



Schüler der fünften und sechsten Klassen der Realschule beteiligten sich an der bundesweiten Aktion „Fit am Ball“.

Gesunde Ernährung und fit am Ball

Verl (pkb). Sport, Spaß, Lebensfreude – das sind die besten Mittel gegen Übergewicht und damit gegen eines der größten Gesundheitsrisiken der heutigen Zeit. Darauf setzt die Aktion für Schulen mit dem Titel „Fit am Ball“.

Die Aktion hat mehrere Sponsoren, darunter auch den Chipshersteller Intersnack mit seinen „funny frisch“ in Kooperation mit der Sporthochschule Köln. Die Premiere von „Fit am Ball“ fand erstmals vor zwei Jahren in der Domstadt mit 24 Schulen statt. Im vergangenen Jahr wurde das Projekt landesweit bereits mit 200 Bildungseinrichtun-

gen durchgeführt. In diesem Schuljahr sind es bundesweit 1000 Schulen mit rund 35 000 Kindern, die sich daran beteiligen. Eine davon ist die Realschule Verl.

Zwei Lehrer der Fachschaft Sport nahmen im Januar an einem Fortbildungsseminar der Sporthochschule in Köln teil. Sie erhielten dort nicht nur jede Menge Tipps und Wissenswertes über die Aktion, sondern auch reichlich Übungsmaterial. Zum zweiten Schulhalbjahr wurde dann die sowieso schon bestehende und seit Jahren erfolgreiche Fußball-AG von Karl Marxcord ausgeweitet für „Fit am Ball“. Zu den zehn Jungkickern gesellten sich 24

weitere Interessenten aus den zehn fünften und sechsten Klassen. Sie treffen sich freitags zur siebten und achten Stunde in der Sporthalle und üben fleißig.

Ziel ist es, den Nachwuchs zu mehr Bewegung zu animieren und Geschicklichkeit und Fitness zu erwerben. Außerdem sollen die Mädchen und Jungen lernen, sich richtig zu ernähren. Trainiert wird für einen Vielseitigkeitswettbewerb mit Laufen und Ballspielen wie etwa Fußball im Viergegen-Vier-System im Juni. An diesem nehmen dann alle Fünft- und Sechstklässler teil, nicht nur die Kinder der Arbeitsgemeinschaft.

In Kooperation mit der Fach-

schaft Biologie erfahren die Mädchen und Jungen außerdem in den nächsten Monaten, wie eine gesunde Ernährung sich zusammensetzt und auch, dass diese durchaus lecker ist. Und: Kartoffelchips sind keineswegs verboten, aber man sollte bewusst mit diesen Snacks umgehen und sie maßvoll genießen.

Teilnehmen wird die Verler AG zum Schuljahresende an einem Wettkampf in Köln. Dann müssen die Teilnehmer nicht nur fit am Ball sein, sondern auch Fragen zur richtigen Ernährung beantworten. Aus praktischen Wettspielen und Theorie wird nach einem Punktesystem der Bundesieger ermittelt.