



Hier werden Sarner Schüler für den Sport motiviert

Bildung Gestern war das Programm Fitness for Kids zu Besuch in den dritten und vierten Klassen der Sarner Schule. Die 120 Schüler machten begeistert mit. Viele von ihnen bewegen sich bereits jetzt gern und viel im Alltag.

Marion Wannemacher



Voll dabei Dario Müller (links, 3. Klasse) und Tamara Zeugin (4. Klasse). Hinten Instruktorin Euridice Imfeld. Bild: Marion Wannemacher (15. Juni 2018)

marion.wannemacher@obwaldnerzeitung.ch

120 Dritt- und Viertklässler samt Lehrer rennen durch die Halle. Euridice Imfeld motiviert sie gleich noch für Übungen rund um Schultern, Rücken, Bauch, Beine und Po. Die meisten von ihnen sind voll dabei. Ob Waage auf einem Bein, Liegestützen oder Kniebeugenstand mit angewinkelten Armen, hier kommen

die wichtigsten Muskeln mal dran.

«Ein achtjähriges Kind sollte schon zehn Liegestützen, 15 Hampelmänner und das Balancieren auf einem Bein beim Zählen bis zehn durchhalten», sagt die Instruktorin aus Lugern. Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist zu dick. Seit zwölf Jahren hat sich die Non-Profit-Initiative Fitness for Kids auf die Fahne geschrieben, das Bewusstsein

für einen gesunden Lebensstil bei Schweizer Schülern zu wecken. Sie finanziert sich durch Sponsoring und Spenden und besucht rund 30 Schulen im Jahr.

Den einen Körper hat man nur einmal

«Wir haben drei Leitsätze: Respect your body, move your body und feed your body», erklärt Programmleiterin Céline Schleich und erläutert gleich noch, wie die



Organisation es in je zwei Lektionen an insgesamt zwei Besuchen innerhalb von sechs Wochen schaffen will, den Kindern die richtige Einstellung zum Körper, den man ja nur einmal habe, beizubringen. «Wir bringen den Kindern die Formel <1-5-1-8> bei. Es geht um den einen Körper, am Tag sollte man fünf Portionen Früchte und Gemüse essen, sich eine Stunde bewegen und acht Gläser Wasser trinken, also insgesamt eineinhalb Liter.» Beim ersten Besuch hat das Team Bewegungstagebücher ausgeteilt. Chiara Dusi aus der vierten Klasse findet das Programm jedenfalls «cool», wie sie beim gesponserten Znüni mit Apfelschorle, Apfel und Darvida erzählt. «Ich fühle mich fitter seit dem letzten Mal», sagt sie. Sie habe Übungen aus dem Buch nachgeturnt und trinke nun auch mehr als vorher. Von der Bewe-

gung her habe sie offensichtlich kein Defizit, lautet ihr persönliches Fazit. «Ich komme auf eine Stunde Bewegung am Tag. Ich tanze in einer Gruppe, mache mit meinen Eltern Mountainbike- und Velotouren, fahre ausserdem Einrad und Rollerblades.»

Schulleitung vermittelt Thema Ernährung

Den Lehrern der Schule Sarnen ist das Thema Ernährung ebenfalls ein wichtiges Anliegen. «Wir behandeln es im Unterricht und bitten auch die Eltern, ein gesundes Znüni mitzugeben. Alle zwei Wochen gibt es bei uns einen Pausenkiosk mit Früchten, Brötli mit Aufstrich und Gemüse sowie Popcorn, alles zuckerfrei und fettarm», sagt Hans Wyser, Schulleiter für die Mittelstufe I. Das Thema von Fitness for Kids passe sehr gut zum schuleigenen

Programm von «uifä und appä», hält er fest.

Und wie schätzt er seine Schüler ein? «Ich glaube, der allgemeine Fitnessstand ist nicht schlecht», äussert er. Auch punkto Übergewicht habe sich die Situation seiner Schüler in den vergangenen fünf Jahren verbessert. «Ich gehe davon aus, dass von den 120 Dritt- und Viertklässlern höchstens fünf Schüler übergewichtig sind», schätzt Wyser.

Wertvolle Unterstützung von aussen

Im ländlichen Obwalden gingen viele Familien am Wochenende wandern oder Velo fahren, beobachtet er. Die Fitness-Initiative hält er für eine gute Ergänzung. «Es ist schön, wenn das noch jemand von ausserhalb den Kindern sagt.»