

## STADTTTEILE

# Zumba und Massage statt Schulbank

## Bewegungs- und Entspannungstag an der GGS Von-Bodelschwinger-Straße

VON HEIDI HAGEMANN

**HÖHENHAUS.** Gespannt und konzentriert lauschen sechs kleine Masseure der Meditationsgeschichte vom Sternhimmel. Lehrerin Beatrix Schmidt liest ruhig und deutlich vor und führt die Kleinen in die Kunst der Massage ein. Die Kinder der Gemeinschaftsgrundschule GGS Von-Bodelschwinger-Straße sitzen und liegen jeweils im Paar auf dem Boden und massieren sich gegenseitig statt das gewohnte Unterrichtsprogramm zu büffeln. „Der Wind bläst und schüttelt die Blätter von den Bäumen, der runde Vollmond leuchtet hell“ – zu den Worten machen die Kinder kreisende und klopfende Bewegungen. Sie nehmen ihre Sache sehr ernst und haben Spaß an dem außergewöhnlichen Angebot.

Dies ist nur eine von acht Stationen, die sie am „Bewegungs- und Entspannungstag“ alle 20 Minuten im Wechsel durchlaufen.

### Im Schulstress auch mal Ruhe einkehren lassen

Es ist ein Teil des Projektes „Gesund macht Schule“, einer Initiative der Ärztekammer Nordrhein und Hamburg sowie der AOK. „Wir möchten im alltäglichen Schulstress mal etwas Ruhe einkehren lassen. Die Kinder brauchen gerade jetzt eine geordnete Struktur“, erklärt Schulleiterin Melanie Zok. Durch die vielen Aktionen in der letzten Zeit sei der Stundenplan oft geändert worden und es habe sich eine gewisse Unruhe verbreitet, ergänzt die studierte Sportlehrerin.

Es geht aber nicht nur um Entspannung, sondern auch



**Volle Konzentration** beim Massieren: Die Pänz der GGS Von-Bodelschwinger-Straße üben sich neben den Bewegungskursen auch im Entspannen. Sportlehrerin Beatrix Schmidt macht es vor und die Kinder verwöhnen sich dann gegenseitig. (Foto: Hagemann)

um Bewegung. „Beides ist enorm wichtig und geht einher. Vor allem Bewegung brauchen die Kleinen, dies fördert das Lernen“, erklärt die Pädagogin. Daher legt das Kollegium der Schule viel Wert darauf, ein Beispiel ist die „bewegte Pause“, wo die Schüler sich Geräte ausleihen können. „Wir sind eine Sitzgesellschaft geworden. Und die Kleinen beschäftigen sich viel zu lange im Alltag mit Computerspielen, hier wollen

wir gegensteuern“, erklärt Melanie Zok. So recherchierten die Lehrer im Vorfeld, welches Unterrichtsmaterial es für den Bewegungs- und Entspannungstag gibt und definierten die Bedürfnisse ihrer Schulkinder.

An weiteren Stationen lernten die Grundschüler Yoga kennen und stellten schnell fest, dass dies auch anstrengend sein kann. Am Rollbrett-Parcours stand der verant-

wortliche Lehrer Tilman Wilton und erklärte die Bedeutung dieser Einheit: „Hier lernen die Kinder Koordination und Körperspannung. Es ist interessant, zu sehen, wie die Phantasie der Kleinen dahingehend angeregt wird, was sie mit den einzelnen Materialien machen können“, erklärt der Pädagoge. Der Gesundheitsaspekt spiele an der Schule eine große Rolle und dazu zähle auch der Stressabbau im jun-

gen Alter. Dies probierten die Pänz auch durch Entspannung mit Musik, beim Zumba, Trampolinspringen, Trommeln, Seilspringen und Hula Hoop aus. Die Grundschüler erhielten an jeder Station zur Belohnung einen Stempel. Künftig soll die Aktion einmal pro Jahr stattfinden. Am Ende des Tages dankte Melanie Zok den Kollegen, Freiwilligen, Schulpädagogen und Sozialarbeitern für die Unterstützung.

### Neues Programm liegt aus

**DELLBRÜCK.** Geburtsvorbereitung, Erziehung und Weiterbildung, Fitness und Entspannung, Gesundheit, Kunst und Kreativität – das Angebot des Vereins FiB ist sehr vielseitig.

Im neuen Jahr hat FiB noch eine Schippe drauf gelegt und bietet auch Styling- und Farb-Workshops, Yoga-Kurse und Babymassage an.

