind der frühere Beginn von Herz-Kreislaufkrankungen und Rückenleiden. Für die gesamte Gesellschaft bedeutet dies in Zukunft deutlich höhere Kosten durch Krankheit und auch **weniger Kreativität und Leistungsfähigkeit der jetzigen Kindergeneration.**“

<http://www.kinderschutzbund-nrw.de/denkanst/Bewegungsmangel.htm>

Als **Ursache** von Bewegungsmangel wird gesehen, „dass Spiel- und Bewegungsräume für Kinder ... immer kleiner werden, .. die Nutzung von elektronischen Medien immer noch steigt“ und „die **geringe Wertschätzung des freien Spiels im Freien durch Eltern und andere Erwachsene** dazu bei(trägt).“

Mögliche **Folgen des Bewegungsmangels:** (Quelle: Kinderschutzbund)

\* **Haltungsschäden:** „30- 60 % der Kinder kommen mit Haltungsschäden oder Haltungsschwächen in die erste Klasse. 40% klagen über gelegentliche Rückenschmerzen. Auch Kopfschmerzen sind oft die Folge von Haltungsschwächen.“ Und bei Erwachsenen „werden die meisten krankheitsbedingten Fehlzeiten am Arbeitsplatz und Frühverrentungen durch Rücken- und Gelenkbeschwerden verursacht.“

\* **Geringe Körperkoordination:** „Kinder mit geringer Körperkoordination, die also schnell das Gleichgewicht verlieren und deren Muskeln schwach sind, verletzen sich viel häufiger als diejenigen, die sich ständig bewegen.“

\* **Diabetes:** „Die Bauchspeicheldrüse ist anscheinend nur in der Lage im Laufe eines Lebens eine bestimmte Menge an Insulin zu produzieren. Ist dieser Vorrat, z. B. aufgrund von Überernährung und Bewegungsmangel, aufgebraucht, hat ein Mensch Diabetes. Die sogenannte Altersdiabetes tritt also zunehmend auch bei jungen Menschen auf.“

\* **Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall:** „17% der Grundschul Kinder haben bereits Fettstoffwechselstörungen, erkennbar an zu hohen Cholesterin- oder Triglyceridwerten. Gegensteuern muss man bereits früh. Wenn Kinder nicht bis zur Pubertät Normalgewicht erreichen, bleiben die durch Übergewicht entstandenen Fettzellen ein Leben lang erhalten.“

\* **Bluthochdruck:** „8 bis 12% der Kinder zeigen erhöhte Blutdruckwerte. Besonders Menschen mit Übergewicht entwickeln Bluthochdruck. Bluthochdruck kann auch stressbedingt entstehen. Bei Kindern entsteht Stress durch die Schule, bei Streitigkeiten in der Familie oder unter Kindern sowie durch zu hohen und undifferenzierten Medienkonsum.“ Wird diese (durch Bluthochdruck zusätzlich bereitgestellte) Energie nicht regelmäßig durch Bewegung abgebaut, kann sich ein chronischer Bluthochdruck entwickeln. Dieser ist schädlich für den Herzmuskel, Augen, Arteriensystem, Nieren, Herzkranz- und Hirngefäße.“

\* **Immunsystem, Infektanfälligkeit, Krebs:** „Im Vergleich zum Untrainierten werden bei trainierten Menschen leistungsfähigere Abwehrzellen und effizientere Muskelzellen gebildet. Das bedeutet, dass trainierte Menschen weniger infektanfällig sind. Auch für bestimmte

Krebsarten wie Dickdarm-, Brust- oder Prostatakrebs ist belegt, dass eine regelmäßige Bewegung ohne Überforderung zu einem geringeren Erkrankungsrisiko führt.“

\* **Geringere geistige Leistungsfähigkeit:** „Kinder, die eine gute Körperkoordination besitzen, können sich auch besser konzentrieren. Durch die bessere Durchblutung des Gehirns wird anscheinend auch die Gedächtnisleistung des Gehirns durch den Erhalt bzw. eine Verbesserung der (Vernetzung der) Nervenzellen gesteigert.“

