



Grundschüler testen gerade ihre Puste. Zu diesem Zweck kam gestern Gesundheitsförderin Sabine Füllgraf-Horst in die Großsachsener Grundschule, um das Gesundheitsprojekt „Klasse 2000“ zu erläutern. BILD: KOPEI

Grundschule: Ärztin Sabine Füllgraf-Horst stellt das Projekt „Klasse 2000“ vor / Kinder begeben sich auf Abenteuerpfad

„Klaro“ hilft, gesund zu leben

GROSSSACHSEN. In der „Klasse 2000“ ist alles „Klaro“. Denn so heißt das gelbköpfige Maskottchen der Gesundheitsförderung, welches auch die Grundschüler durch das Programm begleitet. Vermittelt wird dieses durch Gesundheitsförderer wie Sabine Füllgraf-Horst, die in der Klasse von Nicole Petryk gestern eine „Klaro-Stunde“ hielt. Ihren Klaro-Forscherausweis hatten zwar nicht alle dabei, doch den Klaro-Spruch hatten sie parat: „Gesund und fit, mach auch mit!“ In diesem Sinne begaben sich Schüler und Gesundheitsförderin auf einen Abenteuerpfad. Im Sumpf stampfen, durch Tümpel schwimmen und über Steine springen – bei dem Bewegungsspiel kamen die Kinder or-

Daten zu dem Gesundheitsprojekt

- „Klasse 2000“ ist ein Programm zur Gesundheitsförderung in der Grundschule sowie der Gewalt- und Suchtvorbeugung.
- Kinder lernen die Bedeutung von Bewegung und gesunder Ernährung. Ihre Kompetenzen, wie die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, werden gefördert.
- Mehr als **325 000 Kinder** beteiligten sich im Schuljahr 2008/09 an dem Gesundheitsprogramm, dessen Wirksamkeit eine Studie des IFT-Nord belegt.
- Über Spenden finanziert, kostet die Patenschaft für eine Klasse pro Schuljahr **220 Euro**.

dentlich außer Puste. Und genau die war Gegenstand der Lehrinheit. Anhand eines Posters lernten sie den Weg der Luft im Körper kennen und mit dem Klaro-Atemtrainer ließen sie später kleine Bälle in der Luft rotieren. Schließlich zeigte die Ärz-

tin, deren Kind zufällig diese Klasse besucht, noch die Klaro-Atmung, die bei Aufregung hilft. Was im Nachhinein einige der Schüler am Schönsten fanden. Viele fanden auch „alles“ am besten. In einem Gespräch erklärte Füllgraf-Horst,

seit zehn Jahren ist sie als „Förderin“ tätig, dass die Wirkung „von außen“ bei den Schülern einen ganz anderen Stellenwert habe (als der in der Klasse unterrichtet). Was auch Gert Jungcurt als ehemaliger Schulleiter aus eigener Erfahrung bestätigte. Er war als Vertreter des Weinheimer Lions Club zugegen, der sich zur zentralen Aufgabe gemacht habe, dieses Programm zu vertreiben und zu finanzieren. Ab 2011 treten sie an, das vierjährige Programm an allen Weinheimer Grundschulen zu übernehmen. Antje Blank, Mutter eines Grundschülers und ebenfalls „Klasse 2000“-Patin, erklärte dies sei ein wichtiges Thema, bisher jedoch kaum Beachtung gefunden hätte.