



Auch Entspannungstechniken lernten Schüler des Berufskollegs an der Lindenstraße. Das gehörte zum einjährigen Pilotprojekt „Fit im Berufsleben“.

BILD: GRÖNERT

Fitness auf dem Stundenplan

PILOTPROJEKT

Experten beraten junge Leute

VON CLAUDIA HAUSER

Ein Schuljahr lang standen „Gesunde Ernährung“, „Ergonomie/Bewegung“ und „Stressbewältigung“ auf den Stundenplänen von rund 100 Schülern des Kölner Berufskollegs an der Lindenstraße (bkal). Mit dem Ziel, junge Einzelhandelskaufleute für die Themen Gesundheit und Vorsorge zu sensibilisieren, hatte das Kolleg im vergangenen November das Pilotprojekt „Fit im Berufsleben“ mit der Galeria Kauf-

hof GmbH und der Metro Group gestartet.

„Unterstützt von Experten aus Wirtschaft und Gesundheitswesen konnten wir die unterschiedlichen Themen praxisnah vermitteln“, sagte Schulleiterin Angelika Riedel bei der Abschlussfeier der Schule. Die Schüler lernten in Theorie- und Praxisstunden beispielsweise Entspannungstechniken und gutes Zeitmanagement, überprüften ihren Alkohol- und Tabakkonsum oder führten Fitnesstests durch.

Zur Feier war auch Höhner-Sänger Henning Krautmacher eingeladen, er ehrte die Besten des Jahrgangs. Angesprochen auf den Höhner-Hit „Die Karawane zieht weiter (der Sultan hätt

Doosch)“ sagte er: „Ich wünsche euch, dass ihr immer Durst habt auf das, was kommt, und neugierig genug seid, über den Teller rand hinauszuschauen.“ Krautmacher enthüllte eine Skulptur, die die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit Dozenten der Alanus-Hochschule für Kunst & Gesellschaft in Alfter aus Gebrauchs- und Verpackungsmaterialien gefertigt hatten – als Hinweis darauf, dass Gesundheit immer auch mit Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung verbunden ist.

Tim Hoffmann, einer der Geehrten, hat zumindest schon einmal angefangen, „öfters die Treppe zu benutzen und das Auto auch mal stehen zu lassen“.