\* **Mangelnde Kreativität:** „Heutige Kinder beherrschen nur noch fünf bis sechs Spiele im Freien, während den Kindern in Deutschland vor 100 Jahren noch insgesamt 100 verschiedene Spiele draußen bekannt waren. Auch die Möglichkeit mit Materialien aus der Umgebung spielerisch kreativ umzugehen und dabei auf der Suche nach Materialien und dann bei ihrer Verarbeitung ständig in Bewegung zu sein, ist stark begrenzt. Kinder lernen, wie man bei jedem Kleinkind beobachten kann, durch „begreifen“.“

\* **Geringere Selbständigkeit:** „Neben den körperlichen Defiziten durch Bewegungsmangel bedeutet ständiges Gefahrenwerden und In-der-Wohnung-Spielen eine erhebliche Einschränkung der Selbstbestimmung und der Selbständigkeit von Kindern. ... Sie verlieren ihre Neugier und Entdeckungsfreude.“

\* **Fehlende Anerkennung unter Gleichaltrigen:** „Da Bewegung für Kinder wichtig ist, hat sie auch einen hohen Status bei Kindern. .. Kinder die wenig Bewegungserfahrung haben, können sich in diesem Punkt nicht mit anderen Kindern messen und fühlen sich minderwertig. Vor allem Jungen werden auch gehänselt, besonders übergewichtige Kinder.“

\* **Aggression und Depression:** „Bewegung macht Kindern Spaß. Durch Bewegung werden euphorisierende Substanzen im Körper freigesetzt. ... Wird dieser Spiel- und Bewegungstrieb ständig unterdrückt, entlädt sich die ungenutzte Energie wie bei der Stressreaktion von Erwachsenen entweder durch aggressives oder durch depressives Verhalten.“

**Was wir als Eltern tun können:** (Vorschläge zitiert nach Kinderschutzbund)

„Zunächst müssen die Eltern über die Einsicht verfügen, dass Kinder sehr viel Bewegung benötigen“. Sodann können sie versuchen zumindest einige der Vorschläge umzusetzen:

\* **Vorbild sein:** „Eltern haben den größten Einfluss auf das Bewegungsverhalten ihrer Kinder. ... Wenn sie viel Sport treiben, eher Rad fahren oder zu Fuß gehen als das Auto zu benutzen und den Urlaub oder die Freizeit bewegungsorientiert verbringen, wirkt das auch ansteckend auf die Kinder.“

\* **Kinder eine Stunde am Tag nach draußen schicken:** Kinder lernen, mit sich und anderen etwas anzufangen; das fördert Kreativität und Sozialverhalten.

\* **Schlechtes Wetter ist kein Hindernis** - bei entsprechender Kleidung. „Eltern sollten ihre Kinder Wege zu Fuß oder altersgerecht mit dem Fahrrad auch bei schlechtem Wetter, erledigen lassen.“ Das fördert Immunsystem und Selbständigkeit.

\* **Grenzen beim Medienkonsum setzen** - am besten in Absprachen mit Eltern von Freunden und in Absprache mit den „Kindern, die wissen sollen, warum man auf enge zeitliche Grenzen besteht. Medienkonsum (außer dem Lesen von Büchern) sollte nicht aus Langeweile erfolgen, sondern immer vorher bewusst ausgesucht worden sein.“

\* **Langeweile ertragen**, denn die „ist für Kinder eine wichtige Erfahrung. Daraus sollte sich der Antrieb zu eigener kreativer und selbstbestimmter Freizeitgestaltung ergeben.“ Da diese Lärm und Unordnung verursachen kann, erfordert es von Eltern viel Kraft, das zu ertragen.

\* **Bedingungen schaffen helfen**, damit das Kind in der Wohnumgebung ausreichend Anregungen und Bewegungsmöglichkeiten vorfindet, sei es im eigenen Garten, in einer Wohnanlage, im Stadtteil oder im Schulhof.

\* **Wochentage und Wochenenden bewegungsintensiv gestalten:** „mit den Kindern Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigen und am Wochenende Ausflüge durchführen“.

\* **Sportvereine checken:** Kinder zu Feriencamps schicken, wo sie verschiedene Sportarten kennen lernen und sich für eine entscheiden können, und sie schließlich in einem Sportverein

beheimaten, der möglichst mit dem Rad erreichbar ist, löst bereits viele Probleme rund um den Bewegungsmangel.

