

„Fit & clever“ geht in die dritte Runde

Rund 3000 Schüler von 22 Schulen aus dem Landkreis nehmen an dem Projekt teil

Berchtesgadener Land. Das dritte Jahr des Gemeinschaftsprojekts „Fit & clever in der Schule“ der Technischen Universität München und der Gesundheitsregionplus Berchtesgadener Land ist gestartet. In den kommenden dreieinhalb Monaten dreht sich für das betreuende Studententeam der TU München alles um Fitness und das Wohlbefinden der rund 3000 Kinder und Jugendlichen an den insgesamt 22 am Projekt teilnehmenden Schulen im Landkreis, heißt es in der Presseaussendung des Landratsamts.

Mobil ist das vierköpfige Studententeam dank der kostengünstigen Bereitstellung eines Fahrzeugs durch das Autohaus Bachfrieder. So können alle teilnehmenden Schulen im Projektzeitraum bis Ende Juni problemlos angefahren werden. Seinen ersten Halt machte das Team aus angehenden Sport- und Gesundheitswissenschaftlern an der Grund- und Mittelschule Teisendorf. Die hohe Beteiligung ihrer Schule mit insgesamt 20 Klassen freut Schulleiterin Michaela Märzendorfer besonders. Dank Unterstützung der jeweiligen Klassen- und Sportlehrer finden im Rahmen des Sportunterrichts die sportmotorischen Fitnessstests aus der von der TU München entwickelten Testbatterie statt. Dazu werden die Schüler in Kleingruppen eingeteilt. Bei den verschiedenen Übungen wie Sit-Ups, Liegestützen oder Standweitsprung geben die Schüler ihr Bestes und werden dabei sowohl vom Studententeam als auch von den Klassenkameraden tatkräftig angefeuert: „Los, einmal schaffst du noch“, rufen sich die Schüler zu. Der gemeinsame Pendellauf bildet den Abschluss der Stunde und nimmt die Ausdauer der Kinder in den Blick.

Kinder erhalten Urkunde und Auswertung

Die Tests werden vom Studententeam ausgewertet und die individuellen Ergebnisse den Kindern und Jugendlichen nach Fertigstellung in Form einer Fitness-Urkunde überreicht. Bei der Durchführung wollen die vier Studenten Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln, was ihnen in Teisendorf gelungen ist. Die Kinder fühlten sich vom Ehrgeiz des Studententeams gepackt und hatten Spaß daran, ihre körperlichen



Sit-Ups und Liegestütze für starke Muskeln, die eine gute und gesunde Haltung fördern, wurden geübt.



Bei der Vermessung der Körpermaße zur Berechnung des Body-Mass-Index. – F.: Landratsamt

Grenzen auszutesten. Die diesjährige Projektleiterin vom Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der Technischen Universität München, Tanja Postler, ist begeistert von den Schulen im Berchtesgadener Land, die den Projektablauf bereits gut kennen und sowohl bei der organisatorischen Vorplanung als auch bei der Durchführung vor Ort maßgeblich unterstützen.

Organisatorische Ansprechpartnerin an der Grund- und Mittelschule Teisendorf für das Projekt „Fit & clever“ ist Sportlehrerin Tanja Kumeth, die auch Fachberaterin für die Grundschulen im Landkreis im Schulfach Sport ist. Für sie gehört Lernen und Bewegung zusammen. Daher organisiert sie jährlich auch unterschiedliche Aktionen, wie zum Beispiel das Projekt „Lauf dich fit“ vom Bayerischen Leichtathletik-Ver-



Das Projektteam der TU München (mit blauen T-Shirts) unter der Leitung von Tanja Postler (2. von rechts), Landrat Georg Grabner (rechts), die Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregionplus Lena Gruber (links) und die Geschäftsführer des Autohaus Bachfrieder Helmut Gumpinger und Christian Gumpinger (2. und 3. von links) vor dem Landratsamt.

band, eine Projektwoche Sport, bei der die Schüler in das umliegende Vereinsangebot hineinschnuppern können, oder auch den jährlichen Skikurs und das Schwimmfest. Sport ist ein wichtiger Bestandteil der Grund- und Mittelschule Teisendorf, denn „gerade in jungen Jahren ist es wichtig, die Schülerinnen und Schüler für sportliche Aktivitäten zu begeistern, so dass sie auch später dabei bleiben und bis ins Alter Freude an der Bewegung haben“, sagt Kumeth.

