

## **Aufgeräumt<sup>2</sup>**

### **Wie Natur und Körper fit werden**

(JK) Mit Mülltüten laufen gehen? Aber klar doch: Das Projekt „**Aufgeräumt<sup>2</sup>**“ verknüpfte aktiven Umweltschutz mit aktiver Fitnessverbesserung. Gemeinsam mit dreizehn jungen Damen der Klassenstufen 8 und 9 gingen Herr Martin, Herr Jaek und Herr Schlienz gemeinsam hinaus an die frische Luft, um der Nachhaltigkeit doppelt Rechnung zu tragen.



Ein gesunder Körper gehört wie eine saubere Umwelt zu den wertvollsten Gütern, für die wir tagtäglich aktiv Verantwortung übernehmen können. Anstatt aber nur einen Fitnesskurs oder eine Aufräumaktion zu starten, verbanden die Teilnehmerinnen und Projektleiter beide Aktivitäten: In zwei großen Tagesläufen, die eine Mischung aus Dauerlauf und Walking waren und der Gruppe insgesamt fast 25 km Wegstrecke abverlangte, hieß es, einen neuen Blick für uns wie für die Natur zu gewinnen. Ausgerüstet mit Mülltüten, ging es am ersten Tag die Leine entlang bis zum Kiessee und Stadion bzw. am zweiten Tag raus bis nach Holtensen. Die Gruppe sammelte dabei auf ihrem Weg all den achtlos weggeworfenen Müll ein, der von gedankenlos konsumierenden Zeitgenossen in der Natur entsorgt worden war:

Alle Varianten von Plastikverpackungsmüll, Papieren, Flaschen (Glasscherben ließen wir aus Sicherheitsgründen allerdings zurück), Kronkorken, Zigarettenpackungen bis hin zu Radkappen wurden so vom Wegesrand und von den Wiesen aufgesammelt. Dabei entwickelten die Gruppenmitglieder nicht nur einen scharfen Blick für die zu entsorgenden Müllpartikel, sondern auch ein Verständnis für die üblen Konsequenzen einer gedanklos agierenden Wegwerfgesellschaft, was auch das eigene Konsumverhalten vielleicht langfristig beeinflusst.

Aber auch der Sport sollte nicht zu kurz kommen: Durch die langen Wegstrecken, die von den Schrittzählern im fünfstelligen Bereich dokumentiert wurden, kamen wir alle gut in Schwung. Zudem machten die Übungen zur Kraftausdauer und Kondition sowohl Spaß wie fit. Die Grundidee ist dabei, dass wir sehr viele Möglichkeiten haben, auch jenseits eines Fitnessstudios mit seinen Kursen und Gerätschaften so zu trainieren, dass wir mithilfe unseres eigenen Körpergewichts und ganz bewusst ausgeführten Übungen Muskelkraft, Ausdauer und Koordination aufbauen können. Dabei sind unter anderem die eher unsichtbaren Muskelpartien des sog. Core enorm wichtig, da wir aus diesen unsere Stabilität und Körperspannung ableiten. Ein aufrechter Gang ist Ausdruck dieser Fitness. Auch der eingesammelte Müll trug zur Fitness bei: Wie schwer eine Mülltüte im Verlauf von 10 Kilometern wird, kann jeder gerne einmal erproben.

Die Bilanz kann sich sehen lassen: Über 18 kg Müll, über 25 km Wegstrecke, viel frische Luft und sehr gute Stimmung untereinander stehen für sich. Vielleicht lässt sich dieses Projekt ja fortsetzen?



Fotos: M. Martin ©