

Kinoerlebnis und Ferien-Zirkus

Aktionen des Kneipp-Vereins Hann. Münden – Anmeldung zum Mitmachzirkus

Zu einem Kinoerlebnis der besonderen Art lud der Kneipp-Verein Münden die Familien des Vereins in das örtliche Schiller-Kino ein. Auch einige ältere Mitglieder machten von dem Angebot gern Gebrauch. Das Besondere war: Vor dem Film gab es auf der Bühne des Kinosaals zunächst eine praktische Einführung in Kneippsche Wasseranwendungen für den Hausgebrauch. Der Vereinsvorsitzende Karsten Rohlfis erklärte das Prinzip und gab Tipps für die Durchführung des Wassertretens. Gerade in der kalten Jahreszeit können „nasse Füße“ durchaus gesund sein, man muss es allerdings sachgerecht und gezielt angehen. Das Ganze ist durchaus preiswert und ohne großen Aufwand möglich.



Für zu Hause sind eine kniehohle große Schüssel mit Wasser gefüllt als „mobile Wassertretanlage“ oder die Badewanne (möglichst mit rutschsicherem Bodenbelag) zum Wassertreten gut geeignet. Die siebenjährige Smilla aus dem MitmachZirkus zeigte unter Anleitung den kleinen und großen Gästen in einem verkleinerten Modell die richtige Technik. Immer einen Fuß aus dem Wasser heben und wieder absenken, fast wie ein Storch. So können die Kältereize am besten auf die Haut einwirken. Danach ist Bewegung zum Aufwärmen angesagt. Regelmäßige Anwendungen stärken das Immunsystem und halten Erkältungskrankheiten fern. Diese Tipps wurden zum Nachahmen empfohlen.

Von der Bühne wechselten die Kneippianer sodann ins Publikum. Auf der großen Kinoleinwand sahen die Teilnehmer das neue Fantasy-Abenteuer „Die Eiskönigin 2“ aus dem Hause Disney. Viel Spannung und Aktion, dazu Emotionen und Komik in einer wunderschönen Welt bezauberten die Zuschauer. Ein große Portion Popcorn sorgte für die richtig gemütliche Kinoatmosphäre. Nach dem Happy End waren die Zuschauer noch eine ganze Weile wie verzaubert. Wir hoffen, auch die Gesundheitstipps bleiben bei allen in guter Erinnerung.

Zirkus und Spiele in den Weihnachtsferien – Jetzt anmelden

In den Weihnachtsferien findet wieder ein offenes Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche im MitmachZirkus (kurz „MiZi“) des Kneipp-Vereins Münden statt. Wer in den Schulferien gern sich sportlich betätigen möchte, kann am Samstag, 28. Dezember 2019, und am Samstag, 4. Januar 2020, jeweils von 10 bis 12 Uhr zum Ferien-Zirkustraining in die Sporthalle Werraweg (neben den Versorgungsbetrieben) kommen. Das Angebot ist geeignet für interessierte Neueinsteiger, Ferien- und Schnuppergäste ebenso wie für Fortgeschrittene, die Freude an Zirkuskünsten und gesunder Bewegung haben.

Die Gesundheit steht bei den Angeboten des Kneipp-Vereins an erster Stelle. Die Inhalte des Ferienprogramms dienen der allgemeinen Bewegungsförderung sowie der gezielten Schulung von Gleichgewicht, Rhythmus, Konzentration und Körperbeherrschung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es gibt keine Altersgrenze, Kinder unter sechs Jahren sollten allerdings von einem Erwachsenen begleitet werden. Die Eltern und Großeltern dürfen gern ebenfalls mitmachen. Die Teilnahme am Ferienprogramm ist für alle kostenfrei. Infos und Anmeldung beim Kneipp-Verein Münden unter Tel. 05541 72226 oder per E-Mail an info@kneipp-muenden.de



Fotos: MitmachZirkus, Karsten Rohlf