

# Gesundheitstag der Klassenstufen 5-7 an der Regelschule Schlotheim

Dieser Tag wurde von Frau Werner initiiert. Zum erfolgreichen Gelingen dieser Veranstaltung trugen jedoch in besonderem Maße die Sportlehrer Herr Brümmel und Herr Schuchardt bei, die mit großem organisatorischem Einsatz und Fachkompetenz den Tag maßgeblich gestalteten. Gemeinsam mit Herrn von Maikowski, dem Team des Thüringer Handball Clubs (THC) sowie einem Vertreter der AOK Plus wurde ein vielseitiges und bewegungsreiches Programm für die Schülerinnen und Schüler auf die Beine gestellt.



Zu Beginn des Tages nahmen rund **150 Schülerinnen und Schüler** an einer gemeinsamen Erwärmung teil, die von den Sportlehrern angeleitet wurde. Anschließend durchliefen die Klassenstufen klassenweise jeweils **drei verschiedene Stationen**.

An einer Station erhielten die Schülerinnen und Schüler einen Einblick in die Sportart **Tischtennis**, bei dem sie grundlegende Techniken und Übungen kennenlernen und ausprobieren konnten. In der Tennishalle standen verschiedene Spielvariationen des **Zweifelderballs** auf dem Programm, bei denen Wurf- und Fangtechniken geschult und spielerisch angewendet wurden. Ergänzt wurde das Bewegungsangebot durch eine **Ernährungsberatung der AOK Plus**, bei der wichtige Hinweise zu gesunder Ernährung und Lebensweise vermittelt wurden.



Ein besonderes Highlight war die Station des **THC**, an der die Schülerinnen und Schüler „wie die Profis“ trainieren durften. Mit Hilfe von Koordinationsleitern sowie gezielten Wurf- und Fangübungen konnten sie ihre Technik verbessern und ihre Reaktionsschnelligkeit trainieren.



Ein besonderes Highlight des Tages war das sogenannte „**Fastfood-Spiel**“, das bei den Schülerinnen und Schülern für viel Spaß, Gelächter und Bewegung sorgte. Diese kreative und zugleich teambildende Spielform forderte nicht nur die Fantasie, sondern auch den Zusammenhalt innerhalb der Gruppen.

Wie auf den Bildern zu erkennen ist, hatten die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe, gemeinsam verschiedene „Fastfood“-Elemente darzustellen. Mit viel Einsatz und Einfallsreichtum entstanden dabei hüpfende Trinkhalme, Nuggets, Burger oder sogar ganze Pommes-Tüten. Jede Gruppe musste sich abstimmen, zusammenarbeiten und ihre Idee möglichst lebendig umsetzen.

Das Fastfood-Spiel zeigte auf spielerische Weise, wie wichtig Teamarbeit, Kommunikation und gemeinsames Handeln sind. Gleichzeitig sorgte die ungewöhnliche Aufgabenstellung für große Begeisterung und lockerte die Atmosphäre auf. Durch die Bewegung und das gemeinsame Lachen wurde der Teamgeist gestärkt – ein Spiel, das bei allen Beteiligten in positiver Erinnerung bleiben wird.







Der Gesundheitstag zeigte eindrucksvoll, wie wichtig Bewegung, gesunde Ernährung und gemeinsames sportliches Erleben sind. Ein besonderer Dank gilt allen Beteiligten, die durch ihre Unterstützung und ihr Engagement diesen gelungenen Tag möglich gemacht haben.

