

Sport mit Olympiasiegerin Britta Steffen

Grundschule Scheden gewinnt im Rahmen der Initiative „The Daily Mile“ einen Nachmittag mit der ehemaligen Weltklasseschwimmerin

Von Vicki Schwarze

Laufen mit der Olympiasiegerin im Schwimmen, Britta Steffen – in diesen Genuss sind die Grundschüler der Johann-Joachim-Quantz-Schule in Scheden gekommen. Sie hatten sich im Rahmen der Initiative „The Daily Mile“ an einer Verlosungsaktion beteiligt und den Hauptpreis, nämlich einen Besuch der ehemaligen Weltklasseschwimmerin, die als Botschafterin dieser Aktion fungiert, gewonnen.

Pünktlich wie angekündigt stand die groß gewachsene Athletin in der Tür der Grundschule, schon sehlichst erwartet von den Kindern. Lena und ihre Schwester Hanna hatten extra ihre Shirts vom Turn- und Wassersportverein Göttingen (TWG) angezogen, für den sie aktiv sind. Und erfolgreich, denn ihre Medaillen hatte das Duo auch gleich mitgebracht und zeigten sie stolz dem Gast.

Geschenke für Britta Steffen

Durch ihre offene und herzliche Art nahm Steffen den Kindern jegliche Scheu. Und bekam auch gleich Geschenke in Form von zwei gebastelten Katzen. „Da freue ich mich aber sehr, denn ich hatte früher auch eine Katze, die hieß Mohrle“, verriet die sympathische Botschafterin.

Im Laufe des Nachmittags erzählte sie noch eine ganze Menge über sich, denn die Kinder hatten mit den Lehrkräften um Schulleiterin Julika Bette als einen Programmpunkt eine Fragerunde eingebaut. Neben den Fragen nach ihren Anfängen, ihren Erfolgen und dem Karriereende wollten die Schüler auch ihre Lieblingsfarbe (blau), ihr Lieblingsgericht (Gemüsepfanne mit Reis) und den Titel ihres Lieblingsbuches wissen. Die Antwort darauf sorgte für großes Gelächter unter ihren Zuhörern. „Die Eule mit der Beule“, sagte sie, ohne zu zögern, und meinte damit die derzeitige Lieblingslektüre ihres kleinen Sohnes.

Darüber hinaus geht sie gern in die Bibliothek und liest. Und singen mag Britta Steffen auch: „Es will nur keiner hören“, mutmaßte sie hinsichtlich ihrer Künste. Sie hingegen wollte die Kinder gern singen hören, die zwei Lieder eingeübt hatten, ehe es nach draußen ging, um der ehemaligen Schwimmerin die tägliche Laufstrecke zu zeigen. Denn genau darum gehtes bei „The Daily Mile“: Nach Möglichkeit sollen die Kinder jeden Tag 15 Minu-



Olympiasiegerin Britta Steffen besucht die Johann-Joachim-Quantz-Schule in Scheden, um mit den Kindern Sport zu treiben.

FOTOS: HELLER

ten an die frische Luft gehen und joggen oder rennen, jeder wie er möchte. Ziel ist es, in dieser Zeit wirklich in Bewegung zu bleiben.

Zwei Runden müssen reichen

An diesem besonderen Nachmittag mussten zwei Runden genügen, die die Kinder mit Britta Steffen gemeinsam absolvierten, denn schließlich standen noch weitere

Programmpunkte wie eine Winter-Olympiade im Schulgebäude und eine Autogrammstunde mit der Olympiasiegerin auf dem Plan. Und Fotowünsche gab es natürlich auch viele. Für Britta Steffen alles kein Problem. „Ich arbeite am liebsten mit Kindern“, berichtete die ehemalige Hochleistungssportlerin, die unmittelbar nach Karriereende froh war, durchat-

men zu können. Würde sie die Strapazen, die ein Leben in der Öffentlichkeit verbunden mit dem Leistungsdruck mit sich bringt, noch einmal auf sich nehmen? „Direkt danach hätte ich gesagt: nie wieder, aber inzwischen habe ich eine ambivalente Einstellung dazu.“

Sie geht jetzt sehr in ihrer Rolle als Botschafterin auf, hält beispiels-

weise aber auch Vorträge in Unternehmen. Ihr Pensum ist groß, wenn sie es auch ein wenig abgespeckt hat. „Zwischen 9 und 15 Uhr muss ich alles erledigt haben“, erklärt sie. Anschließend fordert ihr Sohn, den sie dann aus der Kita abholt, sein Recht.

Die Initiative „The Daily Mile“ wird für ein Schuljahr regional von

der Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen betreut. Darauf hatten sich die Verantwortlichen im vergangenen Jahr geeinigt. Bislang haben sich insgesamt fünf Schulen aus den Landkreisen Northeim und Göttingen (Hardegsen, Schoningen, Uslar, Wenzeln und Scheden) der Initiative angeschlossen.



Foto links: Warmmachen gehört für jeden Sportler zum Standardprogramm.

Foto rechts: Eine echte Olympiasiegerin lockt natürlich viele Schaulustige in die Grundschule.



