

Fitness-Parcours zum Auspowern auf dem Schulhof

Donzdorf. Seit Mitte November gibt es auf den Pausenhöfen der Messelbergschule und des Rechberg-Gymnasiums einen Fitnessparcours mit fest installierten Schildern. Die Schülerinnen und Schüler können sich an verschiedenen Stationen in den Pausen sportlich betätigen. Dies teilt die Schule mit. Die Ideen für die einzelnen Stationen wurden in der Kooperations-AG „Gesund aufwachsen am Messelberg“, in welcher Schüler beider Schulen sind, gemeinsam entwickelt, entworfen und nun umgesetzt.

Die Stationen sind laut Mitteilung auch eine Möglichkeit, eine

aktive Pause während des Unterrichts einzulegen und mit gezielten Bewegungsübungen wieder neuen Schwung für den Unterricht zu bekommen. Der Wechsel zwischen ruhigen und bewegten Phasen des Unterrichts steigert die Konzentration der Jugendlichen, beugt Ermüdungserscheinungen vor und führt zu Stressabbau. Durch die Bewegungsphase werden auch Verspannungen vorgebeugt. Die Schule dankt der AOK Neckar-Fils und dem Landwirtschaftsamt des Landkreis Göppingen für die finanzielle und inhaltliche Unterstützung dieses Projektes.



Die Kooperations-AG freut sich über den Parcours.

Foto: Schulen

NWZ 22.11.24