

KOMPAKT

FITNESS-TICKER

Neues Angebot soll Milliarden einsparen

(tino) Wenn alles optimal läuft, dann ist das Comenius-Gymnasium der Vorreiter einer großen Spar-Kampagne im Gesundheitswesen. „Wenn wir es schaffen, an allen deutschen Schulen, in allen Klassen, fünf Kinder gesünder zu machen, hat das hochgerechnet den Effekt, dass im Verlauf von zehn Jahren 30 Milliarden Euro im Gesundheitswesen eingespart werden können“, erklärt Diplom-Sportlehrer Peter Müller. Diese Summe hat zumindest Dr. Jens Stuhldreier von der Uni Essen errechnet. Und damit jeweils fünf Schüler gesünder gemacht werden können, entwickelte Müller das Konzept der „modernen Schulfitness“, in dessen Mittelpunkt der Vollmotorik-Circle steht.

Vereine können auch vom Fitness-System profitieren

(tino) Im aufgebauten Zustand braucht der Vollmotorik-Circle bestehend aus Body-Spider und den darum gruppierten sechs Mini-Trampolins und sechs Fahrradergometern zirka 60 Quadratmeter Platz. Bei der Lagerung beispielsweise im Geräteraum kommt man mit etwas mehr als vier Quadratmetern aus. Die Kosten für das Gesamtsystem belaufen sich auf etwa 19 000 Euro. Auch Sportvereine können von dem kompakten Fitness-System profitieren. In den Nachmittags- und Abendstunden steht die Sporthalle am Comenius-Gymnasium mit allen Geräten den Vereinen zur Verfügung. Die Belegungsplanung erfolgt über den StadtSportbund.

Neue Dreifach-Sporthalle am „Comenius“ im Bau

(tino) Derzeit wird für 5,1 Millionen Euro eine zweite Dreifach-Sporthalle mit angrenzenden zusätzlichen Trainingsräumen für Kraft-, Ausdauer-, Gymnastik- und Technikübungen am Comenius-Gymnasium gebaut. Die einzelnen Räume werden miteinander vernetzt. Über Video-Kameras, Plasmabildschirme, Mikrofone und Lautsprecher kann man von jedem Punkt der Halle mit den Trainingsräumen und umgekehrt Kontakt aufnehmen. In Ausnahmefällen kann so ein Sportlehrer zwei Schulklassen betreuen und somit Unterrichtsausfall kompensieren. Langfristig betrachtet soll sich am Comenius-Gymnasium ein „Schulsportentwicklungszentrum“ etablieren. Hierzu wird die Kooperation mit einem sportwissenschaftlichen Institut angestrebt.

Erste wissenschaftliche Arbeit schon erschienen

(tino) Der Vollmotorik-Circle von Peter Axel Müller hat bereits Eingang in die Wissenschaft gefunden. Horst Fries hat seine Examensarbeit am Sportwissenschaftlichen Institut der Düsseldorfer Heinrich-Heine-Universität über die moderne Schulfitness geschrieben. Jetzt muss sich die Arbeit indes noch in der Praxis flächendeckend durchsetzen. Der Anfang ist in der Landeshauptstadt gemacht. Weitere Angebote sind für die Zukunft fest eingeplant.

SCHWERPUNKT BEWEGUNGSARMUT BEI KINDERN

Weg mit dem Speck

Ärzte warnen: Kinder, die nicht fit sind, lernen schlechter. Darum ist das Comenius-Gymnasium bemüht, Unterrichtsausfälle im Fach Sport zu vermeiden. Das Land NRW erklärte es zur „Bewegungsfreudigen Schule“.