\* **Sportunterricht wertschätzen:** „Der Sportunterricht sollte nicht als unwichtiges Nebenfach angesehen werden, das auch mal ausfallen kann. Untersuchungen zeigen, dass die schulischen Leistungen sich nicht verschlechtern, wenn weniger Klassenunterricht und dafür mehr körperlich fordernder Sportunterricht durchgeführt wird“.

\* **Lobby für Kinder sein:** „Freiflächen müssen nicht unbedingt als Spielplätze eingerichtet sein. Es genügt, Kinderspiel und laute Sportausübung von Jugendlichen zu akzeptieren. Wildwuchs sollte auch in Wohngebieten zugelassen sein, kreative Unordnung durch Kinder, z. B. Bau von Buden aus Plastiktüten, sollte akzeptiert sein. Aber Verwahrlosung durch Müll, Hunde oder die Nutzung durch aggressive Jugendliche und Erwachsene sollte nicht zulassen werden.“

Da „die wenigsten Eltern .. alle diese Anforderungen .. erfüllen (können), .. verwundert es nicht, dass Kinder, die vernachlässigt oder sozial unterprivilegiert aufwachsen, besonders unter Bewegungsmangel und dessen Folgen leiden.“ Deshalb sehen wir uns **auch als Schule in der Verantwortung:**

Was wir als Schule tun können oder bereits tun:

\* **Bewegungsgerechte Gestaltung von Schulhöfen und Spielflächen:**

**Auf all unseren Freiflächen** bestehen Bewegungsmöglichkeiten: Im oberen Schulhof an der Hainstraße gibt es eine Basketballanlage, im unteren drei Tischtennistische, an der Turnhalle Boldergriffe zum Klettern, an der Weddigenstraße unseren Sportplatz mit Toren, der zur Bewegung in den Pausen einlädt, im Arkadenhof an der Schultheißallee einen abgedeckten Brunnen, Bänke, Treppen und Simse, die zu vielfältigen Spielen animieren.

\* **Bewegte Schule:** „Für das Konzept „Bewegte Schule“ ist belegt, dass die Aufmerksamkeit von Kindern im Verlauf eines Schultags sogar ansteigt statt abzusinken. Kinder in einer bewegten Schule können während des Unterrichts auch andere Positionen einnehmen als nur auf Stühlen zu sitzen. Das Lernen wird mit Bewegung kombiniert (z.B. Laufdiktate). Bewegungspausen werden bei Bedarf in den Unterricht eingebunden. Der Schulhof ist so gestaltet, dass er zur Bewegung anregt.“

Das Konzept wurde vor vielen Jahren (2007) dem Kollegium bereits vorgestellt, als auch die Schulhöfe bewegungsgerecht umgebaut wurden. Hier sind wir aber noch am Arbeiten, denn die Umsetzung ist stark **fach-, stunden- und lehrerabhängig**. Eltern können aber interessiert nachfragen ...

\* **Sport-Förderunterricht:** Zwar haben wir derzeit noch keinen „Sportförderunterricht für motorisch unterentwickelte Kinder“, da im G8-System jede zusätzliche Stunde als Belastung empfunden wird, obwohl er so selbstverständlich sein sollte wie die Intensivierungsstunden. Doch haben wir dank zweier Hallenbäder in engster Umgebung die Möglichkeit, regelmäßig **Anfänger- und Förderschwimmen** für all diejenigen anzubieten, die noch nicht das „Seepferdchen“-Abzeichen besitzen, das die grundlegenden Kompetenzen bescheinigt, sich aus dem Wasser retten zu können, wenn man versehentlich hineinfällt oder hineingestoßen wird.

\* **Sport-Wahlunterricht:** An unserem Turnhallenfenster wird jährlich das breite Wahlangebot dargestellt, das es an unserer Schule in **größerem Ausmaß als bei den meisten** anderen gibt. Das hängt damit zusammen, dass wir im achten Jahr

\* „**Schülermentoren Sport-nach-1**“ haben, die zum Teil sogar einen Co-Trainer- oder Trainerschein besitzen und somit eigenständig oder mit Lehrern zusammen **zusätzliche Sportangebote** betreuen können: Heuer Basketball (Patrick Bründl, Christian Kühnl), Handball (Martin Allendorf), Hockey (Sandra Müller, Alexander Lihs), Tischtennis (Linda Tosse) und Turnen / Trakour (Alexander Eibner, Florian Güttler, Max Müller), zum anderen

