

# Gesundheit steht ein Tag lang im Stundenplan

Rudolf-Rempel-Berufskolleg veranstaltet erstmals Parcours zum Thema Ernährung, Sport und Entspannung



Brackwede (kw). Mit dem Start ins Berufsleben wird bei den meisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Freizeit knapp. »Viele hören mit dem Sport auf, wenn die Ausbildung beginnt«, weiß Lehrer Rainer Neblik. Er gehört zu einer Gesundheits-Gruppe, die sich am Rudolf-Rempel-Berufskolleg gegründet und jetzt erstmals einen Gesundheitstag organisiert hat.

Etwa 250 Schüler haben den Parcours, der in mehreren Klassenzimmern sowie in der Turnhalle aufgebaut worden war, absolviert. Die Lehrer hatten sich dafür Unterstützung von externen Experten ans Kolleg geholt. Gesundheitschecks, Körperfettmessung, Yoga, Lungenfunktionstest oder zum Beispiel ein Hörtest standen auf dem Programm von Krankenkassen und anderen Gesundheitsdienstleistern.

Ihre eigene Fitness konnten die Teilnehmer zum Beispiel beim Yoga-Workshop des DRK überprüfen. Wie die Berufsschüler mit kleinen Übungen im Büro Bewegung in den langen Berufstag bringen können, zeigte Diane Stahr, die in Bielefeld als Personal-Trainerin arbeitet. Unter Zuhilfenahme eines einfachen Stuhles lernten die Schüler, den Rücken zu dehnen und die einseitige Belastung zu durchbrechen – und das alles in wenigen Minuten.

Gut angenommen wurde ebenso das Angebot der Drogenberatungsstelle. Dabei ging es nicht nur um Alkohol- und andere Rauschmittel, sondern auch um Spielsucht. Dass die Übergänge vom Zeitvertreib bis hin zur Sucht fließend sind, konnten die Teilnehmer eher spielerisch erfahren, als es darum ging, verschiedene Alltagssituation einzuordnen.

Apropos Rausch: AOK-Mitarbeiter Serhan Ilhan hatte eine Rauschbrille mitgebracht, mit der verschiedene Alkoholgrade simuliert werden konnten. Robin, Parham, Viktor und Anthony versuchten mit simulierten 0,8 Promille einen Ball in einen Korb zu werfen und staunten nicht schlecht, wie stark beeinträchtigt ihre Wahrnehmung war.

Eine leckere Alternative zu Alkohol, die noch zudem gesund ist, zeigte eine Schülergruppe, die sich mit fairem Handel beschäftigt und vitaminreiche Smoothies im Schulflur mixte.

---