

# Gesunder Adventskalender

Kneipp-Verein Münden bleibt „Fit zuhause mit Yoga“



Dezember 2020 – Aufgrund der aktuellen Corona-Einschränkungen befindet sich der MitmachZirkus (kurz „MiZi“), die multikulturelle Sportgruppe für Kinder und Jugendliche des Kneipp-Vereins Münden, erneut im „Home-Circus“. In dieser Zeit bietet die Gruppe als kleinen Ausgleich verschiedene Aktivitäten für zuhause an. Bis zum 24.

Dezember lädt der MiZi zu der Aktion „Gesunder Adventskalender“ im Internet ein. Jeder kann mitmachen, der sich zuhause fit halten möchte. In dem Kalender geht

jeden Tag ein neues Türchen auf und Aktive aus dem MiZi zeigen ihre Lieblingsübungen im Yoga. Natürlich ist auch etwas Akrobatik

dabei. Die Bilder entstanden zuhause in den Familien der Aktiven. Die Übungen können alle Interessierten zuhause gern nachmachen. Jeden Tag etwas Yoga hält fit und ist

außerdem ein prima Zirkustraining

im derzeitigen „Home-Circus“. Daher gilt: Macht alle mit und haltet euch fit! Bei den Inhalten ist bestimmt für jeden etwas dabei:

Konzentration, Koordination, Körperbeherrschung, Beweglichkeit, Kräftigung, Dehnung, Gleichgewicht, Entspannung und so weiter.

Einige Übungen haben es allerdings in sich. Wem eine Übung mal zu

schwierig ist, der macht einfach eine andere. Bestimmt gibt es aber auch den einen oder anderen Akrobaten in der Familie, der sich mal

wieder so richtig „verbiegen“ möchte. Nur zu! Die insgesamt fünf Akteure des MiZi, die mit ihren Übungen zu der Aktion beigetragen

haben, sind im Alter zwischen vier und zehn Jahren. Da kann man nur

sagen: Alle Achtung! Was sie in den nächsten Tagen zeigen werden, ist wirklich super

gelingen. Für die Aktiven ein herzliches Dankeschön und einen kräftigen Applaus. Das gilt

ebenso den Eltern, die fleißig mitgeholfen haben. Die Aktion „Gesunder Adventskalender“ ist

im Internet [www.kneipp-muenden.de/kurse-und-angebote/mitmachzirkus/adventskalender/](http://www.kneipp-muenden.de/kurse-und-angebote/mitmachzirkus/adventskalender/) oder über den Link auf der Homepage des Kneipp-Vereins Münden zu erreichen.



Zu den Bildern:

Bild 1: Fiona Marie (8 Jahre) zeigt die Stabilitäts- und Gleichgewichtsübung „Baum“, Familie Matschulat

Bild 2: Jara (10 Jahre) zeigt die kraftvolle Übung „Held“, Familie Regitz

Bild 3: Leni (4 Jahre) zeigt die Konzentrations- und Entspannungsübung „Dem Atem lauschen“, Familie Hötger

Bild 4: Runa (4 Jahre) zeigt die Dehnungs- und Gleichgewichtsübung „Kleiner Held“, Familie MacKay

Bild 5: Smilla (8 Jahre) zeigt die Kräftigungs- und Dehnungsübung „Leopard“, Familie MacKay

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