

den lesen und sieht einmal die Vorteile des neuen Übergangs.

Das neue Parkhaus am Städtelklinikum wurde im Dezember 2014 eingeweiht. 600 zusätzliche Parkplätze wurden damit geschaffen. Die Parksituation rund um das Klinikum habe sich

Als sich Klinikvorstand Estelmann vor einigen Jahren den Mittelfuß gebrochen hatte, erlebte er selbst, wie wichtig eine barrierefreie Verbindung ist. „Damals bin ich auf dem Weg zum Auto ganz schön ins Schnaufen gekommen“, erinnert er sich.

Sofort einmal getestet: Stadtrat Fabian Meissner und Stadträtin Anja Meißner auf dem neuen Baumwipfelpfad, der in die oberste Etage des Parkhaus

Gegen den Stress im Schulalltag

Smile heißt ein Konzept zur Stärkung der Selbstkompetenzen der Regenbogenschule

VON LISA VOGEL

Ruhe und Aufmerksamkeit im Klassenzimmer – der Traum eines jeden Lehrers. In den vierten Klassen der Regenbogenschule ist das vermutlich keine Herausforderung mehr. 15 Schülerinnen und Schüler haben an dem Projekt „Smile – Ein Konzept zur Stärkung der Selbstkompetenz“ teilgenommen und von Konzentrations- und Entspannungstrainerinnen verschiedene Übungen zur Stressbewältigung gelernt.

„Sie schließen die Augen und spüren die Arme“, sagt die neunjährige Maria an das Publikum gerichtet. „Dann ballen Sie die Hand zur Faust und spannen die Muskeln an. Wenn Sie jetzt wieder loslassen, fühlen sich die Arme viel weicher und geschmeidiger an“, erklärt die Viertklässlerin. Die progressive Muskelentspannung ist nur eine der Übungen, die die 15 Schüler von den zwei Konzentrations- und Entspannungstrainerinnen gelernt haben. An sieben Nachmittagen konnten die Kinder lernen, den schulischen Stress zu vergessen und los zu lassen.

Unter Druck

„Die Kinder sind zunehmend mehr Druck ausgesetzt – teilweise auch durch sich selbst“, sagt Heidi Mauder. Die Schulleiterin der Regenbogenschule findet es wichtig, dass im Unterricht nicht nur Wissen vermittelt wird, sondern die Schüler auch auf die Belastung der kommenden Schuljahre vorbereitet werden. „Gerade vor dem Schulwechsel ist der Druck häufig groß.“

Freiwillig konnten die Viertklässler an dem Smile-Programm teilnehmen. Zusätzlich zum Unterricht lernten sie die Techniken der Trainerinnen Elke Inspruckner und Susanne Juliano kennen.

Umspannanlage wird modernisiert

Arbeiten in Rehhof sind sehr laut

Um die Versorgungssicherheit in Nürnberg zu gewährleisten, wird die Main-Donau Netzgesellschaft von Mitte April bis Ende 2016 die Umspannanlage in Nürnberg-Rehhof modernisieren.

Die Arbeiten werden in insgesamt fünf Bauabschnitten erfolgen, die jeweils rund zwei Monate dauern. Da sich die Umspannanlage in der weitläufigen Schutzzone des Wasserschutzgebietes Erlenstegen befindet, wird die Main-Donau Netzgesellschaft insgesamt 81 öl-isolierte Hochspannungswandler ersetzen. In Zukunft kommt eine Isolierung auf Gasbasis zum Einsatz. Zudem entfernt der Netzbetreiber den Druckluftkompressor auf dem Gelände: Die neuen Betriebsmittel werden elektrische Antriebe haben und deutlich leiser sein.

Während der einzelnen Bauphasen werden Fachfirmen für jeweils zwei Wochen den Farbanstrich der metallischen



Entspannt lernt es sich leichter: Zwei Schülerinnen zeigen, was sie im Konzentrations- und Entspannungstraining gelernt haben.

Foto: Michael Müller

nen. Konzentrationsspiele, Dehn- und Atemübungen sollen den Schülern vor Referaten, Proben oder den Hausaufgaben helfen, sich zu konzentrieren und fokussiert zu arbeiten. Auch das Zeitmanagement spielt eine Rolle, denn wer gut organisiert ist, leidet weniger unter Stress.

Der zehnjährige Sascha ist einer der Teilnehmer. Ihm haben vor allem die Zählspiele gefallen. Sie kombinieren einfache Rechenaufgaben mit einem Ballspiel – so bleibt der Kopf wach und der Körper fit. Maria und Jasmin (10) fanden vor allem die Muskelentspannungs- und Massageübungen hilfreich. „Bei der Eulenübung entspannt man den Nacken und den Rücken“, erklären die Schülerinnen. Vor der

letzten Mathe-Probe kam die Technik auch schon zum Einsatz.

Das Smile-Projekt wird an acht weiteren Schulen in Nürnberg umgesetzt werden. „Wir wollen das Programm in den kommenden Jahren fortführen“, resümiert Schulleiterin Heidi Mauder. „Wir merken einfach, dass die Kinder etwas davon haben und die Übungen in ihre Familien tragen.“

Die Arbeit der Konzentrationstrainerinnen an der Regenbogenschule ist nun zu Ende und auch die Abschlussveranstaltung klingt aus. „Ich zähle jetzt von drei an rückwärts, und wenn ich fertig bin, dann bist du wieder wach und voller Energie“, beendet Jasmin die Muskelentspannungsübung mit dem Publikum.

Tragba

wbg baut in M

Der Bau neuer 1 Mögeldorf durch die wbg wird 1,84 Millionen Euro schießt noch zu.

Auf 2424 Quadratmeter entstehen an der Gesamt 28 Mietwohnungen, 16 gefördert werden bis Vierzimmer-Wohnungen für Rollstuhlfahrer geplant, zu Wohnungen für Rollstuhlfahrer. Das Wohngebiet entspricht dem Energieeffizienzstandard KfW 70 errichtet. Damit bedarf um 30 Prozent die Vorgaben der Energieeffizienzverordnung einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz als auch der Mietnebenkosten. Durch die staatlichen Zuschüsse werden die Neubauwoh

Helfer

Verein will an dr

Der Verein „brotZeit“ will an Schulen mit schlechtem Umfeld täglich ein kostenloses Frühstück. Jetzt sind Seniorinnen gebildet. Unterrichtsbeginn für die Zubereitung.

Täglich kommen bei der Schulkinder ohne die Schule. Dem wird drei Nürnberger Schulen. Deshalb werden jetzt Leдебour-Grundschule und feind-Grundschule und der pädagogische För

Feine Leckereien aus der fahrbaren Küche

