

## „Zu Fuß zur Schule – Bewegung bringt’s“

### RückenFit-Kurs als Auftakt zur Aktionswoche an Gölshausener Grundschule

*Karlsruhe, 17.04.2013* – **Sie strahlen von einem Ohr zum anderen. Denn so eine Schulstunde erleben sie nicht alle Tage, die Viertklässler der Grundschule Gölshausen bei Bretten. Nach einer theoretischen Einheit zum Thema Bandscheibe dürfen sie genau das tun, was ihren Bandscheiben gut tut – sich bewegen. Je nachdem welche Zahl der überdimensionierte Würfel anzeigt, strecken sie sich nach der Decke, machen Liegestütze am Tisch, drehen den Rumpf oder machen Situps.**

Die Viertklässler sind an diesem Vormittag die Ersten, die unter Anleitung von AOK-Sportfachfrau Evi Weber in den Genuss von „RückenFit“ kommen. Der Kurs aus dem AOK-Schulprogramm ist aber nur der Einstieg zu einer Aktionswoche an der Gölshausener Grundschule, die unter dem Motto „Zu Fuß zur Schule – Bewegung bringt’s“ steht. Dabei geht es Rektorin Mathilde Vieth mit ihrem Lehrerteam darum, dass die Schülerinnen und Schüler beginnend mit dem Schulweg mehr Strecken zu Fuß zurücklegen und sich damit auch mehr bewegen. „Die Kinder bewegen sich heute wesentlich weniger als früher. Wir haben viel mehr Schüler, die motorische oder koordinative Schwierigkeiten haben und deshalb eine Ergotherapie benötigen“, so die Rektorin. Um dem entgegenzuwirken, entstand die Idee zur Aktionswoche, die zum ersten Mal an der Grundschule stattfindet. Doch das Programm sollte sich nicht nur auf den Fußweg

zur Schule beschränken. „Wir wollten mehr machen.“, so Sportlehrerin Maica Jegle. Mit Unterstützung von AOK-Sportfachfrau Evi Weber wurde ein buntes Programm zusammengestellt. Dieses reicht von der Einführung des Ausdauertrainings „Ausdauernd in Bewegung“ des Württembergischen Leichtathletikverbandes über die Lehrerfortbildung „Bewegte Schule – bewegter Unterricht“ mit Caroline Handtmann bis hin zum Motorik-Tag für alle Kinder mit einem Test der Kinderturnstiftung und einem anschließenden Förderangebot für Kinder mit Defiziten in Zusammenarbeit mit dem TV Bretten. „Wir sind Partner von vielen Sportverbänden und versuchen in unserem Schulprogramm nicht nur eigene Kurse anzubieten, sondern auch entsprechende Kontakte zu vermitteln“, sagt Evi Weber.

Eine zentrale Rolle bei der Umsetzung der Aktionswoche spielen natürlich die Eltern. Für sie stehen ebenfalls verschiedene Module auf dem Programm. Zu Beginn der Aktionswoche wurden Flugblätter verteilt, in denen die Eltern aufgefordert werden, ihre Kinder in dieser Woche nicht mit dem Auto zur Schule zu bringen. „Ich war begeistert, dass nur zwei Mütter ihre Kinder gefahren haben“, so Mathilde Vieth. Zudem findet ein Eltern-Infoabend statt, in dessen Mittelpunkt der Vortrag „Kinder für Bewegung und Sport begeistern“ von Carolin Ingelmann steht.

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 3,9 Millionen Menschen im Land und zahlt mehr als 12 Milliarden Euro pro Jahr an Leistungen in der Kranken- und Pflegeversicherung.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter: [www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg**  
**Bezirksdirektion**  
**Mittlerer Oberrhein**  
**Pressestelle**  
Kriegsstr.41  
76133 Karlsruhe  
Telefon 0721/3711-110  
Telefax 0721/3711-109  
Email: [bjoern.kalteisen@bw.aok.de](mailto:bjoern.kalteisen@bw.aok.de)  
[www.aok-bw.de/mor](http://www.aok-bw.de/mor)

**AOK – Die Gesundheitskasse  
Mittlerer Oberrhein**  
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Das alles interessiert die Viertklässler allerdings herzlich wenig. Sie genießen noch die letzten Minuten des „RückenFit“-Kurses, bevor ihr Unterrichtsalltag wieder einkehrt und die Drittklässler an der Reihe sind.

#### Bildunterschrift

Unter Anleitung von AOK-Sportfachfrau Evi Weber machen die Viertklässler genau das, was ihrem Rücken gut tut – sie bewegen sich.

---

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 3,9 Millionen Menschen im Land und zahlt mehr als 12 Milliarden Euro pro Jahr an Leistungen in der Kranken- und Pflegeversicherung.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter: [www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

**AOK Baden-Württemberg  
Bezirksdirektion  
Mittlerer Oberrhein  
Pressestelle**  
Kriegsstr.41  
76133 Karlsruhe  
Telefon 0721/3711-110  
Telefax 0721/3711-109  
Email: [bjoern.kalteisen@  
bw.aok.de](mailto:bjoern.kalteisen@bw.aok.de)  
[www.aok-bw.de/mor](http://www.aok-bw.de/mor)