Jedes fünfte Kind leidet an Übergewicht: Bewegung kann helfen, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

FOTO: GERHARD BLANK

VON TINO HERMANN

„Guten Morgen – baut schnell den Vollmotorik-Circle auf“, weist Diplom-Sportlehrer Peter Axel Müller an. Und schnell ist genau das richtige Stichwort. Es dauert keine zwei Minuten, da stehen die Geräte einsatzbereit in der Sporthalle des Comenius-Gymnasiums. Viel zu erklären braucht Müller nicht mehr. Die Kinder sind bereits eingewiesen, Erinnerungslücken werden durch Informationsblätter, die an den verschiedenen Stationen ausliegen, schnell ausgeräumt. Die Übungs- und Pausenzeiten an den jeweiligen Stationen werden durch Musikeinspielungen vorgegeben. Nach jeder Belastungsphase ist eine Pause zur Erholung eingeplant, so wird niemand überfordert. Nach knapp zweieinhalb Minuten ertönt erstmals das musikalische Signal zum Beginn der Übungen. Die 31 Schüler „arbeiten“ am

Body-Spider, einem multi-funktionalen Kraftgerät, springen auf Mini-Trampolinen herum oder treten beim Fahrradergometer in die Pedale. Die Sportstunde kann optimal genutzt werden. Ziel des Ganzen ist die Verbesserung der Fitnesswerte der Schüler und damit eine Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bereits 40 Prozent der Zwölfjährigen Kreislaufprobleme haben. Jedes dritte Kind hat Haltungsfehler, fast die Hälfte hat Muskelschwächen, jedes fünfte leidet an Übergewicht. Sportwissenschaftler und Ärzte warnen vor langfristigen gesundheitlichen Problemen aufgrund mangelnder Bewegung. Und die schwachen Ausdauerwerte ziehen unzureichende Ermüdungswiderstandsfähigkeit nach sich, und das führt schnell zu Konzentrationsschwächen. Mit anderen Worten, wer nicht fit ist, kann

sich in der Schule nicht lange genug konzentrieren und lernt schlechter. „Vor dem Hintergrund des erheblichen Bewegungsmangels, des wachsenden Übergewichts und der geringen motorischen Leistungsfähigkeit vieler unserer Kinder und Jugendlichen erscheint es mir wichtiger denn je, ausreichenden Schulsport einzufordern. An den drei Stunden Pflichtunterricht im Fach Sport in allgemein bildenden Schulen führt kein Weg vorbei“, fordert auch der Präsident des Deutschen Sportbundes (DSB) Manfred von Richthofen.

INFO

Vier Stunden Sport

Die fünften Klassen am Comenius-Gymnasium haben vier Stunden Sport pro Woche. Die Fitness-AG trifft sich jeden Samstag zwischen 10 und 12 Uhr, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu trainieren. Auch ungewöhnliche Sportarten gehören am Comenius zum Repertoire. Die fünften Klassen gehen Eislaufen, die achten Klassen laufen Ski. Schülern finden regelmäßig Turniere in verschiedenen Sportarten statt. www.comenius-gymnasium.de

Seine Forderung stützt sich auf eine Studie von Professor Wolf Dieter Bretschneider. Der Paderborner Sportwissenschaftler stellte fest: Der Umfang des Schulsports ist unzureichend, 25 Prozent des Unterrichts fallen aus; 50 Prozent des Schulsports werden von fachfremden Lehrern erteilt; jede fünfte Schule hat Erneuerungsbedarf. Am Comenius-Gymnasium wird schon nach diesen Erkenntnissen gehandelt. Die Lehranstalt ist bereits vom Land NRW als „Bewegungsfreudige Schule“ anerkannt. Weitere Projekte sollen folgen.

Runden drehen im Unterricht

→ INTERVIEW mit Peter Axel Müller, Diplomsport-Lehrer, über sein Fitness-Programm speziell für Schüler.



