

## Sportunterricht an unserer Schule

Damit der Sportunterricht an unserer Schule gut funktionieren kann, brauchen wir eure Hilfe. Also beachtet bitte:

**Nach dem Klingelzeichen** geht ihr zur Sporthalle und verhaltet euch vor der Halle ruhig und diszipliniert.

- Die Halle betreten wir nur mit **sauberen Schuhen**. Haltet in den Umkleieräumen bitte **Ordnung**, es darf nichts verschmutzt oder beschädigt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bleiben alle Klassen in den Umkleieräumen und werden dort von den Sportlehrern oder Sportlehrerinnen abgeholt.
- Während der Vorhang in der Halle heruntergelassen wird, ist es wegen der Verletzungsgefahr streng verboten, darunter zu stehen oder durchzulaufen.
- Auf keinen Fall dürft ihr ohne Rücksprache mit dem Lehrer die Halle verlassen.
- Nach dem Sportunterricht stehen Wasch- bzw. Duschmöglichkeiten zur Verfügung. Selbstverständlich ist das Spraysen in den Umkleieräumen wegen der Gefährdung der Atemwege verboten.

### Sport ist gesund und hält auch geistig fit

Viele Menschen arbeiten im Büro, wo sie eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausüben. Umso wichtiger ist es, regelmäßig Ausgleichssport zu treiben. Durch Sport verbessert man seine körperliche Leistungsfähigkeit erheblich. Vor allem der Rückenbereich ist durch das Sitzen am Schreibtisch extrem gefährdet. Hier kann ein Training der Rückenmuskulatur einem Bandscheibenvorfall vorbeugen. Schwimmen ist in dieser Beziehung besonders gesund. Dabei werden alle Muskeln des Körpers trainiert, und die Verletzungsgefahr ist sehr gering.

Aber nicht nur die körperlichen, auch die geistigen Fähigkeiten werden durch regelmäßige Sportausübung verbessert. Das hängt damit zusammen, dass die Sauerstoffversorgung des Blutes durch den Sport wesentlich effektiver funktioniert. Auch die Durchblutung sämtlicher Körperregionen ist bei Sportlern erheblich stärker gewährleistet, und weil damit das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt wird, ist auch seine Leistung höher. Das wurde bei wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

Selbst wenn man wenig Zeit hat, um eine Sportart auszuüben, so genügt schon ein täglicher, flotter Spaziergang von etwa 20 Minuten, um den Körper fit zu halten. Und dazu reicht oft schon der Weg zu den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Sport hält nicht nur fit und hilft beim Abnehmen, er sorgt auch für bessere Laune. Und wer in einer neuen Umgebung keinen Anschluss findet, der wird in Sportvereinen der verschiedenen Sportarten mit Sicherheit schnell Anschluss finden.

Immer mehr Sportarten werden auch im Urlaub ausgeübt. Ob Skifahren, Klettern, Nordic Walking oder Golf, heutzutage ist für jeden Reisegeschmack etwas dabei. Wer sich auf eine solche Urlaubsreise ausreichend vorbereitet, der benötigt auch keine Kosmetik-Hilfen, um nach den sportlichen Strapazen noch auszugehen. Schließlich gibt es nach dem Sport nichts Schöneres als eine ausgedehnte, schaumige Dusche.

