

Gesundheit will gelernt sein

Von Hans Käser. Aktualisiert am 02.07.2009

Gesunde Ernährung, Sport, Massagen. 1500 Jugendliche lernen dieser Tage in Langenthal, was sie für Körper und Gesundheit tun können. Das Projekt «Feel ok» soll aber auch helfen, Kontakte untereinander knüpfen zu können.



Lernen einmal anders: Bis heute können sich die Jugendlichen auch im Jonglieren versuchen.
Bild: Marcel Bieri

«Fast an allen Schulen gibt es Sporttage», sagt Jessica Jenni aus Langenthal. «Doch der «Feel-ok-Tag» hebt sich deutlich von Anlässen dieser Art ab.» Das Angebot sei besser: vielfältiger, abwechslungsreicher und informativer.

Bei «Feel ok» können sich junge Frauen und Männer auf vielfältige Art mit Körper und Gesundheit auseinandersetzen. Das dreitägige Projekt am Bildungszentrum Langenthal (BZL) dauert bis heute Donnerstag, rund 1500 Jugendliche der Berufsfachschule Langenthal, des Gymnasiums Oberaargau und der Kaufmännischen Berufsschule Langenthal machen mit.

Shiatsu und Power Yoga

Ihren Tag können die Lernenden ganz nach den eigenen Bedürfnissen gestalten: Über dreissig

Workshops, sieben Teamsportarten und vier ständige Angebote stehen zur Wahl. «Gestern Morgen habe ich zuerst Shiatsu gemacht, einen Kurs in traditioneller chinesischer Massage», sagt Jessica Jenni. «Anschliessend habe ich an der Blue-Cocktail-Bar alkoholfreie Drinks gemixt.» Am Nachmittag standen für die Lehrtochter noch Progressive Muskelentspannung und Power Yoga auf dem Programm. Geleitet werden die Kurse von kompetenten Fachleuten.

Gesundes Essen: gratis

Für das sechsköpfige Organisationskomitee mit Hans Pfäffli, Geschäftsführer Bildungszentrums Langenthal, an der Spitze, bedeutet «feel ok» auch gesundheitsbewusstes Essen. Deshalb wurde das Mensateam durch ausgewiesene Ernährungsberaterinnen verstärkt und beauftragt, ein vielfältiges und ausgewogenes Essensangebot zusammenzustellen: Pasta, Vollkornsandwiches und Wrapper stehen seither im Angebot. Als Nachspeise oder Pausenverpflegung wartet eine Extraportion Obst. Gratis für die Lernenden ist nicht nur das Kursangebot – sondern auch die Verpflegung.

Pro Tag tummeln sich auf dem BZL-Areal rund 500 Lernende. «Ein eindrückliches Bild, wenn all die Leute morgens um sieben Uhr ankommen, sich einschreiben und danach zum selber gestalteten Tagesprogramm übergehen», sagt Thomas Zaugg, Rektor der Berufsfachschule Langenthal.

Für Heinrich Abt, Mitglied der Arbeitsgruppe Gesundheit der Berufsfachschule, ist der Anlass auch deshalb wertvoll, weil er Kontakte unter allen Lernenden der verschiedenen Schulen vermittelt.

Auch die Lernenden selber schätzen die neuen Kontakte. Jessica Jenni: «Man kennt sich nach einem Tag nicht näher. Doch wenn man sich später wieder trifft, fällt die Kontaktaufnahme leichter, weil man sich schon mal gesehen hat.»

(Berner Zeitung)

Erstellt: 02.07.2009, 09:54 Uhr

© Tamedia AG