Peter Axel Müller spielte früher für die DEG und Duisburg. FOTO: HERMANN

Peter Axel Müller, Jahrgang 1948, ist Diplom-Sportlehrer. Als Leistungssportler galt seine Leidenschaft dem Eishockey. In der Bundesliga spielte er für die DEG und Duisburg. Müller wurde in die Nationalmannschaft berufen und stand im zweiten DEG-Meisterteam (1972). Er galt als schnellster Stürmer der Liga, das brachte ihm bei den Fans den ehrenvollen Spitznamen „Airforce Müller“ ein. Nach seiner aktiven Karriere machte er die höchste internationale Trainerlizenz. Inzwischen ist er seit 1980 im Schuldienst tätig und bei der IHK Düsseldorf im Prüfungsausschuss des Ausbildungsganges zum Sportfachwirt. Müller beobachtete seit mehr als zehn Jahren, dass die Fitness der Jugend immer mehr abnimmt. Sein Beobachtungsfeld ist das Comeni-

us-Gymnasium. „Da musste was passieren“, meinte Müller und entwickelte ein Schulfitness-Programm, von dem auch Vereine profitieren können.

Sie sind 57 Jahre alt. Ein Alter, in dem sich nur noch die wenigsten Lehrer an neue Aufgaben heranwagen.

Müller Den Ausschlag gab meine Frau. Ich war jahrelang wirklich unzufrieden mit dem Fitnessstand der Jugendlichen und kam manchmal nörgelnd aus der Schule. Ziemlich frustrierend. Eines Tages sagte sie: Hör auf zu meckern, sondern tu was. Daraufhin habe ich angefangen, meine Gedanken und Erkenntnisse in konkrete Schritte umzusetzen.

Diese Gedanken mündeten in den so genannten Vollmotorik-Circle?

Müller Ja, genau. Ich überlegte, wie man mit möglichst wenig Aufwand einen möglichst großen positiven Effekt auf den Fitnesszustand erreichen kann. Dabei sind die Bereiche Kraft, Ausdauer und Koordination zu berücksichtigen.

Aus welchen Geräten und Übungen besteht der Vollmotorik-Circle?



Am Comenius-Gymnasium können bis zu 36 Personen gleichzeitig am Vollmotorik-Circle Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren. FOTO: HERMANN

Müller Im Zentrum steht der so genannte Body-Spider. Das ist ein Multifunktions-Fitnessgerät für sechs gleichzeitig Trainierende. Über Druck- und Zugvorrichtungen werden die Muskeln trainiert. Dazu kommen noch sechs Fahrradergometer zum Ausdauertraining und sechs spezielle Mini-Trampoline für das Koordinationstraining. Insgesamt können beim Vollmotorik-Circle 36 Personen zeitgleich

trainieren. Das ist also ideal für Schulklassen. Dieses Konzept haben sie am Comenius-Gymnasium schon ausprobiert.

Wie kommt es an?

Müller Sehr gut. Wir haben sogar eine Kraft-Ausdauer AG gegründet, in der regelmäßig und freiwillig mit dem Vollmotorik-Circle trainiert wird.

Ihr Konzept geht noch weiter?

Müller Das geht bis zur Planung einer multimedialen Sporthalle, in der verschiedene Trainingsräume über Kameras und Großbildleinwänden von einem Lehrer oder Trainer betreut werden können. Die persönlichen Fitnessdaten und Positionierungsmerkmale der Schüler sind auf einem Computerchip gespeichert. Setzt der Jugendliche sich beispielsweise auf ein Krafttrainingsgerät wird über den Chip und elektrische Stellmotoren automatisch die richtige Sitzposition und Trainingssteuerung eingestellt und auf einem Bildschirm angezeigt. Auch davon werden Vereine profitieren.

Tino Hermanns führte das Gespräch.

