



Leo und Katharina
ERZ 21.1



WP- Kurs „Bildung braucht Bewegung“

Warum ist Bewegung wichtig und warum braucht Bildung Bewegung?

Diese Fragen konnten wir bereits in den ersten Stunden klären und haben eine ganz klare Antwort darauf. Bewegung ist wichtig für die Synapsenverknüpfung in unserem Gehirn, für den Ausgleich zum Alltag und für unsere Gesundheit.

Des Weiteren haben wir die Frage geklärt, wie eine Angebotsplanung aussieht und uns wurde täglich die gesunde Ernährung nah gebracht. Täglich schnippelten wir Obst und Gemüse und knabberten Nüsse. Neben diesem Stück Theorie konnten wir in ganz viel Praxis reinschnuppern und teilweise wieder „rauskriechen“. Am Montag konnten wir eine kleine Meditationsrunde mit Frau Jerke ausprobieren. Am Dienstag haben wir gemeinsam mit Frau Herzberg Kinder-Yoga gemacht und anschließend mit einer Tanzlehrerin eine Stunde Kindertanz absolviert. Die Stunde Kindertanz war sehr unterhaltsam und wir spürten alle wieviel magische Kräfte in uns steckten. Auch lernten wir daraus, wie wir Kindern am besten Tanzschritte beibringen. Jetzt fragt ihr euch bestimmt wie? Ihr nehmt jeden Schritt auseinander und veranschaulicht diese. Zum Beispiel denkt man sich eine Geschichte aus und jeder Schritt hat eine Bedeutung. Am Mittwoch durften wir uns so richtig auspowern, denn ganz oben auf dem Plan standen zwei Stunden Hip Hop mit Sven vom Tanzhaus Potsdam und ein bisschen Discofox. Es hat uns allen unglaublich viel Spaß gemacht und wir lernten jeden einzelnen von einer anderen Seite kennen, was sehr positiv war. In dieser Zeit konnten wir aus uns herauskommen und zeigen, was wir drauf haben. Am Donnerstag startete der Morgen mit ordentlichem Muskelkater. Um mit positiver Energie in den Tag zu starten, haben wir mit Frau Jerke eine Affirmation zum Thema Dankbarkeit durchgeführt. Diese regte einige zum Nachdenken an, wofür wir alles dankbar sind. Wofür bist du dankbar? Hier habt ihr einen kleinen Einblick in unsere erste WP-Woche. Mit diesem Einblick wollen wir euch zeigen wie anders Schule aussehen kann, im Gegenteil zu rein theoretischem Unterricht. Seid gespannt auf den Bericht der zweiten Wochen und denkt dran in allen von euch steckt ein magisches Einhorn!

