

# Workshop „Beherzt“

Am 22. + 29. Juni besuchte Dr. Thomas Peinbauer mit seinem Team unsere Schule. Er bereitete einen Workshop zum Thema „Herzgesundheit“ für die Kinder vor.



Der Workshop war in folgende Module gegliedert:

- Modul 1: Ernährung  
Die Diätologin Klara Mair gab den Kindern einen Einblick über Lebensmittel und deren Zuckergehalt und wie man sich gesund ernähren kann.
- Modul 2: Bewegung  
Die Physiotherapeutinnen Simone Plank und Elisabeth Reiter ermöglichten den Kindern ihren Puls zu messen und diesen unter Anstrengung zu beobachten. Weiters zeigten sie den Kindern verschiedenste Yogaübungen.
- Modul 3: Stressreduktion  
Die Physiotherapeutin Andrea Winter klärte mit den Kindern den Begriff Stress und zeigte ihnen verschiedenste Übungen um mit Stress besser umgehen zu können.
- Modul 4: Herz-Kreislauf-Reanimation  
Das Team des Roten Kreuzes Rohrbach vermittelten den Kindern die Herz-Kreislauf-Reanimation, sowie die Versorgung von Verletzungen. Natürlich durfte die Besichtigung des Rettungsautos nicht fehlen.
- Modul 5: Messen & Fragen  
Jasmin Scherb, die als Community Nurse tätig ist, stand den Kindern für offene Fragen zur Verfügung, weiters kontrollierte sie auch deren Blutdruck.

In diesen Modulen wiederholen die Kinder bereits schulisches erworbenes Wissen, aber auch ein paar neue Dinge waren für jeden dabei. Vermittelt wird einerseits die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, andererseits das beherzte Eingreifen und Helfen im Ernstfall.



Das Projekt endete mit dem Spiel „1, 2 oder 3, welches ein Quiz beinhaltete und den Kindern sehr viel Spaß machte. Danke für dieses tolle Projekt.

