



Dietrich  
**GRÖNEMEYER**  
STIFTUNG



## **Hüpfen, springen und toben zum Schulstart: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer macht Grundschüler fit**

**700.000 Kinder werden in diesem Jahr eingeschult. Für die ABC-Schützen und alle anderen Grundschüler hat sich der Bochumer Arzt Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer etwas ganz Besonderes ausgedacht: Sie sollen jeden Tag 20 Minuten im Klassenraum oder auf dem Pausenhof hüpfen, springen und toben. Denn Bewegungspausen sind wichtig: Sie machen fitter, konzentrierter und stärken das Selbstvertrauen. Daher hat Grönemeyer mit seiner Stiftung und der Unterstützung des Schuheinzelhändlers Deichmann „Die bewegte Schulpause“ entwickelt. 120 Grundschulen aus ganz Deutschland beteiligen sich an der Initiative und können den Grundschülern täglich ein Programm mit 40 Übungen anbieten. Den Startschuss nach den Sommerferien für die Initiative gab Grönemeyer selbst am 3. September in einer Hamburger Grundschule. Ihm zur Seite stand die Journalistin und Moderatorin Monica Lierhaus, die das Aktivprogramm als „wegweisend zur Ergänzung des Schulsports“ beschreibt. „So lernen schon die Schulanfänger, dass Bewegung genauso wichtig ist wie rechnen und schreiben“, sagt die Moderatorin. Sämtliche Informationen zur Initiative gibt es unter [www.bewegte-schulpause.de](http://www.bewegte-schulpause.de).**

Hamburg, 3. September 2015. „Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln – das ist unser Ziel“, sagt Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer. Dabei setzt er auf die Zusammenarbeit mit den Schulen. Die Übungen und Bewegungsspiele seines Programms sind vielseitig und effektiv: Sie machen den Kopf frei für den Unterricht, bauen Verspannungen ab und kurbeln den Kreislauf an. Grönemeyer demonstriert mit seinem Programm, wie etwa ein „Tour de France“-Fahrradrennen ein ganzes Klassenzimmer auf Touren bringen kann oder wie man per „Reisebus“ zusammen quer über den Pausenhof düst. Ab sofort wird das Programm von allen Klassen der teilnehmenden Grundschulen durchgeführt.

Die Sportmoderatorin Monica Lierhaus unterstützt die Initiative: „Die sportliche Förderung von Kindern kann gar nicht früh genug beginnen. Besonders wichtig ist, dass die Kinder dazu angeregt werden, sich täglich zu bewegen. Es wäre schön, wenn Sport und Bewegung so ein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags der Kinder werden würden wie das tägliche Zähneputzen.“ Im Rahmen der Initiative tragen die teilnehmenden Schulen auch einen Aktionstag aus, an dem sie ihr Engagement in Sachen mehr Sport und Bewegung der Öffentlichkeit vorstellen. Die zehn kreativsten Umsetzungen des Bewegungsprogramms werden von Deichmann mit 500 Euro für die Schulkasse belohnt. Monica Lierhaus wird die Initiatoren bei der Prämierung als Jurymitglied unterstützen.

Sonja Schröder-Galla, die das Projekt bei Deichmann betreut, freut sich über die hohe Beteiligung und erklärt, warum der Schuheinzelhändler die Initiative fördert: „Als Unterstützer der Initiative stimmt uns eine so breite Zustimmung natürlich besonders froh. Das Engagement für gesellschaftliche Themen gehört zum Unternehmensleitbild von Deichmann – das Wohlergehen von Kindern ist uns dabei ein besonderes Anliegen. Wir freuen uns, dass wir mit den teilnehmenden Schulen wichtige Impulse für eine nachhaltige Förderung der Kindergesundheit setzen können.“

Die gut 40 Übungen sind einfach und kommen ganz ohne Sportgeräte aus. Sie ermöglichen daher eine optimale Integration in den Schulalltag. Lehrer und Schüler können sich daraus ihr eigenes Programm zusammenstellen, das sie täglich 20 Minuten umsetzen – vor dem Unterricht, in den Pausen oder zwischendurch.

### **Zum Hintergrund der Initiative „Die bewegte Schulpause“:**

Mit der Initiative reagieren die Partner Dietrich Grönemeyer Stiftung und Deichmann auf die besorgniserregenden Folgen des Bewegungsmangels, der zunehmend auch Kinder betrifft:

- Deutsche Schulkinder bewegen sich heutzutage nur noch eine Stunde pro Tag, davon entfällt nur ein Viertel bis die Hälfte auf sportliche Aktivitäten.
- Die Folgen: Mangelndes Training wirkt sich negativ auf die Entwicklung des Bewegungsapparates und des Gehirns aus.
- Immer weniger Kinder sind in der Lage, beispielsweise über einen Balken zu balancieren, länger auf einem Bein zu stehen oder rückwärts im Kreis zu laufen.
- Jedes fünfte Kind leidet mittlerweile unter Adipositas (Fettleibigkeit).
- Und: Was noch vor ein paar Jahren fast ausschließlich den älteren Generationen vorbehalten war, hat sich längst in den Kinderzimmern der Nation breitgemacht: Der Diabetes, Typ II, die nicht genetisch bedingte Zuckerkrankheit.

(Quelle: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, „Mensch bleiben“)

---

**Pressekontakt:**

**Projektbüro**

Siegmund Kolthoff, Nathalie Keigel  
 Völckersstraße 44, 22765 Hamburg  
 Tel.: 040 / 853760-28  
 info@bewegte-schulpause.de

**Deichmann SE**

Sonja Schröder-Galla  
 Deichmannweg 9, 45359 Essen  
 Tel.: 0201 / 8676-962  
 sonja\_schroeder-galla@deichmann.com

**Dietrich Grönemeyer Stiftung**

Peter Ring

Universitätsstraße 142, 44799 Bochum

Tel.: 0234 / 9780437

ring@groenemeyer.com