

Fit zu Hause

Neue Aktion des Kneipp-Vereins Münden

Januar 2021 – Auch im neuen Jahr möchte der MitmachZirkus (kurz „MiZi“) des Kneipp-Vereins Münden trotz der aktuellen Corona-Einschränkungen wieder Familien zu mehr Fitness und gesunder Bewegung anregen. Ab dem 2. Januar lädt der MiZi daher zu der Aktion „Fit zuhause“ im Internet ein. Mehrere Aktive aus dem MiZi sowie eine Gastteilnehmerin aus den USA – das Internet macht es möglich – zeigen Fitness-Übungen, die alle Interessierten zuhause



nachmachen können. Für jeden Tag gibt es eine Übung, dabei werden immer fünf Tage in einer Serie präsentiert. Die Übungen jeder Serie können komplett hintereinander (gern mehrmals in den fünf Tagen) oder auf die Tage verteilt absolviert werden. Die vorgestellten Übungen sind überwiegend recht einfach in der Durchführung und erfordern alle nicht viel Platz, sie sind so zu sagen „stubentauglich“. Damit sind sie genau das Richtige für ein kleines Fitnessprogramm zwischendurch. Einige der Übungen haben es allerdings in sich. Wem

eine Übung mal zu schwierig ist, der macht einfach eine andere. Das Übungsprogramm beinhaltet Dehnung und Körperspannung, Gleichgewicht, Ausdauer, Koordination und Feinmotorik, außerdem aber auch ein paar Übungen zur Konzentration und Entspannung.

Mit dem Angebot soll unter den derzeitigen Lockdown-Bedingungen zu mehr Bewegung zuhause motiviert werden. Anstatt den ganzen Tag herumzusitzen, empfiehlt der MiZi, sollten sich Kinder und Eltern jeden Tag ein festes Bewegungsfenster einplanen. Das fördert die Gesundheit und hilft nicht zuletzt, dem „Höhlenkoller“ aktiv entgegenzuwirken. Jeden Tag etwas Bewegung ist außerdem ein prima Zirkustraining im weiterhin andauernden Home-Circus. Ein ganz herzliches Dankeschön an die Akteure, die schon im Dezember für die Aktion aktiv geworden sind und eine ganze Reihe unterschiedlicher Übungen ausprobiert haben. In den nächsten Wochen stellen sie nun ihre Lieblingsübungen vor. Der Dank gilt natürlich auch den Eltern, die fleißig mitgeholfen und die schönen Bilder gemacht haben. Die Aktion „Fit zuhause“ des MiZi ist über die Homepage des Kneipp-Vereins Münden (www.kneipp-muenden.de) zu erreichen. Das Angebot ist offen für jeden, der Spaß an gesunder Bewegung hat.

Fotos: Familien Hirschel, MacKay, Maher und Regitz



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