\* **zahlreiche Sportarbeitsgemeinschaften** mit Vereinen gebildet haben: Heuer sind das Badminton und Turnen/Trakour mit dem TV Glaishammer, Basketball mit dem Post SV, Segeln mit dem YCN und Tischtennis mit der Spvgg Mögeldorf 2000. In den vergangenen Jahren gab es auch Leichtathletik und Judo mit dem TV Glaishammer, Rudern mit dem RVN und Triathlon mit dem Post SV; hier können Schüler ein Vereinstraining kennen lernen, ohne gleich beitreten zu müssen;

\* sowie einen **Stützpunkt Tischtennis**; um Stützpunkt zu werden und zusätzliche Budgetstunden vom Kultusministerium zu bekommen, muss der geforderte Sportindex eingehalten werden, der nur mit ausreichend Wahlunterrichtsangeboten zu erfüllen ist; zudem werden regelmäßig Erfolge bei Schulwettbewerben erwartet, die bei uns zumindest bis in die Bezirksebene und manchmal bis zum Nordbayerischen Finale gewährleistet sind. Ein erfahrener Vereinstrainer (Peter Müller, Spvgg Mögeldorf 2000), der schon Kadertraining durchgeführt hat, unterrichtet hier Anfänger und Fortgeschrittene, ggf. auch zusätzlich im Verein.

\* Im **fünften und sechsten Jahrgang** wird in der dritten Sportstunde Schwimmen unterrichtet; mit dieser Kompetenz können nicht nur die zunehmenden Badeunfälle von Nichtschwimmern vermieden werden, sondern es wird auch eine bis ins hohe Alter durchführbare, dem Ausgleich dienende, gesunde Sportart vermittelt.

\* Im **siebten Jahrgang** wird die dritte Sportstunde in einem Modellprojekt seit vielen Jahren erfolgreich jahrgangsübergreifend, **sportartspezifisch** und koedukativ durchgeführt, damit Schülerinnen und Schüler aus einem breiten Angebot zwei für sie attraktive Sportarten für jeweils ein halbes Jahr wählen können. Im Schuljahr 2013/14 waren dies Basketball, Baseball, Dance-Gymnastik, Fitness, Mountainbiking, Tischtennis, Tchoukball und Volleyball.

\* Schließlich dient die Teilnahme an **Sportwettbewerben der Förderung der Spitze**, die sich mit anderen Schulen messen will, und der Motivierung des Nachwuchses.

Heuer schnitten am erfolgreichsten die **Schwimmer** ab, die **erneut ins Landesfinale** einzogen, sowie die **Tischtennis**-Spielerinnen, die das **Nordbayerische Finale** erreichten. Und weil unsere **Segler** als erste der Nürnberger Schulen die **Regatta zum dritten Male** gewannen, duften sie die Trophäe behalten.

Aber die Leistungen der anderen Schulmannschaften in Basketball, Handball, Tennis und Tischtennis sind angesichts starker Konkurrenz nicht gering zu achten, umso mehr, als manchmal nur wenige Punkte, Tore oder Körbe den Ausschlag gaben.

Beim **Triathlon**-Wettbewerb im Vorjahr, der mit viel Elan selbst bei nasskaltem Wetter vorbereitet wurde, waren wir als Anfänger zwar nicht erfolgreich, hatten aber im Gegensatz zu anderen Schulen, die sich darauf spezialisierten, weder Neoprenanzüge noch professionelle Mountainbikes zur Verfügung, und erzielten immerhin Achtungserfolge.

\* Zudem hat sich an unserer Schule von Anfang an das **Sport-Additum** etabliert (Sport-Theorie), dessen Belegung für das Ablegung des **Sport-Abiturs** in G8 notwendig ist.

Lediglich in den letzten G9-Jahren kam kein Leistungskurs Sport zustande, weshalb eine Reihe unserer Schüler an die „Eliteschule des Leistungssports“ abgewandert war - und zwei von ihnen bis in die Fußball-Regionalliga vordrangen (Patrick Schönfeld in Bielefeld, Michael Kammermayer beim 1. FCN).

\* **Sportveranstaltungen** für die ganze Schule dienen dagegen der Bewegung aller, und damit der Förderung des Breitensports.

