

Kommentar | 01. September 2008

Mehr Bewegung

Falsche Essgewohnheiten und mangelnde Bewegung tun dem Körper nicht gut. Übergewicht ist eine Folge davon. Auch Kinder haben immer früher und immer häufiger mit Übergewicht zu kämpfen. Deshalb ist es schön zu sehen, dass die Schule Beatenberg diesem Trend Einhalt gebietet – auch wenn übergewichtige Kinder in der Region ein geringeres Problem sind als im städtischen Raum. Gemeinsam mit dem Jugendprojekt Schtifti Freestyle Tour führte sie 80 Schüler in die Welt der gesunden Ernährung und des Sports ein. Dass die Schulen ihre Verantwortung – nach gestrichenen Turnstunden – wieder vermehrt wahrnehmen, ist sicher ein Schritt in die richtige Richtung und gehört sich für eine Region, die für die unterschiedlichsten Sportarten geradezu prädestiniert ist. Um zurück zu einer gesunden Jugend zu gelangen, sind aber weitere Massnahmen nötig. Hier müssen besonders die Eltern aktiv werden: Es geht nicht darum, mit einem grossen Zeit- und Geldaufwand aus einem Bewegungs-Legastheniker einen Spitzen-Zehnkämpfer zu machen oder aus der ungelenkten Tochter eine Primaballerina. Aber in der Region gibt es zahlreiche Sportvereine, die über mangelnden Nachwuchs klagen. Sie würden sich sicher freuen, auch Anfänger in ihren Reihen aufzunehmen. Dort wird nämlich nicht nur Bewegung gefördert, sondern auch Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Fairness – Qualitäten, die in Schule und Beruf nicht nur geschätzt, sondern gefordert werden. Und wer klagt, dass die Fussballschuhe, das Saisonabonnement fürs Hallenbad oder die Skiausrüstung zu teuer seien: Wer sich für Sonntagsspaziergang anstatt Formel-1-Übertragung und Velo statt Auto entscheidet, sorgt nicht nur für mehr Bewegung, sondern spart zugleich Geld.

Bettina Bhend, Redaktorin



ARTIKELINFO:

Online seit:
1.09.2008, 20.07 Uhr
Autor/in: Bettina Bhend
Seitenaufrufe: 298
Artikel Nr. 88254
Ausdruck vom: 09.09.2008