

# Fit in die Ferien

MitmachZirkus des Kneipp-Vereins Münden veranstaltete Fitnessaktion



Fit ist Trumpf! Das gilt natürlich auch für den Kneipp-Nachwuchs. Zum Saisonabschluss vor den Sommerferien veranstaltete der MitmachZirkus des Kneipp-Vereins Münden eine muntere Fitnessaktion auf dem Sportplatz. Bei den „Kneipp-Bewegungsspielen“ waren insbesondere Geschicklichkeit, Konzentration und Körperbeherrschung gefragt. In verschiedenen Übungen galt es, möglichst viele Punkte zu sammeln. Die Aufgaben waren:

1. eine Yoga-Baumfigur (auf Sanskrit heißt das Vriksasana) bis 30 Sekunden lang bewegungslos zu halten
2. mit so vielen bunten Plastiktellern wie möglich in einen drei bis sechs Meter (unterschiedlich je nach Alter) entfernten Reifen zu treffen
3. möglichst viele bunte Tücher einzeln mit den Zehen – ohne dabei die Hände zu Hilfe zu nehmen! – in einen etwa fünf Meter entfernten Reifen zu transportieren
4. ein auf verschiedenen Höhen gespanntes Seil mit einem Fuß oder mit beiden Füßen gleichzeitig möglichst Kunstvoll zu berühren und
5. Limbo unter einem auf verschiedenen Höhen gespannten Seil zu absolvieren, ohne mit den Händen oder dem Körper den Boden zu berühren.

Das alles war gar nicht so einfach, wie es sich zunächst anhört, und die sportliche Punktejagd

war somit ganz schön spannend. Jede dieser Aufgaben konnte bis zu drei Mal durchgeführt werden. So konnte man seine Punkte verbessern, wenn es vielleicht beim ersten Mal nicht auf Anhieb bestmöglich geklappt hat. Manch einer hatte aber auch seinen klaren Favorit unter den Übungen und konnte davon gar nicht genug bekommen. Aber auch dann wurden am Ende nicht mehr als die drei besten Ergebnisse gezählt.

Das Wetter spielte zum Glück ebenfalls mit. Es war warm und sonnig, also ideal für Bewegung unter freiem Himmel. Bei den teilweise gar nicht so einfachen Übungen hatten die Kinder eine Menge Spaß. Und das Beste: am Ende erhielten alle, die fleißig mitgemacht haben, für ihre gefüllten Punktezetteln leckere Preise. Zu guter Letzt auch an dieser Stelle nochmals ein riesengroßes Dankeschön an die Eltern und Trainerinnen, die bei der Durchführung der Aktion mitgewirkt haben.



Der MitmachZirkus, kurz MiZi, ist eine multikulturelle Sportgruppe für Kinder und Jugendliche. Hier gibt es attraktiven Gesundheitssport, der herausfordert und Spaß macht. In den Sommerferien bietet der MiZi immer samstags von 10.00 bis 12.00 Uhr ein offenes Ferienprogramm für Kinder ab sechs Jahren in der Sporthalle Werraweg an. Wer Zeit und Lust hat, kann einfach mal bei uns hereinschnuppern.

Die Teilnahme ist während der Ferien auch für Nichtmitglieder kostenfrei.

© Fotos & Text: K. Rohlfs

Kontakt:  
Kneipp-Verein Münden e.V.  
Böttcherstraße 3  
34346 Hann. Münden  
Tel. & Fax: 05541 1825  
info@kneipp-muenden.de