Regelmäßige körperliche Aktivität im Kindes- und Jugendalter hat eine positive Wirkung auf die physische sowie psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Im Projekt „Fit & clever in der Schule“ sollen die Kinder und Jugendlichen für ihre eigene Fitness sensibilisiert und allgemein zu Bewegung in der

Schule wie in der Freizeit motiviert werden. Gefördert wird das auf insgesamt fünf Jahre angelegte Projekt mit Mitteln der Berchtesgadener Landesstiftung unter Vorsitz von Landrat Georg Grabner. Er ist erfreut über die jährliche Beteiligung der Schulen und sieht im Projekt einen gegenseitigen Nutzen.

Für die Schüler ist der Besuch der Studenten eine willkommene Abwechslung im Sportunterricht. Der Erhalt der Urkunde macht sie stolz und soll zusätzlich der sportlichen Motivation dienen. Neben den Kindern erhalten auch die Lehrer eine Rückmeldung zur Fitness ihrer Klassen, die sie gegebenenfalls in die Unterrichtsgestaltung mit einfließen lassen können.

Die Gesamtheit aller Schüler ist dagegen für die sport- und erziehungswissenschaftlichen Er-

kenntnisse an der TU interessant. Professorin Dr. Renate Oberhofer, Leiterin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie, und Dr. Thorsten Schulz, der das Projekt seit Beginn begleitet, sind erfreut, dass bereits vier wissenschaftliche Arbeiten rund um das Thema „Gesundes Aufwachsen“ vergeben werden konnten und noch weitere geplant sind: „Die Studierenden haben das Projekt sehr gut angenommen und sehen die Verknüpfung ihres theoretischen Wissens in eine praktische Umsetzung und damit auch die Sinnhaftigkeit des Studiums. Alle sind hochmotiviert und so begeistert, dass die meisten auch nach der Phase im Berchtesgadener Land ihre Abschlussarbeit über das Projekt schreiben wollen“, so Dr. Schulz. Landrat Grabner lobt die Arbeit der TU München und ist gespannt auf die Gesamtauswertung und Weiterentwicklung anhand der Ergebnisse: „Mit den Ergebnissen aus der Gesamtauswertung werden zielgerichtete Angebote geschaffen, die die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen fördern.“

Auch die Sportvereine sollen profitieren

Ein Projekt, das die Sportvereinsaktivität von Kindern fördern soll, wird künftig von der Gesundheitsregionplus Berchtesgadener Land und dem Gesundheitsamt in Kooperation mit den Sportvereinen umgesetzt. Da die Zwischenauswertung von „Fit & clever“ unter anderem bereits gezeigt hat, dass Schüler, die im Sportverein aktiv sind, in den Fitnessstests besser abschneiden, sollen Einschulungskinder künftig auf die Vielfalt und Vielzahl der Sportvereine im Landkreis aufmerksam gemacht werden.

Ab dem kommenden Kindergartenjahr erhalten daher alle Einschulungskinder über die vom Gesundheitsamt durchgeführten Schuleingangsuntersuchungen einen Gutschein für eine einjährige Mitgliedschaft in einem Sportverein ihrer Wahl aus allen an dieser Aktion teilnehmenden Sportvereinen im Landkreis. Sportvereine bieten vielfältige Möglichkeiten, den Kindern Spaß an Bewegung zu vermitteln und allgemein einen Beitrag zum gesunden Aufwachsen zu leisten, heißt es abschließend. – red