So konnten bei den **Erlebnistagen** des **sechsten Jahrgangs** im Bayerischen Wald koordinative, kreative, konditionelle und soziale Fähigkeiten geschult werden, etwa beim Abseilen von Balkonen, beim Kistenklettern, beim Orientierungslauf, Wandern oder beim gemeinsamen Vorbereiten eines Festmahles.

Bei den **Wintersportwochen** der **siebten Klassen** in der Wildschönau/Tirol erlebten die Kinder, dass bei regelmäßigem Üben binnen einer Woche selbst ein Totalanfänger am Ende den Schatzberg von ganz oben nach ganz unten (fast) ohne Sturz bewältigen kann - eine ungeheuer aufbauende Erfahrung, die das Selbstbewusstsein stärkt, genauso wie in der Alternativgruppe beim Langlauf, Rodeln oder Schneeschuhlaufen Durchhaltekraft gefragt

war, aber fast noch mehr Natur- und Gemeinschaftserlebnisse vermittelte: beim Schneeschuhmarsch zur Mittelstation konnte dann gemeinsam mit den Alpinfahrern die Mittagpause und die Panoramasicht ins Tal genossen werden.

Anfang Juli konnten sich dann die fünften bis siebten Klassen bei den **Bundesjugendspielen in Leichtathletik** im Laufen, Springen und Werfen messen, am Montag, den 14. Juli, dann die **fünften Klassen** beim **Schwimmfest** im Brust-, Kraul- und Klassenstaffelwettbewerb, und eine Woche vor Schulschluss am 22.7.14 bei einem vom P-Seminar veranstalteten **Sport- und Spielfest** die **fünften bis achten Klassen**, betreut vom zehnten Jahrgang (der neunte befand sich beim Praktikum, der zwölfte hatte das Abitur bereits abgelegt, der elfte lernte dafür) bei Ballspielen, wobei zur Vorbereitung auf das Schlusspiel gegen eine Parallelklasse erst einmal ein Parcours mit Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen durchlaufen werden musste.

Der im Vorjahr durchgeführte, beliebte **Behaim-Triathlon**, bei dem alle Schüler klassenweise zwei oder drei der Sportarten Schwimmen-Radfahren-Laufen ableisten, findet nur alle drei Jahre statt und entfiel heuer dafür.

Während des **Behaimtages** am Freitag zum Schulschluss am 25.7.14 findet an Stelle des bisherigen Sponsorlauf zugunsten eines Hilfsprojektes dieses Jahr ein **Integrationslauf** zum Thema „Internationale Schule“ statt. Der 5. **Nürnberger Friedenslauf** am Do 17. Juli auf ehemaligem Reichstagsgelände, ebenfalls ein Sponsorlauf, wird deshalb diesmal nicht beschickt.

Im September wird es wieder die Möglichkeit geben, sich als Schule beim **Stadtlauf** am 3. Oktober zu beteiligen.

\* Auch die Lehrer brauchen Bewegung, deshalb gibt es am Donnerstag Abend seit Jahrzehnten den **Kollegensport**, sei es Fußball, Basketball, Volleyball oder Badminton; Skiläufer beteiligten sich am Wochenende 21.-23. März beim alljährlichen **Kollegenski-fahren** im Hochzillertal, die **schulinterne Fortbildung Skilanglauf** im Fichtelgebirge im Januar entfiel leider mangels Schnee.

Dauerläufer unter den Kollegen können im Juli alljährlich auch am **Lehrermarathon** bei der Olympia-Ruder-Regattastrecke in Oberschleißheim bei München teilnehmen, doch wegen Krankheit bzw. Elternzeit entfielen vom Team Frau Maisl und Herr Barthel, die in den Vorjahren zusammen mit Herrn Gabler und Schulleiter Pinzner (der dabei die 10.000 Meter in 41 Minuten schaffte) noch recht erfolgreich waren.

So können wir abschließend in aller Bescheidenheit anmerken: **Wir sind wirklich bereits eine bewegte Schule** und kämpfen aktiv gegen den grassierenden Bewegungsmangel an, auch wenn wir noch auf dem Weg sind.

Wir als Sportfachschaft und als Kollegium leisten so auch einen Beitrag zur „**Gesunden Schule**“ für Ihre Kinder.

**Helfen Sie als Eltern mit:** Unterstützen Sie gesunde Ernährung und Bewegung bei Ihren Kindern am Nachmittag und an den Wochenenden.