

Ein Tag im Zeichen der Gesundheit und Bewegung

Am 15. Mai ging im Pustertal die länderübergreifende Großveranstaltung „Lafmo mitnondo“ über die Bühne. 54 Schülerinnen und Schüler des Schulsprengels Olang beteiligten sich am Staffellauf und liefen in Gruppe aufgeteilt die Strecke von Niederolang nach Welsberg. Da an diesem Tag nur eine kleine Schülergruppe der Mittelschule die Gelegenheit hatte, sportlich tätig zu sein, wurde auf Vorschlag der Arbeitsgruppe für Gesundheitsförderung die Durchführung eines Tages im Zeichen der Bewegung und Gesundheit für alle Schülerinnen und Schülervereinbart. Die gesamte Planung und Organisation lag in den Händen der engagierten Sportlehrerinnen Lydia Platzgummer und Martina Pfeifhofer. Mehrere Lehrpersonen erklärten sich sofort bereit einen Workshop zu übernehmen, zudem konnten auch einige Mitglieder von örtlichen Vereinen als Referentinnen und Referenten gewonnen werden. Auf diese Weise hatten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Workshops zu wählen. Die Angebote Bouldern, Mountainbike, Fußball, Tennis, Slackline, Nordic walking, Modern Dance u.v.m. standen hoch im Kurs.



Eröffnet wurde der Tag mit einem Vortrag von Herrn Alois Stotter, einem Ernährungsberater aus Lienz/Osttirol. In humorvoller und schülergerechter Art und Weise erinnerte er an den 24-Stunden Weltrekord, der im Jahr 2011 von 16 Schifahrerinnen und Schifahrern am Kronplatz aufgestellt worden war. Herr Stotter hatte damals die Athleten von der Ernährung her betreut und sie aufbauend auf die fünf Säulen der Gesundheit leistungsfähig, ausdauernd und fit gehalten. Anknüpfend an dieses Ereignis appellierte er an die Schülerinnen und Schüler weniger Zucker (Süßigkeiten, süße Säfte) und dafür etwas mehr an Obst, Gemüse und Nüssen zu sich nehmen. Die Kraft, die in einem Apfel oder einer Karotte steckt, demonstrierte der Referent anhand eines anschaulichen Versuches, an dem sich einige Schüler beteiligen konnten.

Die Veranstaltung war ein voller Erfolg. Alle Beteiligten sind daran erinnert worden, dass sie viel für die eigene Gesundheit tun können, indem sie sich viel bewegen und auf eine ausgewogene Ernährung achten.

