

# Fit und gesund in die Ferienzeit

Die IGS Lengede zeigt den Schülern des fünften Jahrgangs in vielen Workshops eine gesunde Lebensweise.

**Lengede.** Bei den Schülern der 5. Klassen an der IGS in Lengede stand am Ende des Schuljahres kein Mathematik-, Deutsch- oder Englischunterricht auf dem Stundenplan. Als willkommene Abwechslung organisierte das Lehrerteam von Jahrgang 5 stattdessen ein buntes und spannendes Programm zum Thema Gesundheit: Alle fünf Klassen absolvierten dabei unterschiedliche Praxis- und Theorieworkshops, darunter Erste Hilfe, Zumba, gesunde Ernährung, Yoga und einen sportmotorischen Test.

Schon beim Frühstück wurde auf gesunde Ernährung geachtet: Statt Nuss-Nougat-Creme oder gesüßten Cornflakes gab es Obst, Gemüse, Säfte und ein Fruchtemüsl. „Die Stimmung aller Schüler beim gesunden Frühstück war bestens“, freut sich Marcel Meckel, Lehrer in Jahrgang 5. Der Koch-Workshop sollte für bewusstes Essen sensibilisieren. Hier konnten die Schüler gesunde, leckere Burger zubereiten und gemeinsam essen. „Mir hat es viel Spaß gemacht, selbst zu kochen und ganz nebenbei noch etwas über gesunde Ernährung zu lernen“, so Alyssa aus der Klasse 5c. „Für viele Schüler war

**„Für viele Schüler war der Besuch einer professionellen Yoga-Stunde das Highlight.“**

**Sandra Geppert,** Jahrgangsführerin der 5. Klassen an der IGS Lengede.



**Schwitzen beim Fitnessprogramm: Lehrerin Viviane Kirch zeigte den Schülern ihre Leidenschaft Zumba.**

FOTO: IGS LENGEDE

der Besuch einer professionellen Yoga-Stunde das Highlight der Woche“, berichtet Jahrgangsführerin Sandra Geppert der Redaktion. Hierzu wurde eine Yogatrainerin aus Peine eingeladen, die mit viel Hingabe und Engagement den 10 bis 12-Jährigen verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken näherbrachte. Vivien, Schülerin der Klasse 5e, entdeckte eine besondere Atemtechnik als neue Entspannungsmethode für sich. Insbesondere beim Zumba und dem Sporttest schwitzten die 5. Klässler. Dabei waren Ausdauer, Koordination und Kraft gleichermaßen gefordert. Vivien Kirsch, Lehrerin in Jahrgang 5,

betreibt selbst Zumba seit mehreren Jahren und wollte ihre Leidenschaft mit den Kindern teilen: „Ich bin positiv überrascht, dass die Schüler mit solch einer Begeisterung bei der Sache sind.“

Das Mitmachangebot zum Thema „Bewegte Pause“ und ein Crashkurs in Erster Hilfe rundeten die Woche an der IGS in Lengede ab. „Ich fand es großartig, neue Dinge auszuprobieren und ganz nebenbei etwas zu lernen“, berichtet Moritz aus der 5a. „Gesunde Ernährung ist für einige meiner Mitschüler etwas ganz Neues, so dass ich hoffe, dass sie selbst viel dazugelernt haben“, sagt der Fünftklässler. *red*



**Bei den Gesundheitstagen bekamen die Kinder auch eine kurze Einführung in Erste-Hilfe-Maßnahmen.**

FOTO: IGS LENGEDE