

# Schnell ins digitale Schul-Gym

*Markus Steffl von der August-Weygang-Gemeinschaftsschule hält Schüler und Lehrerkollegen in der Pandemie fit*

Von unserer Redakteurin  
**Yvonne Tscherswitschke**

**REGION** Markus Steffl kennt keinen Schmerz. Ob die Wade nach harten Trails zwickt, beim High Intense Workout der Schweiß in Strömen fließt oder Schüler und Eltern ihm beim Online-Sport ins heimische Wohnzimmer schauen – der 50-jährige Lehrer der August-Weygang-Gemeinschaftsschule Öhringen hat andere Prioritäten. Nämlich die, dass er und seine Schüler fit durch die Pandemie kommen.

**Draußen** „Anfangs sind wir noch durch den Hofgarten gejoggt und haben Outdoor-Angebote wie den Fitness-Parcours genutzt“, erinnert sich Markus Steffl an Herbst und Winter und die Zeit, als die Sporthalle zum Kreisimpfzentrum wurde. „Wenn wir jetzt aber in der Horde durch den Hofgarten joggen würden, das würden die Menschen nicht verstehen“, weiß er. Zumal Home-

schooling angesagt ist. Also hat er für die etwas unter 50 Schüler seiner achten Klassen mit Profifach Sport drei Kameras im Wohnzimmer installiert und die Fitnessmatte vor den Fernseher gelegt. Da gibt es nun einmal die Woche jeden Mittwoch von 11 bis 12 Uhr Sport im AWG-Gym. „Das Logo hab ich in Anlehnung an den Schulnamen gebastelt“, erklärt Steffl, der neben Sport noch Englisch und Informatik unterrichtet.

Jede Menge Übungen hat er zwischenzeitlich parat und die passende Playlist dazu. Nach einigen Minuten Aufwärmen geht es ans Eingemachte. Am Ende steht gemeinsames Dehnen. „Die Schüler müssen nicht zwingend ihre Kameras anhaben. Korrigieren kann ich also nur bedingt“, sagt Steffl. Dafür erreicht er mit seinem digitalen Sportangebot zum Teil auch die Eltern im Homeoffice: „Ich hatte schon Schüler, die sagten, ihre Mutter habe auch mitgemacht.“ Mit verschiedenen Challenges hält er die Schüler bei Stange. „Und immer wieder haben die Schüler



Markus Steffl macht Sportunterricht im Wohnzimmer. Foto: privat

spezielle Wünsche, etwa nach Bauchmuskeln.“ Und nicht nur die Schüler: Es hat sich herumgesprochen, dass Online-Sport Spaß macht. Und prompt haben die Kollegen angefragt, ob es nicht auch eine Stunde für Lehrer geben könnte. Kann es.

**Zugenommen** Wie wichtig Sport in der Pandemie für Jugendliche ist, das hat eine Forsa-Umfrage in Zusammenarbeit mit der AOK gezeigt. Die Befragung von 526 Eltern in Baden-Württemberg ergab, dass sich Corona lähmend auswirkt: 46 Prozent der Ein- bis Dreijährigen waren weniger körperlich aktiv. Bei den Vier- bis Neunjährigen steigt der Anteil auf satte 75 Prozent. Bei den Zehn- bis Vierzehnjährigen liegen 86 Prozent öfter auf der faulen Haut, 79 Prozent bei den bis 18-Jährigen. Die Folge: Viele Kinder nehmen zu. Aber nicht nur die Kinder: Im ersten Lockdown haben die Deutschen im Schnitt ein Kilo zugenommen.