



Die Schüler der Klassen 5, 7 und 10 der Erich-Kästner-Realschule haben an dem Projekt „Gesunde Schule“ teilgenommen. Foto: privat

Volle Konzentration

BRÜHL Im Rahmen des Projekts „Gesunde Schule“ konnten sich die Schüler der Jahrgangsstufen 5, 7 und 10 einer besonderen Sportförderung erfreuen. Das Trainingsprojekt berücksichtigt neben wesentlichen Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit die Entwicklung von

kognitiven Fähigkeiten der Schüler. Mit dem Programm wird das Prinzip verfolgt, dass Lernen und Bewegung bei einer funktionierenden Entwicklungsförderung zusammengehören. Mit den Trainingseinheiten sollen die kognitiven Fähigkeiten der Schüler durch vielfältige Anforderungen in Form von Bewegungs- und Denk-bezie-

hungsweise Konzentrationsaufgaben gefördert werden. Bei alledem sollte aber auch die Entspannung nicht zu kurz kommen. So lernten die Schüler nach jeder Trainingseinheit verschiedene Entspannungstechniken und Atemübungen kennen, sodass sie gestärkt und entspannt den weiteren Schulalltag bewältigen konnten. (hc)