

Inspirationen aus dem Home-Zirkus

Kneipp-Verein Hann. Münden bringt mit einer besonderen Variante des MitmachZirkus Spaß und Bewegung nach Hause



Runa und Smilla (rechtes Bild von links) und Jara (linkes Bild) zeigen wie gut eine Yoga-Session im Garten tut.
Fotos: Familie MacKay/Familie Regitz

Wegen der Einschränkungen infolge der Corona-Pandemie findet im MitmachZirkus (kurz „MiZi“), der Kinder- und Jugendsportgruppe des Kneipp-Vereins Münden, zurzeit kein gemeinsamer Übungsbetrieb statt. Die MiZi-Kinder befinden sich nun schon seit acht Wochen im „Home-Circus“. Wer möchte, kann aber auch weiterhin Spaß haben und sich fit halten, nur jetzt eben zuhause. Mitmachen ist nach wie vor angesagt! Auf einer speziell eingerichtete Internetseite bietet der MiZi für Familien mit Kindern eine bunte Auswahl von gesunden und vergnüglichen Aktivitäten an, die jeder wann immer es passt mal ausprobieren kann.

Überaus erfreulich ist, dass sich bereits mehrere Familien der Zirkuskinder mit eigenen Beiträgen und Fotos aus dem Home-Circus an der Aktion beteiligt haben. Inzwischen sind schon über dreißig Seiten mit Tipps online, das bietet eine breite Auswahl zum Mitmachen.

Die Inhalte reichen von Zirkusakrobatik und Jonglieren über Yoga-Übungen, Fitness-Angebote, eine Familienolympiade, Bastelanleitungen, Spiele aus aller Welt, Tipps für den Spieleabend in der Familie, Leseempfehlungen, Ratschläge über Kräuter, leckere Rezepte bis hin zu Kneipp-Anwendungen für Eltern und Kinder. Das Web-Angebot steht allen Interessierten im Internet zur Verfügung. Die Webseite ist erreichbar über die Homepage: www.kneipp-muenden.de



Bastelspaß: Bunte Vasen aus Glasflaschen und Wolle.
Foto: Familie Meyer

Mit seinen Tipps ruft der Kneipp-Verein auf, zuhause weiterhin aktiv zu sein. Alle gesundheitsbewussten Familien sind eingeladen, sich zu betätigen. Auch Freunde und Gäste, die nicht Vereinsmitglieder sind, dürfen gern Beiträge einreichen.



Tipp für sonnige Tage:
Schattenmalerei.
Fotos: Familie Matschulat

Neue Ideen sind stets willkommen. Wer selbst gute Vorschläge hat, wie man sich in Zeiten von Corona zuhause aktiv und gesund beschäftigen kann, und diese mit anderen teilen möchte (gern mit eigenen Fotos), kann sie per E-Mail an info@kneipp-muenden.de senden. Aus den Zusendungen und eigenen Themen werden immer wieder neue Beiträge erstellt. Die Sammlung wird laufend ergänzt.

Text: [Karsten Rohlfs](#)

Kontakt:

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