Bilder:

www.goettinger-tageblatt.de



Die vielseitige Britta Steffen

Ehemalige Weltklasseschwimmerin gewann in ihrer Karriere 23 Medaillen

Von Vicki Schwarze

Göttingen. In ihrer Karriere gewann die am 16. November 1983 in Schwedt/Oder geborene Britta Steffen 23 Medaillen bei olympischen Spielen sowie Welt- und Europameisterschaften. Darunter befinden sich auch zwei Olympiasiege, zwei Weltmeistertitel und neun Europameistertitel. Die Weltklasseschwimmerin war über 50 und 100 Meter Freistil Doppel-Olympiasiegerin 2008, Doppelweltmeisterin 2009 und Doppel-Europameisterin 2006.

Von 2009 bis 2017 hielt sie den Weltrekord über 50 Meter Freistil und erzielte mehrere Weltrekorde auch in Staffelwettbewerben. Ihre Schwimmkarriere beendete sie 2013. Parallel zu ihrer sportlichen Laufbahn studierte Stef-

fen bis zum Abschluss 2012 Wirtschaftsingenieurwesen für Umwelt und Nachhaltigkeit an der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin und an der Beuth Hochschule für Technik Berlin. Anschließend studierte sie Human Resources Management mit Schwerpunkt Controlling, legte im März 2017 ihren Master ab. Bereits 2015 hatte sie mit zwei Partnerinnen eine Coaching-Firma gegründet. Darüber hinaus hat sie auch zwei Bücher geschrieben mit den Titeln „Kraftvoll ins Wasser“ und „Krafttraining für mehr Erfolg beim Schwimmen“.

Die 36-Jährige ist Schirmherrin der Initiative „The Daily Mile“ in Deutschland.



Steffen posiert bei den Kurzbahnmeisterschaften 2012 mit ihrer Goldmedaille. FOTO: AFP

Von Vicki Schwarze

Göttingen. Die körperliche, soziale, emotionale und mentale Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern zu verbessern – dieses Ziel hat sich die Initiative „The Daily Mile – Kinder fit für's Leben“ gesetzt. Dabei spielen Alter, Fähigkeiten oder persönliche Umstände keinerlei Rolle.

Bei „The Daily Mile“ handelt es sich um eine soziale und körperliche Aktivität, bei der Kinder in ihrem eigenen Tempo an der frischen Luft mit anderen rennen oder joggen. Zwischenzeitliches Gehen ist zwar, wenn nötig, erlaubt, aber nach Möglichkeit sollte schon versucht werden, die vollen 15 Minuten durchzuhalten. Die Initiative arbeitet daran, „The Daily Mile“ in Kindergärten und Schulen zusammen mit Gemeindeverwaltungen, Sportorganisationen und anderen Unterstützenden weltweit auszubauen.

Initiative will Gesundheit von Kindern fördern

„The Daily Mile“ – 15 Minuten täglich an frischer Luft joggen oder rennen / Zehn Aspekte für gesunde Kinder

Zehn Aspekte sind den Verantwortlichen dabei besonders wichtig:

1. The Daily Mile dauert 15 Minuten, in denen die meisten Kinder jeden Tag eine Meile oder mehr rennen.
2. Die Kinder laufen draußen an der frischen Luft. Das Wetter ist ein Vorteil, kein Hindernis.
3. Weder Aufbauen, Aufräumen noch Ausrüstung sind erforderlich.
4. Ein Training der Angestellten ist nicht erforderlich und es gibt keinen Mehraufwand für Lehrkräfte.
5. Kinder laufen in ihrer Alltagskleidung, damit weder Equipment noch Extrazeit erforderlich ist.
6. The Daily Mile ist sozial, nicht wettbewerbsorientiert, und macht Spaß.
7. Die Kinder kehren lernbereit ins Klassenzimmer zurück.
8. The Daily Mile hilft, die Fitness zu verbessern und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen.

9. The Daily Mile ermutigt Kinder, sich ihrer eigenen Gesundheit bewusst zu sein.

10. Es ist völlig inklusiv: Jedes Kind, unabhängig von Umständen, Fähigkeiten und dem Alter gewinnt mit „The Daily Mile“.

Wichtig ist den Organisatoren vor allem, dass die Kinder Spaß an der körperlichen Betätigung haben. Plaudern während der Aktivität ist keineswegs verboten. Die Aktion ist immer inklusiv: Alle sollen gemeinsam an der frischen Luft sein. Kinder, die eventuell Bewegungsschwierigkeiten haben, werden unterstützt, daran teilzunehmen.

Schlechtes Wetter ist kein Hinderungsgrund, denn Kinder genießen es, draußen zu sein, egal bei welchem Wetter. Dadurch soll nach Aussagen der Initiatoren eine Verbindung zur Natur und den Jahreszeiten geknüpft werden. Idealerweise sollen diese Aktivitäten an

mindestens drei Tagen in der Woche stattfinden.

Und die Idee, eine Meile am Tag zu gehen oder zu laufen, ist eine alte Fitnessregel. Der Ratschlag „Nach dem Essen sollst du ruh'n oder tausend Schritte tun“ hat durchaus, wenn auch mit Aufschlag, damit zu tun. Die englische Meile hat 1609,34 Meter, in Schritte umgerechnet ergeben sich mehr als 1000 Schritte. Anders ist es im Fall der römischen Meile: Die maß 1500 Meter oder tausend Doppelschritte, also 2000.

Wer am Tag eine Meile zurücklegt, hat sich wenigstens gehend oder laufend ein wenig bewegt. In 15 Minuten sind, je nach Körpergröße, etwa 1600 bis 1700 Schritte möglich. Und Kinder sollten, so die Empfehlung von Wissenschaftlern des Karlsruher Instituts für Technologie, täglich 12.000 Schritte tun oder sich 90 Minuten bewegen.