KOMPAKT

Ex-Panther-Spieler Marcel Friedrich will bei Finanzen helfen



(HS) Die finanziellen Probleme sind bei den Panthers fast so alt wie der Verein selbst, der am 1. Mai 1978 gegründet wurde. Es ist aber Land in Sicht. „Der riesige Schuldenberg aus den 90ern konnte bis zum heutigen Tag auf einen kleinen fünfstelligen Betrag fast abgetragen werden. Ein Verdienst vom Panther-Präsidium um Isa Fiedler, Lutz Horsch und Iris Bohle, aber auch von vielen Helfern, die bei den Panthers seit Jahren im Hintergrund agieren“, teilt der Verein mit. Um diese Situation noch weiter zu verbessern, wird nun Marcel Friedrich (FOTO: BLOCK) als konzeptioneller Berater und als Sponsorenmanager den Klub unterstützen. Ein Posten, der bei den Panthers bisher nicht ausreichend besetzt war. „Ich will dem Verein etwas von dem zurückgeben, was er mir gegeben hat“, meint der Fachberater für Finanzdienstleistung und selbstständige Handelsvertreter aus Hilden. Friedrich war langjähriger Spieler unter Erfolgstrainer Steffen Breuer bei den Rookies und zwei Jahre aktiv in der ersten Mannschaft. Als konzeptioneller Berater soll der 26-jährige Rahmenbedingungen und Strukturen im Verein schaffen und helfen, finanzielle Mittel zu besorgen.

FUSSBALL

Termin für Fortunas Nachholspiel gefunden

(gsp) Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) hat Fortunas Nachholspiel bei Werder Bremens Zweitvertretung nun terminiert. Die Partie soll am Mittwoch, 29. März, um 17:15 Uhr auf Platz 11 des Werserstadions angepfiffen werden. Die frühe Anstoßzeit ist notwendig, da die Anlage über kein Flutlicht verfügt. Am vergangenen Samstag war das Spiel wegen wüdriger Platzverhältnisse ausgefallen.

→ HSG-TICKER



HSG will THW Kiel auf dem Parkett ärgern

(RP) Heute steht die wohl leichteste Aufgabe der HSG an: Die Blau-Gelben treten um 20 Uhr in der Kieler Ostseehalle beim THW Kiel, dem amtierenden Deutschen Meister an. Nach dem Aus in der Champions League beim Erzrivalen SG Flensburg/Handewitt können sich die Kieler nun voll und ganz auf die Bundesliga und den DHB-Pokal konzentrieren. Die leichteste Aufgabe? Ja, denn die Düsseldorfer haben bei diesem Auftritt nicht viel zu verlieren und wollen versuchen, den Goliath auf dem Parkett etwas zu ärgern.

Maute muss Comeback bis Sonntag verschieben

(RP) Die Handballer der HSG reisen heute früh in Richtung Kiel. Nicht mit dabei wird Markús Máni Michaelsson Maute sein. Nils Lehmann hofft darauf, dass Mmmm gegen GWD Minden am Sonntag (16 Uhr, Mehrzweckhalle Reisholz) auflaufen kann und zu einigen Kurzeinsätzen kommt. Ebenfalls verzichten muss der HSG-Coach auf René Wagner (Mittelhandbruch). Zum Zusehen verurteilt ist zudem Fabian Schneider. Der 22-jährige sah beim OSC Rheinhausen die Rote Karte. Die zweiwöchige Sperre gilt auch für die Bundesliga. Der Japaner Tomotaka Nakai ist in Kiel hinter Robert Runge Nummer zwei auf Linksaußen.

Flatten verhandelt mit Chinesen Zhu Xinchin

(RP) Die HSG hat Zhu Xinchin im Visier. Der 23-jährige Mittelmann aus Peking wurde von HSG-Manager Frank Flatten und Coach Nils Lehmann zu einem Probetraining eingeladen. „Wir wollen Zhu mal genauer unter die Lupe nehmen“, erklärt Flatten. Xinchin wird nun einen Monat bei der HSG mittrainieren. Für die Zeit lebt Zhu Xinchin in Moers – beim ehemaligen Weltklasse-Volleyballer Chang Cheng, der nach Beendigung seiner aktiven Karriere in Moers ein China-Restaurant betreibt.