

Bote vom Untermain 25.07.2012

Grundschüler entspannen beim Yoga

Gesundheit: Neues Angebot der Ganztagsbetreuung für Kinder aus dem Südspeessart

Faulbach Lena mag den »hüpfenden Baum« sehr, aber viel besser noch gefällt ihr das Stopp-und-Danke-Spiel. Johannes liebt es, seiner Fantasie freien Lauf zu lassen, und Filomena kann es nicht leiden, wenn jemand redet, solange die Klangschale klingt. All diese Kinder besuchen an der Grundschule Faulbach den Yoga-Kurs, den Yogalehrerin Monika Schmitt in diesem Schuljahr im Rahmen der Ganztagschule erstmals anbietet.

Finanziert werden die Kurse von der AOK Aschaffenburg. Bereits zu Beginn des Jahres gab es ein solches Angebot in der Mittagsbetreuung an der Grundschule Dorfprozelten. In beiden Orten hatten sich so viele Mädchen und Jungen zum Yoga angemeldet, dass Schmitt eine zweite Gruppe bilden musste. »Das ist ein tolles Angebot«, freut sich Gabriele Almitter, die Leiterin der Faulbacher Ganztagschule. »Die Kinder sind ganz begeistert vom Yoga und von ihrer Kursleiterin.«

Auch Rektor Jens Marco Scherf hält die Kurse für sinnvoll: »Es ist sehr wichtig, dass auch Grundschüler schon lernen, Ruhe zu finden, sich zu entspannen und zusammen zu reflektieren. « Das vermittelt Monika Schmitt den Kindern zum Beispiel beim Stopp-und-Danke-Spiel, bei dem die Kinder zwischen Bewegungsphasen zu Musik Zettel mit Buchstaben ziehen und sich dann mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben Dinge überlegen, für die sie dankbar sind. Christoph zum Beispiel ist dankbar für den Zirkus, weil es dort Clowns gibt, über die er lachen kann.

»Yoga ermöglicht es den Kindern, spielerisch ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln«, erklärt Monika Schmitt. »Darüber hinaus wirkt es sich positiv auf Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und Leistungsbereitschaft aus.« Im kommenden Schuljahr soll es in Dorfprozelten und Faulbach erneut ein Yoga-Angebot für die Kinder im Südspeessart geben. *red*