



Die Schülerinnen und Schüler der „Give me five“-AG können diese Gymnastikbälle, die vom Inhaber des Kooperationspartners – Gesundheitspraxis Ostrhauderfehn Robert Kemnitz – gesponsert wurden, einsetzen.

Gegen die Rückenschmerzen

BEWEGUNG Mehr Bewegung für Rhauderfehner Schüler

RHAUDERFEHN - „Gemeinsam individuelle Veränderung erleben“ – unter diesem Motto treffen sich seit Beginn des Schuljahres jeden Mittwoch Schülerinnen und Schüler aller Jahrgänge der Erich-Kästner-Schule zur gemeinsamen Aktivität.

Die Kinder und Jugendlichen der Arbeitsgemeinschaft haben die Chance, ihre Persönlichkeit durch Bewegung zu stärken und Aspekte der gesunden Ernährung zu erarbeiten. Dabei hilft die Diplom-Oecotrophologin Gaby Janssen. Vor allem aber sollen die Teilneh-

mer Übungen der Rückenschule zur Haltungsförderung erlernen.

Die Notwendigkeit der Haltungsförderung ergab sich aus einer Umfrage aller Schüler. Viele gaben dort nämlich an, durch die sehr schwere Schultasche häufig Rücken-, Schulter- und Nacken- oder Kopfschmerzen zu haben.

Diese Ausgangslage war für den Physiotherapeuten Nael Kassab-Bachi aus der Gesundheitspraxis Ostrhauderfehn Grund genug, den Schwerpunkt der Rückenschule auf die Verbesserung

und Förderung der richtigen Haltung und Bewegung zu legen.

Mit großer Begeisterung kommen die Jungen und Mädchen nun jeden Mittwoch zu ihrer „Give-me-five“-AG und freuen sich auf neue Übungen.

Im Alltag, heißt es in einer Mitteilung der Schule, sei nun häufig zu beobachten, dass die Jugendlichen ihren Schulrucksack rückenfreundlich tragen und im Unterricht zwischendurch rückengerechter sitzen – was wiederum auch ihren Mitschülern auffalle.