

Artikel aus:

Leben und Wohnen

Jahrgang 41 • Nr. 11  
Mittwoch, 11. März 2020  
Auflage: 42 720 Gesamtauflage: 264 510

**DIEBURGER**  
**Anzeigenblatt**

ROSSDORF • REINHEIM • EPPERTSHAUSEN  
OTZBERG • DIEBURG • MÜNSTER • GROSS-UMSTADT  
MESSEL • GROSS-ZIMMERN

Anzeigen:  
Telefon: 06071 827940 Fax: 06071 8279410  
E-Mail: ges.dieburg@DA-imnetz.de  
Vertrieb: 069 85008443

Geschäftsstelle:  
Telefon: 06071 8279418 Fax.: 06071 8279455  
E-Mail: red.dieburg@DA-imnetz.de

Deutsche Herzstiftung lässt Mira-Lobe-Schüler seilspringen

## „Es ist ein Vorsorgeprojekt“

**Eppertshausen (jd)** – Mit der Gesundheitsprävention kann man kaum früh genug beginnen. Zumal man längst weiß, dass übergewichtige Kinder auch im späteren Leben mit einer wesentlich höheren Wahrscheinlichkeit Gewichtsprobleme haben werden. Da zu wenig Bewegung und zu viele Kilos bekanntlich unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, setzt hier auch die Deutsche Herzstiftung an. Bei ihr können Schulen unter dem Titel „Skipping Hearts“ („Hüpfende Herzen“) kostenlose Workshops im Seilspringen (neudeutsch: Rope Skipping) anfordern, die den Kids neue Bewegungsimpulse vermitteln.

Jetzt besuchte für die Stiftung Trainerin Aiko Peter die Eppertshäuser Mira-Lobe-Schule im Niederfeld. Initiiert hatte den Workshop MLS-Lehrerin Julia Funk, die neben Ulrike Lüdicke eine der beiden Schulsport-Leiterinnen ist. Peter führte die Viertklässler der Lobe-Schule zunächst zwei Stunden lang ans Seilspringen heran. Das Equipment bringt die Stiftung in die Schulen mit; nach der Einheit können die Kinder bei gewecktem Interesse für



**Mit Vollgas übers Seil: Die Deutsche Herzstiftung machte mit dem Projekt „Skipping Hearts“ Station an der Mira-Lobe-Schule.** Foto: Dörr

kleines Geld auch gleich ein Seil erwerben. Der Vormittag klang mit einer kleinen Vorführung der Viertklässler – derzeit 23 Kinder in zwei Klassen – vor den Schülern der anderen Jahrgangsstufen aus. Auch Trainerin Peter, die mit „Skipping Hearts“ bereits seit acht Jahren in die Schulen geht, stellte den präventiven Gedanken heraus: „Es ist ein Vorsorgeprojekt.“ Zugleich sei es niedrigschwellig, ein bisschen hüpfen, im individuellen Tempo, könne schließlich jeder. Um bestimmte Techniken des auch in Wettkämpfen bestrittenen Rope Skipplings

ging es erst in zweiter Linie. „Das Projekt soll einfach die Freude an der Bewegung wecken.“ Peter sieht dabei schnell, ob es Schüler einer Schule sind, die auch allgemein einen Schwerpunkt auf Sport und Bewegung legt. „Das merkt man gleich“, sagte sie. Andere rote Fäden hinsichtlich der sportlichen Fähigkeiten der Kinder – etwa beim Stadt-Land-Gefälle – stelle sie hingegen nicht fest. Wie Peter sind etliche andere Coaches im Auftrag der Herzstiftung seit vielen Jahren mit „Skipping Hearts“ bundesweit unterwegs und sehen Tag für

Tag, wie es um Bewegungsdrang, Motorik und Gewicht der Kinder in Deutschland bestellt ist. Mit Ausnahme von Nordrhein-Westfalen sei man mit dem Projekt mittlerweile in allen Bundesländern vertreten, so Peter. Die Mira-Lobe-Schule weist dem Sport unterdessen einen wichtigen Platz im Lehrplan zu. Pro Woche haben die Schüler aller Jahrgangsstufen drei Stunden Sportunterricht. Bei den Viertklässlern sind es temporär derzeit sogar vier – eine Doppelstunde Sport und eine Doppelstunde Schwimmen bewegt die Kinder.