Was der Verein sonst noch für Kurse und Angebote hat, können Interessierte dem neuen Programmheft entnehmen. Das ist erhältlich in Haus 51 im Leskanpark, Waltherstraße 49-51 in Dellbrück, in der Hebammenpraxis „Kugelrund“ an der Olpener Straße 978 in Brück sowie in zahlreichen Geschäften in den Stadtteilen Dellbrück, Brück und Merheim. (rde)

[www.fibev.de](http://www.fibev.de)

### BV fordert 100 000 Euro für 2015

**DEUTZ.** Die Bezirksvertretung (BV) Innenstadt hat per einstimmigen Beschluss die Verwaltung aufgefordert, für das Jahr 2015 Geldmittel in Höhe von 100 000 Euro der BV bereitzustellen. Diese Summe soll aus den bereit stehenden Haushaltsmitteln für den Bürgerhaushalt 2015 entnommen werden, so die Ausführungen in dem Dringlichkeitsbeschluss der BV. Zur Begründung nannte die BV den Beschlusstext des Finanzausschusses vom September 2014, wo der Bürgerhaushalt sich auf Maßnahmen bezieht, die in die Zuständigkeiten der Bezirksvertretungen fallen. Eine Entscheidung des Rates zu dieser Forderung steht allerdings noch aus. (dhi)

### IN KÜRZE

#### BUCHFORST Fotografien

Eine Ausstellung mit frühen Fotografien, die Klaus Kammerichs von 1948 bis 1954 aufnahm, wird am Sonntag, 11. Januar, um 11 Uhr in der Auferstehungskirche an der Kopernikusstraße 34 eröffnet. Renate Gruber erläutert die Werkschau. Die Bilder von Kammerichs wurden 1954 von L. Fritz Gruber entdeckt und im selben Jahr auf der Photokina gezeigt. Bei der Vernissage lesen 14 Autoren unter dem Titel „Bildlegenden“ Texte, die von den Fotografien inspiriert sind. (uwe)

#### VINGST Ausstellungseröffnung

Am Sonntag, 11. Januar, wird nach dem Gottesdienst in der

Kirche St. Theodor, Burgstraße 42, um 12.30 Uhr eine Ausstellung von „Rheinschwemmfiguren“ des Künstlers Joachim Römer eröffnet. Peter Bach wird eine Einführung in die Welt der kleinen Skulpturen aus Treibgut vom Rhein geben. Die Ausstellung ist danach bis zum 8. Februar jeweils sonntags von 12 bis 13 Uhr in der Kirche zu sehen. (hwh)

#### KALK Theaterstück

Das Stück „Bernarda Albas Haus“ von Federico Garcia Lorca bringt das Ensemble des Theaters „Das Spielbrett“ auf die Bühne des Bezirksrathauses Kalk, Kalker Hauptstraße 273. Die Vorstellungen finden am Freitag, 9. Januar und am Samstag, 10. Januar, jeweils um



**Wer Lust am Schach hat,** ist beim Bürgerverein Köln-Neubrück richtig, die Schachgruppe sucht neue Mitglieder. (Foto: Denzer)

20 Uhr sowie am Sonntag, 11. Januar um 18 Uhr statt. Karten zum Preis von 14 Euro/ermäßigt zehn Euro können unter Ruf 290 20 733 vorbestellt oder an der Abendkasse erworben werden. (heh)

#### Kindertheater

„Die sieben Geißlein“ werden am Sonntag, 11. Januar, im Bürgerhaus Kalk, Kalk-Mülheimer Straße 58, um 15 Uhr aufgeführt. Das Kinderfigurentheater von Petra Schuff kostet sechs Euro Eintritt und ist für Kinder ab drei Jahren geeignet. (jtb)

#### NEUBRÜCK Schachspieler gesucht

Der Bürgerverein Köln-Neubrück sucht für seine Schachgruppe neue Mitglieder jeden

Alters. Die Schachfreunde treffen sich freitags um 19.30 Uhr im Treff im Pavillon, An St. Adelheid 2-8. Interessenten melden sich gerne telefonisch unter der Kölner Rufnummer 890 30 05 oder per E-Mail an die Adresse buergerverein.neubru-eck@web.de. (jtb)

#### STAMMHEIM Info Verkehrssicherheit

Polizeihauptkommissar Guido Spinnen ist am Montag, 12. Januar, zur Gast bei der Tee- und Kaffeerunde im GAG-Gemeinschaftsraum an der Moses-Hess-Straße 74. Der Polizist wird Seniorinnen und Senioren von 14.30 bis 16.30 Uhr über Verkehrssicherheit informieren. Pro Person wird für Kuchen und Getränke ein Kostenbeitrag von zwei Euro erhoben. (uwe)