



„Mehr Bewegung und gesunde Ernährung“

Aktionswoche des Kneipp-Vereins Gronau und seinen Partnern

„Mehr Bewegung und gesunde Ernährung“ war das Thema der Aktionswoche, die der Kneipp-Verein in Kooperation mit der Landesvereinigung der Milchwirtschaft Nordrhein-Westfalen, der Martin-Luther-Schule und des Familienzentrums Wittekindshof in den Räumen der Martin-Luther-Schule veranstaltete. „Von Montag bis Freitag wollten wir den teilnehmenden Jugendlichen den Nutzen von einem Mehr an Bewegung und gesunder Ernährung deutlich machen. Kinder haben normalerweise einen natürlichen Bewegungsdrang, den es für ihre Entwicklung zu nutzen gilt. Die Bewegung schult letztendlich nicht nur die körperlichen und motorischen, sondern auch die geistigen Fähigkeiten. Eine gesunde Ernährung verbessert zudem die Leistungsbereitschaft, nutzt dem Wachstum und stärkt das Immunsystem“, erklärte der 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins, Bernd Ahlers, als Organisator der Veranstaltung.



Um diese Erkenntnisse bei den Kindern zu festigen, wurden im Laufe der Woche in vielfältigen Bewegungsangeboten (mit Mechthild Büscher, Anke Ellerkamp und Sonja Buss) und Ernährungsworkshops (mit Maria Lösing, Helga Scheffner und Maria Upgang) praktische Dinge ausprobiert. Begeistert zeigte sich Bernd Ahlers zudem über den Eifer der Kinder beim Wassertreten zur Abhärtung und beim Barfußlaufen zur Verbesserung der Konzentration.

Als absolutes Highlight erwartete die 180 Erst- bis Viertklässler der Martin-Luther-Schule gestern der Besuch des NRW-Milchmaskottchens Lotte. Mit gelben Haaren, einer dunklen Sonnenbrille vor den Augen und im schwarz-weiß-gescheckten Kostüm wusste Lotte zu begeistern und hatte mit einem kurzen Augenzwinkern schnell die Lacher auf ihrer Seite. Kinder in Bewegung zu bringen, bereitet Lotte nämlich viel Freude. Zudem möchte sie die Botschaft publik machen, dass es einen engen Zusammenhang zwischen guten schulischen Leistungen, gesunder Ernährung und körperlicher Fitness gibt. So zeigte sie den Kindern sechs einfache Übungen, die sie in kurzen Pausen durchführen können. „Sie sind ein Garant für Spaß und hellwache Köpfe, denn auf diese Weise wird aufgetauter Bewegungsdrang gelöst“, versicherte Frank Maurer von Milch NRW. „Lotte macht dich fit` werden wir als kleines Fitnessprogramm für Zwischendurch aufgreifen und in Posterform in jeden Klassenraum hängen, sodass unsere Schüler auch künftig fit den Schulalltag bewältigen können“, so der Schulleiter der Martin-Luther-Schule, Johannes Kitzel.

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

www.kneippverein-gronau.de