



**Fitness-Kompass:** Gemeinsam in die richtige Richtung mit Uwe Buschhorn, Ursula Göstenmeier und Ralf Bussas (oben v. l.) sowie Nicole Glawe-Miersch (Mitte 4. v. l.) und Andreas Kuhlmann (Mitte 2. v. r.).

FOTO: EN

# Unterricht gegen die Pfunde

*Delbrücker Hauptschule bietet 7. und 9. Klasse ungewöhnliche Lehrinhalte an*

VON GERD NEUFELD

■ **Delbrück.** Schizophren die Kontraste zwischen südlicher und nördlicher Halbkugel unseres Globus. Südlich des Äquators gilt der Kampf dem Hunger, nördlich den überflüssigen Kalorien.

Auch hier zu Lande gibt es immer mehr Dicke, mit allen Folgen für die Gesundheit und das Lebensgefühl. Begegnen die Einen barocken Körperformen mit Humor oder Gleichmut, verfallen Andere in depressive Anwandlungen und einen stetigen Wechsel von Hunger- und „Fressperioden“.

Dass die Anlagen bereits in Ernährungs- und Bewegungsfehlern der Kindheit begründet und nur sehr selten Drüsenfunktionen verantwortlich dafür sind, ist eine Binsenweisheit, ebenso, dass Schüler, und nicht nur übergewichtige, zunehmend unспортlicher werden.

Sie haben Probleme beim Rückwärtsgehen, Klettern, Koordinationsschwierigkeiten beim Schwimmen und kein Durchhaltevermögen bei Dauerbelastung. Weniger bekannt dürften neuere Erkenntnisse der Forschung sein, dass Schüler mit Koordinationsproblemen beim Erlernen abstrakter Inhalte, etwa Mathematik, erhebliche Schwierigkeiten haben.

„Übergewicht und Bewegungsarmut erschweren das erfolgreiche Durchlaufen von Bildungsgängen“, weiß Rektor Andreas Kuhlmann von der Delbrücker Hauptschule. Deshalb geht er gemeinsam mit Fachlehrern, dem Delbrücker „Medizin und Mehr“ (MuM) sowie der Paderborner Gesellschaft für Projektierungs- und Dienstleistungsmanagement (gpdm) mit dem Projekt „Fitness Kompass“ aktiv gegen den Trend an.

Begonnen hat die „Pilot-schule“ mit einer Unterrichtsreihe für je eine 7. und 9. Klasse bereits im August. Den Anfang bildete eine Bestandsaufnahme

mit Wiegen, Messen und Befragung der Teilnehmer. Im Sportunterricht werden die Schüler mit vielerlei Anreizen zu den verschiedensten sportlichen Aktivitäten, etwa Joggen mit Herz-Puls-Kontrolle, angehalten.

Im Hauswirtschaftsunterricht wird eine ausgewogene individuelle Ernährung erarbeitet, getestet und eingeübt. Betreut werden die Klassen von den Sportlehrern Ursula Göstenmeier und Ralf Bussas sowie dem Ernährungswissenschaftler Uwe Buschhorn (MuM). Um die Organisation, wissenschaftliche Begleitung und Finanzierung kümmert sich gpdm mit Nicole Glawe-Miersch.