

Christoph Metzelder übt in Mescheder Schule mit

 ikz-online.de/staedte/meschede-und-umland/christoph-metzelder-uebt-in-mescheder-schule-mit-id209621205.html

Jürgen Kortmann

16.02.2017 - 09:00 Uhr



Foto: Jürgen Kortmann

Selfies laufen dem Autogramm inzwischen den Rang ab: Christoph Metzelder macht unzählige davon. Die ganze Schule steht Schlange.

Meschede. Auch Christoph Metzelder findet dieses Trainingsprogramm sinnvoll: Der Ex-Nationalspieler machte in Meschede bei „Life-Kinetik“ mit.

Christoph Metzelder steht sofort mit dem Rücken zur Wand. Freispielen in dieser Situation: Unmöglich. Viel zu viele Gegenspieler für den ehemaligen Fußball-Nationalspieler. Die Kinder und Jugendlichen der St.-Walburga-Realschule haben Metzelder am Mittwoch schon am Eingang abgefangen: Ohne Autogramm lassen sie ihn gar nicht erst durch.

Selfies mit dem Star

Wobei: Das ist neu – inzwischen sind Selfies mit einem Star mindestens genauso begehrt wie seine Unterschrift. „Ich habe noch nie so viele Selfies gemacht wie hier“, gesteht Metzelder. Macht er aber gerne. Ansonsten unterschreibt er auf Armen, auf Etais, Schmierzetteln, Fußballschuhen, als Ehemaliger von Borussia Dortmund und von Schalke 04 gleichermaßen auch auf Trikots beider Vereine. Auch die Kleinsten standen an, obwohl Metzelders große aktive Zeit ja schon von 2000 bis 2013 war. Schulleiter Heinz Bruning hatte eine Umfrage unter Fünftklässlern gemacht: Die Hälfte wusste sofort, wer da gleich in ihre Schule kommen würde.

Deutschlandweit Projektschule

Christoph Metzelder kommt als Botschafter für „Life-Kinetik“. Wie berichtet, ist die St.-Walburga-Realschule [deutschlandweit als Projektschule](#) ausgewählt worden, um dieses Bewegungstraining für Körper und Verstand zu testen. Die Krankenkasse Viactiv steht dahinter: Sie möchte es, nach Meschede, an vielen Schulen verankern. Diese neue Trainingsform fördert das Gehirn durch nicht alltägliche Aufgaben, wodurch wiederum neue Vernetzungen im Kopf entstehen – und die Leistungsfähigkeit steigt. Viactiv-Vorstandsvorsitzender Reinhard Brücker sagt: „Die Bodenschätze Deutschlands liegen zwischen den Ohren. Das muss man nutzen.“

Foto: Jürgen Kortmann

In der St.-Walburga-Realschule kommt dieses Gehirnjogging schon täglich zum Einsatz – zum Beginn von Schulstunden, im Sport-Unterricht. Sechs Lehrer haben sich dafür fortbilden lassen. „Das Programm ist eine Bereicherung. Das ist eine belebende Geschichte für unser Miteinander“, sagt Schulleiter Bruning. Seine Schule kommt ohne Streitschlichter aus: „Die brauchen wir hier nicht.“ Denn es wird Wert darauf gelegt, dass die Klassenlehrer einen besonders engen Draht zu ihren Kindern haben: Life-Kinetik hilft dabei, das weiter zu fördern.



Vorführstunde in der Schule

Für Christoph Metzelder gibt es in der Aula eine Vorführstunde. Die Lehrer Antje Heidelberg und Christoph Trilling machen Übungen vor, die Kinder machen sie nach. Metzelder macht mit. Auf Zuruf wird sich nach links, nach rechts, nach vorne oder hinten bewegt, danach werden Bälle geworfen, man muss sich die Reihenfolge merken. Fehler sind ausdrücklich erlaubt.

Christoph Metzelder mittendrin in einer Übung.

Foto: Jürgen Kortmann

Viele Hochleistungssportler nutzen das Programm. Metzelder kennt es aus Schalker Zeiten: „Das hat zu viel Situationskomik geführt“, erinnert er sich, wenn die Stars dieses besondere Training machten. Aber auch für sie macht das Sinn, erzählt er den Kindern: In Sekundenschnelle müsse der Fußballer wissen, wo ist der Ball, wo muss er hin, wo sind die Gegenspieler – „Life-Kinetik bietet tolle Möglichkeiten, schneller Entscheidungen zu treffen.“

