

## Seilspringen für die Gesundheit

Ausdauer und Power bewiesen die Kinder der Klasse 3a beim Präventionsprojekt "Skipping-Hearts- Seilspringen macht Schule" der Deutschen Herzstiftung.

Dr. Thomas Klein, ein Trainer der deutschen Herzstiftung, kam extra aus München angefahren, um mit den Schülerinnen und Schülern einen zweistündigen, kostenfreien Workshop zu machen. Ziel war es, die Bewegungsfreude der Kinder zu steigern und so zu einer gesünderen Lebensführung zu animieren, denn wer sich sportlich betätigt verringert das Risiko, im Alter am Herzen zu erkranken. Unter Anleitung übten die Schülerinnen und Schüler fleißig Rope Skipping als sportliche Variante des Seilspringens.



Dabei wurden sowohl Einzel- als auch Partnersprünge trainiert. Nach einer Pause präsentierten die Drittklässler und Drittklässlerinnen ihre Fertigkeiten stolz einigen Eltern und Lehrerinnen. Die Zuschauer zeigten sich begeistert und applaudierten ihrem Nachwuchs. Zuletzt durften auch sie selbst einige Sprungvariationen testen und mit ihrem Kind Partnersprünge ausführen, was strahlende Gesichter hervorbrachte.



Nochmals ein herzliches Dankeschön an die deutsche Herzstiftung für dieses Projekt sowie auch an die Eltern, die durch ihre Anwesenheit die Aufführung mitgestalteten.

