

# Schüler in Bewegung

**Gesundheitszentrum Dr. Roy Kühne und BBS 1 Northeim starten**

**Projekt für bewegte Pausen in Coronazeiten**

**Northeim.** Ungewöhnliche Zeiten lassen ungewöhnliche Idee entstehen. Wenn sich Jugendliche durch Homeschooling und Kontaktbeschränkung Woche für Woche kaum noch während der Unterrichtszeit bewegen können, weil sie am Bildschirm den Unterricht verfolgen, können zu Haltungsschäden und Übergewicht auch psychische Probleme treten. Mit einer virtuellen Fitness-Aktion über Internet wollen die Europa-Schule BBS 1 Northeim und das Gesundheitszentrum Dr. Roy Kühne gemeinsam Schüler in Bewegung bringen.

„Unsere Schülerinnen und Schüler, genauso wie alle Kollegen, leisten enorm viel während der Corona-Pandemie, nur leider die meiste Zeit sitzend vor dem PC. Das bereitet vielen gesundheitliche Probleme und ist natürlich auch mental sehr anstrengend“. So entstand die Idee zur Erstellung von Videos für bewegte Pausen, berichtet Dirk Kowallick, Schulleiter der BBS 1 Northeim Wirtschaft und Verwaltung und selbst Sportlehrer, über die Geburtsstunde der Projektidee. Der Unterricht an der BBS 1 laufe derzeit meist stundenplankonform per Videokonferenz. Für viele Klassen, gerade in der Berufsschule, sei das ein Tag von morgens um 7:45 Uhr bis in den Nachmittag hinein, die meiste Zeit vor dem Computer. „Auch für viele Kolleginnen und Kollegen ist das eine neue Erfahrung. Im Unterricht steht man viel auf, geht herum, ist eben viel aktiver. Aber jetzt heißt es: stillsitzen und einseitige Belastung durch die Arbeit mit Tastatur und Maus. Da sind Rückenprobleme vorprogrammiert. Ganz zu schweigen von der hohen Konzentrationsleistung, die unseren Schülerinnen und Schülern abverlangt wird, wenn sie die ganze Zeit auf den Bildschirm schauen müssen“. Rein pädagogisch sei es natürlich sehr sinnvoll, Unterricht in Form von Videokonferenzen abzuhalten und er sei sehr froh, dass dies mit so viel Erfolg und Engagement an der Schule ablaufe, aber man müsse auch das physische Wohl von Schülern und Lehrern im Blick haben.

Bewegte Pausen seien kein neues Konzept, nur leider sei es aus rechtlichen Gründen nicht zulässig, Fitnessvideos für die Schule zu erstellen. Also habe man sich mit dieser Idee an den langjährigen Kooperationspartner der BBS 1, das Gesundheitszentrum Dr. Roy Kühne, gewandt. Geschäftsführer Sanel Hekalo zeigte sich sofort begeistert. „Uns liegt natürlich sehr viel daran, Jung und Alt in Bewegung zu bringen, und wenn wir mit der Erstellung einiger Videos für bewegte Pausen helfen können, tun wir das sehr gerne.“ Das Drehen solcher Videos ist für die Mitarbeiter des Gesundheitszentrums nichts Neues. „Nora Kopp und Hauke Stöckemann, unsere Auszubildenden zur/zum Fitnesskauffrau/-mann, sind ja weiterhin vor Ort, auch wenn das Fitnessstudio zurzeit bedauerlicherweise coronabedingt geschlossen gehalten werden muss. Sie drehen regelmäßig Fitnessvideos, die über unsere Homepage und Youtube abrufbar sind“. Die Idee, solche Videos speziell für Schüler und Lehrer zu drehen, um den Unterrichtsalltag am PC mit gesunder Bewegung und ein bisschen Spaß anzureichern, begrüße Hekalo sehr. Durch seine eigene Tochter kenne er die Problematik des digitalen Schulalltag nur zu gut. „Vielleicht wecken wir damit ja die Lust auf mehr. Auf unserer Homepage sind zurzeit mehrere Videos mit jeweils ca. 30 Minuten Sportprogramm. Die kann jeder Interessierte gerne

aufrufen und einfach mitmachen.“ Und die Videos für bewegte Pause stehen selbstverständlich auch anderen Schulen gerne zur Verfügung. Alle Sportvideos sind in der Mediathek zu finden unter [www.gesundheitszentrum-nom.de](http://www.gesundheitszentrum-nom.de).

**Fotos:**

Sanel Hekalo, Geschäftsführer des Gesundheitszentrums Dr. Roy Kühne



Nora Kopp und Hauke Stöckemann beim Videodreh



OSTd Dirk Kowallick, Schulleiter der BBS1 Northeim Wirtschaft und Verwaltung

