

# Theorie und Praxis: Vereine stellen sich vor

Erste Gesundheitsmesse am Gymnasium St. Ursula: Auch Entspannung und Hypnose auf dem Programm

VON AMELIE MÄNZ

**GEILENKIRCHEN** Zum ersten Mal veranstaltete das St. Ursula Gymnasium Geilenkirchen eine Gesund-

heitsmesse. Die Jahrgangsstufe neun hatte dabei die Qual der Wahl zwischen 13 verschiedenen Praxis- und Theoriekursen. In der Praxis reichte das Angebot von Golf, Tennis,

Lacrosse und Judo bis hin zum Tanzen, Trampolin-Jumping, Krafttraining und Indoorcycling. Aber auch in der Theorie gab es Spannendes für die Schüler: von Verletzungspro-

phylaxe, Entspannungstechnik und Hypnose, „Sport und Gesundheit“ bis hin zu „Fit durch Ernährung“.

Im Vorfeld mussten die Schüler sich bereits zwei Praxisstunden und einen Theoriekurs auswählen. Das Programm startete pünktlich zur ersten Stunde. Für die Messe

**„Die Schüler sollten einen Einblick in die verschiedenen Sportarten bekommen und sich bei den Theoriekursen mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen.“**

**Mathias Scheeren**

Lehrer und Mitorganisator der Messe

nutzte das Gymnasium das gesamte Gelände. Die Theorieteile verteilten sich dabei auf das Schulgebäude, auf dem Sportplatz kamen die Schüler in der Praxis ins Schwitzen, und einige Vereine führten die Messe auch in ihren Räumlichkeiten durch, so zum Beispiel die Tanzschule Theißen.

„Die Schüler sollten einen Einblick in die verschiedenen Sportarten bekommen und sich bei den Theoriekursen auch mit ihrer eigenen Gesundheit auseinandersetzen“, erklärt Mathias Scheeren. Er ist Lehrer am Gymnasium St. Ursula und hat zusammen mit Riccardo Marangi und Tobias Bleimann die Gesundheitsmesse auf die Beine gestellt. „Das Projekt ist einerseits fördernd für die Kinder und andererseits auch eine gute Möglichkeit für die Vereine, sich ihnen vorzustellen und ihnen ihr breites Angebot zu zeigen“.



In der Turnhalle zeigen Holger Sasser und Laurent Blaut vom Budo Sport Club Geilenkirchen 18 Kindern, wie man sich selbst verteidigt. (Bild oben) Auf dem Sportplatz findet man Darius Arnold und Anton Ahlswede von Aachen Lacrosse, die 19 Schülern das Lacrosse spielen beibringen.

FOTOS: AMELIE MÄNZ