KN 18.1.18

Die Kinder der 3. und 4. Klasse der Grundschule Felm lernen mit Physiotherapeutin Martina Koberstein, wie die Wirbelsäule funktioniert und was dem Rücken gut tut. Zur Projektstunde gehören auch Bewegungsspiele. FOTO: MANUELA SCHÜTZE

Tanzen tut dem Rücken gut

Projekt zur Gesundheitsförderung startet in der Felmer Grundschule

VON MANUELA SCHÜTZE

FELM. Vorsichtig nimmt Julian das Modell der menschlichen Wirbelsäule in die Hände und beäugt es genau. Für ihn und die anderen Kinder der Felmer Grundschule startete gestern das Projekt „Rück(g)rat" der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein (LVGFSH).

Die 18 Kinder der 3. und 4. Klasse sind aufgeregt. Es ist die erste Stunde mit Martina Koberstein. Zusammen mit der Physiotherapeutin werden sie bis zu den Sommerferien lernen, wie die menschliche Wirbelsäule funktioniert und was dem Rücken gut tut. Ein wenig haben einige von ihnen zum Projekt schon von ihren Eltern erfahren. „Wir setzen auf die drei Säulen Eltern, Lehrer und Kinder", erläutert Koberstein im Vorfeld der Stunde. Im November und Dezember 2017 gab es für die Lehrer der Schule eine Fortbildung in Sachen Rückenschule. Am 15. Januar wurden die Eltern eingebunden. „Es gab ganz positive Reaktionen", sagt Klassenlehrerin Dorothea Larson. Viele hätten auch an ihr Büro und den eigenen Rücken gedacht.

> **„Das Projekt zielt auf Nachhaltigkeit und kann wie Zähne putzen ins tägliche Leben eingebaut werden.**
>
> **Martina Koberstein,** Physiotherapeutin

„Es ist ein gutes Projekt, weil es auf Nachhaltigkeit zielt und wie Zähne putzen ins tägliche Leben eingebaut werden soll." Sie weiß, wovon sie spricht. Sie hat selbst schon einen Bandscheibenvorfall erlitten, erzählt sie den Kindern. Martina Koberstein vermittelt die Informationen kindgerecht, geht mit den Neun- bis Zehnjährigen die Wirbelsäule durch. „Drückt mal auf euren Hosenbund. Das Harte, was ihr spürt, ist euer Becken." Dann fragt sie, wer schon einmal auf den Po gefallen sei. „Das tut weh", kommentieren die Kinder. Am Ende der Stunde wissen sie, dass es das Steißbein ist, was weh tut. Und sie haben gelernt, dass Mensch, Maus und Wal gleich viele Wirbel besitzen, es zwar 24 Wirbel gibt, aber nur 23 Bandscheiben, „weil der Mensch sonst den Kopf nicht drehen könnte".

Auf die Theorie folgt Bewegung. Die 47-jährige Physiotherapeutin hat Musik mitgebracht. Zum Lied *Heut ist so ein schöner Tag* dürfen sie tanzen. Die Bewegungen gibt die Rückenfachfrau vor, begeistert machen die Kinder mit. Hopsen, kicken, strecken die Arme in die Luft. Am Schluss der ersten Projekt-Schulstunde geht es zurück an den Schreibtisch. Sitzen lernen. Wer richtig sitzt, bei dem ist das „Mutbein", das Brustbein, oben.

Das Projekt „Rück(grat)" ist für die teilnehmenden Schulen kostenneutral, sie müssen nur einen Antrag stellen. Getragen wird es von LVGFSH, Unfallkasse Nord und Techniker Krankenkasse. Es existiert seit 2005. Insgesamt haben bisher 150 Einrichtungen in Schleswig-Holstein mit insgesamt 11484 Kindern und 1464 Lehrkräften daran teilgenommen.