

Kinderturnen und Kinderyoga

Projektzeitraum: 2022 - 2023



Bewegung ist aber auch wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung – sowohl für die motorische als auch für die geistige. Sie beugt gesundheitlichen Problemen vor, die durch Bewegungsmangel entstehen können. Sie fördert Fitness und Konzentration, baut Stress ab. Und: Bewegung macht Spaß. Deshalb fördert die Bürgerstiftung zwei Projekte des Gütersloher Turnvereins von 1879 (GTV): Kinderturnen für 3- bis 6-Jährige sowie Yoga für Grundschüler.

Spiel und Spaß, Gemeinsamkeit und Fairplay

Eine „bewegte Kindheit“, das bedeutet: krabbeln, gehen, laufen, hüpfen, fangen. Deshalb beginnt auch jede Turnstunde spielerisch. Mal als Rallye, mal – musikalisch untermalt - mit Materialien wie Bällen, Hula-Hoop-Reifen, Schwungtuch oder Kleingeräten. Beim Turnen können die Kinder dann wichtige Erfahrungen bezüglich Fitness, Ausdauer, Kraft oder Schnelligkeit machen. Vorrang hat dabei immer das Miteinander. Denn im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie, was Fairplay bedeutet: Außer sich zu behaupten, gehört dazu auch mal nachzugeben, einander zu helfen und zu kooperieren.

Wer rollt wofür die Yogamatte aus?

Beim Kinderyoga für Grundschüler in Blankenhagen geht es um eine kindgerechte Heranführung an Yogatechniken. Bewegungsspiele, einfache Aufwärm-, Entspannungs- und Atemübungen sowie kleine Achtsamkeitsprüfungen stehen im Vordergrund. Klangschalen, bunte Übungskarten und Bücher mit Fantasiereisen sorgen für Abwechslung auf der Yogamatte.

Ansprechpartner:

Kinderturnen: Verwaltung des GTV:

Tel.: 05241-36736,

E-Mail: [kontakt\(at\)guetersloher-turnverein\(dot\)de](mailto:kontakt(at)guetersloher-turnverein(dot)de)

Kinderyoga: Melanie Frasca:

[melanies-kinderyoga\(at\)outlook\(dot\)com](mailto:melanies-kinderyoga(at)outlook(dot)com)

Kontakt

Bürgerstiftung Gütersloh
Am Alten Kirchplatz 12
33330 Gütersloh
Tel: 05241 / 97 13 0
Fax: 05241 / 97 13 68

Spendenkonto

Kontoinhaber: Bürgerstiftung Gütersloh
Bank: Sparkasse Gütersloh
IBAN: DE02478500650000096611
BIC: WELADED1GTL