

© Badische Zeitung 12.03.2016

Badische  Zeitung

<http://www.badische-zeitung.de/todtmoos>

Wenn Yoga auf dem Stundenplan steht

Rudolf-Eberle-Schule Todtmoos bietet Gesundheitswoche an.



Yoga statt Mathe: Die Gesundheitswochen der Rudolf-Eberle-Schule in Todtmoos kommen bei den Kids gut an. Foto: Jörg Oehler

TODTMOOS. An Feiertagen wie Ostern wird gerne zu viel gegessen und geruht – gut, dass die Rudolf-Eberle-Schule in Todtmoos da ihre Schüler nach den Ferien wieder auf Touren bringt. Bei der sogenannten Gesundheitswoche gibt's jeden Morgen Gymnastik, die Schüler lernen etwas über gesunde Ernährung und sogar professionelles Yoga wird angeboten, schreibt die Schule in einer Mitteilung.

Täglich startet der Unterricht mit einem 15-minütigen Gymnastikprogramm, das die vier Klassenlehrerinnen der Grundschule jeweils vorbereiten. Zudem wird an allen fünf Tagen der Woche eine Unterrichtsstunde über das Thema gesunde Ernährung und Bewegung gehalten. So führen die Schüler während dieser Gesundheitswoche auch ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll, welches dann am Freitag besprochen werden wird. Am Dienstag führte Yogalehrerin Sabine Kühner die fünf Klassen jeweils in einem 30-minütigen Programm in die Geheimnisse der Yogakunst ein.

Neben den Schülerinnen und Schülern waren auch die Lehrkräfte von diesem Yogaprogramm begeistert, so Schulleiter Jörg Oehler in der Mitteilung. Die Neuntklässler ermittelten bei den

Viertklässlern die Blutdruckwerte und den Puls im Ruhezustand sowie nach 20 Kniebeugen. Die Ergebnisse wurden anschließend analysiert. Die Gesundheitswoche wird für die Schülerinnen und Schüler dann am kommenden Freitag mit einem gemeinsam zubereiteten gesunden Frühstück enden. Jede Klasse wird in Eigenregie und gemeinsamer Absprache leckere Obst- und Gemüsespeisen, Frischkäsebröte sowie Müsliriegel selbst herstellen. Zur großen Pause wird dann das große Frühstücksbüfett in der Schulküche zum Verzehr freigegeben.