

MISSION gegen überflüssige Kilo

Organisation HELP trainiert Mädchen
und Jungen der Gesamtschule

BERGKAMEN ■ „Ich war zu oft bei Mc Donalds“, bekannte der 13-jährige Mazlum auf die Frage, warum er an dem Fitnessprogramm der Willy-Brandt-Gesamtschule teilnehme. Unter dem Titel „Mission: Topfit“ bringt der Verein HELP seit gestern 16 Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 6 in Bewegung. Die Übungen finden jeweils donnerstags über Mittag in der Turnhalle der Schule statt. Die 13 Mädchen und 3 Jungen gehören zu einer Gruppe von 25 Schülern, die aufgrund eines kleinen oder größeren Gewichtsproblems von ihren Klassenlehrern auf das Programm von HELP angesprochen wurden. Nach Rücksprache mit den Eltern entschieden sie sich zu einer freiwilligen Teilnahme.

Projektleiter Matthias Alies, zuständig für Sport und Ernährung bei HELP, erklärte, wie wichtig es sei, einen Spaßfaktor in die teilweise anstrengenden Übungen einzubauen. „Am ersten Tag mache ich mit den Schülern einen Leistungstest“, erklärte er, „damit ich den Leistungsstand jedes einzelnen Kindes kenne und individuell darauf eingehen kann“. Die Übungsstunden sollen dann aus einem Ausdauer-, einem Motorik- und einem Spieleteil bestehen.

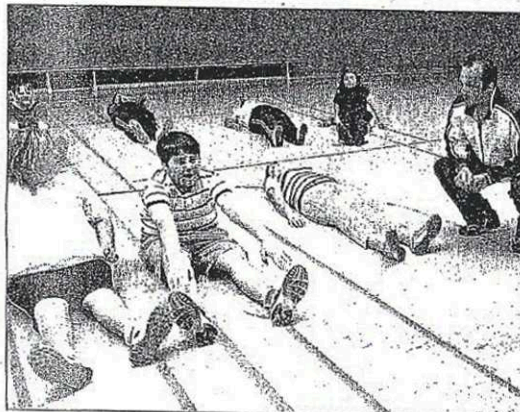
Die Freundinnen Dalya und Rebecca, beide 11 Jahre alt, meinten auf die Frage, was sie von dem Sportprogramm erwarten, einstimmig: „Abnehmen“. Aber sie wollten erst mal schauen, was da so gemacht wird. Matthias Alies rief alle Schüler zusammen und begann mit Bodenübungen, erst auf dem Rücken, dann auf dem Bauch. Dann mussten die Teilnehmer mit einem Partner die Füße aneinanderstellen und auf das Kommando „eins“ oder „zwei“ möglichst schnell aufspringen und an das vorher ausgemachte Hallenende zu laufen. Dass es den Schülern großen Spaß machte, konnte man an dem Lachen hören.

HELP

Der Verein HELP steht für Human Environment Life-Protection. Er unterstützt zum einen Gruppierungen, Vereine und Initiativen, die sich für dafür einsetzen, dass jungen Menschen Perspektiven geboten werden. Zu den Vereinen, die HELP unterstützen, gehören die Arche, Christliches Kinder- und Jugendhilfswerk in Berlin, Violetta, eine Fachberatungsstelle gegen sexuellen Missbrauch oder KEINE MACHT DEN DROGEN. Auf der anderen Seite initiiert HELP auch eigene Projekte, bisher vor allem im Schulbereich. Nach dem Motto: „Wehret den Anfängen“ möchte der Verein die Entwicklung junger Menschen möglichst positiv unterstützen.
www.help-deutschland.de

So hatte sich das wohl auch Peter Müller, Vorsitzender des Fachbereichs Sport an der Gesamtschule, vorgestellt. Er hatte mit dem Verein HELP, der kostenfrei arbeitet, da er sich aus Mitgliederbeiträgen und Spenden finanziert, Kontakt aufgenommen, nachdem er von den Aktivitäten in der Zeitung gelesen hatte. Da der Leistungsstand beim Sportunterricht in den Schulklassen oft weit auseinanderklafft und manchen Schülern dadurch die Motivation fehlt, braucht die Schule Unterricht auf AG-Basis, in dem Kinder unter gleichen Voraussetzungen zusammen Sport machen können. Bis zu den Sommerferien entscheidet es sich, ob das Projekt als Dauerangebot an der Schule weitergeführt wird, das dann die Jahrgänge 5 und 6 der Gesamtschule umfassen soll.

Ein weiterer Vorteil der Aktion: Die von HELP übernommenen Unterrichtsstunden geben den Lehrkräften der Gesamtschule wiederum die Möglichkeit, die Zeiten für anderen Unterricht zu nutzen. ■ ib



Matthias Alies, Projektleiter der Organisation HELP, trainiert regelmäßig mit den Mädchen und Jungen der Gesamtschule. ■ Foto: Hillebrand