

Pressebericht:

Bewegung tut gut

Lemgo (als). „Bewegungskompetenz für Schule und Freizeit“ – darum geht es am Montag, 19. Juni, beim offenen Forum des Engelbert-Kaempfer-Gymnasiums (EKG), das in Kooperation mit dem TV Lemgo stattfindet. Beginn ist um 19 Uhr.

„Der Mensch ist für regelmäßige Bewegung ausgelegt – bleibt sie aus, gibt es Probleme mit Körper und Geist“, erklärt Christiane Osterhage, Schulpflegschaftsvorsitzende des EKG, dazu in einer Mitteilung. Gleichzeitig könnten bereits geringe Bewegungsanreize bewirken, dass der Mensch schlauer und gesünder werde. Und: Durch körperliche Aktivität könne auch die Konzentration gesteigert werden. Zudem werde Rückenschmerzen, Übergewicht und Fehlhaltungen vorgebeugt. Doch wie werden Schüler aktiv? Und wie kann Bewegung in den Alltag eingebaut werden? Zu diesen Fragen gibt es nach einem Kurzvortrag von Anika Rabe vom Kreissportbund Lippe eine offene Diskussionsrunde mit Experten aus Schule und Sport.

Die Teilnahme ist kostenlos.