

Impuls für gesunden Lebensstil gegeben

Für 240 Kinder hiess es gestern Fitness statt Unterricht. Denn «Fitness for Kids» war erneut bei der Primarschule Herrenhof zu Gast. Die Schüler lernten dabei nicht nur Theoretisches, sondern bekamen auch ihre Muskeln zu spüren.



Bild: bel.

Curtis Burger forderte die Schüler mit seinen Übungen und zeigte ihnen gleichzeitig den Spass am Sport.

BELINDA HALTER

NIEDERUZWIL. «Die Themen gesunde Ernährung und Bewegung kommen heute zu kurz», findet Schulleiter Juri Preiss. Um dies seinen Schüler näherzubringen, hat er zum zweiten Mal einen Fitnesstag von der Organisation «Fitness for Kids» veranlasst. So waren die zwei Turnhallen der Primarschule gestern Schauplatz einer etwas anderen Turnstunde.

Nur lachende Gesichter

Gestartet wurde mit Tanz und Bewegung, den Spass im Vordergrund. «Ich habe nur lachende Gesichter gesehen. Unser Programm soll nichts Ernstes sein», erklärt Curtis Burger und wird von den vielen Kinderlachen bestätigt. Dabei meint der Instruktor, der seit über 20 Jahren Tänzer und

Choreograph von DJ Bobo ist, aber nicht die Grundsätze des Programms. Denn diese sind ernst, geht es doch um die Gesundheit der Kinder. Die Organisation will auf der Basis von «Einstellung, Bewegung und Ernährung» den Kindern einen gesunden Lebensstil aufzeigen. So gehört neben sportlichen Übungen, die neben Curtis Burger auch DJane Tanja La Croix vorzeigte, auch Theorie zum Programm. Mindestens eine Stunde Sport und fünf Früchte oder Gemüse am Tag – auf einer Pyramide zeigten die Organisatoren den Kinder, auf was sie in ihrer Ernährung und Bewegung achten sollen.

Überangebot an Ungesundem

Ganz neu ist den Schülern das Thema jedoch nicht. Bereits vor fünf Wochen erhielten sie Besuch von «Fitness for Kids». Dabei bekamen die Kinder ein Fitness-Tagebuch, um ihr Ess- und Trinkverhalten sowie ihre Aktivität einzutragen. Beim gestrigen Anlass sammelten die Organisatoren die Tagebücher ein, um diese auszuwerten. So wird das auch bei den anderen der dreissig Schulen gemacht, die das Fitnessteam besucht. Aus diesen wird dann ein Sieger gekürt. Lachend erklärt der Niederuzwiler Schulleiter von seinen Absichten auf den Sieg. Wichtig ist ihm aber etwas anderes. «Ich möchte das Wissen der Kinder auffrischen und ihnen einen Impuls geben», sagt er und fügt an: «Es gibt heute ein Überangebot an ungesunden Dingen.»