

Hopp-la, da geht es ganz schön rund!

Fabienne Voirol

Bereits viele schöne, gemeinsame Stunden haben wir, die Kinderkrippe Wallbach, im „Hopp-la Fit“ erleben dürfen und möchten nun auch Ihnen einen kleinen Einblick gewähren.

Wie einige von Ihnen vielleicht schon wissen, ist dies eine Veranstaltung des Vereins teilhaben vom Burkhardthaus. Hierbei geht es um das vielfältige Thema Bewegung, und diese Vielfalt spiegelt sich auch in den Teilnehmenden wider: Von Klein bis Gross sind alle mit dabei. Zusammen bewegen wir uns rund 60 Minuten lang und knüpfen Kontakte zueinander. Dies ist ein wichtiger Punkt von „Hopp-la Fit“, denn es werden bewusst die Generationen gemischt für eine integrative Bewegungs- und Gesundheitsförderung, die allen Spass und Freude bereitet. Somit wirkt sich eine „Hopp-la Fit“-Stunde nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern sie fördert auch das psychische Wohlbefinden.

Die Bewegung an sich ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens, auf dem man in jungen Jahren aufbaut und den man auch im Alter noch so gut wie möglich beibehalten möchte. Im jungen Alter ist die Bewegung wichtig, um Knochen wie Muskeln zu stärken, den Kreislauf anzuregen und dem allgemeinen Bewegungsdrang gerecht zu werden. Im höheren Alter dagegen ist die Förderung und Erhaltung von Kraft und Gleichgewicht ein wichtiger Aspekt, um so zum Beispiel Stürzen vorzubeugen oder die eigene Autonomie beizubehalten.



Nun von der Theorie in die Praxis. Wir als Kinderkrippe Wallbach dürfen jeden Mittwoch pünktlich um 15:00 Uhr an der gemeinsamen Bewegungsstunde teilhaben. Der Herbst meinte es gut mit uns und wir konnten bisher bei meist sonnigem Wetter draussen auf der grossen Wiese miteinander turnen. Jetzt in der kälteren Jahreszeit bewegen wir uns im grossen Gemeindesaal. In einer Runde von 10-12 Kindern und etwa gleich vielen Erwachsenen geht es los. Mit einem gemeinsamen Lied beginnen wir die Stunde und schon kommt es zum ersten Highlight für die Kinder: Das Maskottchen „Hopp-la Joshi“, ein putziger Dinosaurier in grellgrüner Farbe, begrüsst alle Teilnehmer herzlich und motiviert selbst die Kleinsten zum Mitmachen.

Hopp-la, jetzt geht es ans Eingemachte! Bücken, Strecken, Ziehen, Laufen und Springen. All diese Bewegungselemente führen wir zu spannenden und fantasiereichen Geschichten zusammen. Dabei kommt der Spassfaktor nicht zu kurz! Wenn mal etwas mit unseren Kleinsten nicht klappt, haben die Leiterinnen schnell eine andere Lösung parat und wandeln sie den Bedürfnissen entsprechend ab.

Das Miteinander findet während des gemeinsamen Turnens grossen Anklang. Immer mehr tauen Gross und Klein auf und begeben sich aus ihrer Komfortzone. Die Bewegungselemente werden zudem so gewählt, dass sich die verschiedenen Generationen bewusst miteinander vermischen und auch mal Paar- oder Teamaufgaben bewältigen. Ganz nach dem Motto: „Gemeinsam sind wir stark!“ So schnell wie die Stun-



de begonnen hat, so rasch ist sie auch wieder vorbei. Mit einem gemeinsamen Lied beenden wir jeweils das Turnen und dürfen uns danach gemeinsam ans reichhaltige Zvieri-Bufferf begeben, das von „Hopp-la Fit“ offeriert wird. Nach so viel Bewegung knurrt bei allen der Magen, und so lassen wir das Erlebte beim gemütlichen Beisammensein ausklingen. Danach geht es für uns wieder zurück in die Kinderkrippe, und alle freuen sich schon aufs nächste Mal.

Haben wir auch Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie neue Kontakte knüpfen und dabei Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Dann nichts wie los in die nächste „Hopp-la Fit“-Stunde: Schauen Sie einfach unverbindlich vorbei!!

Treffpunkt ist jeden Mittwoch um 15:00 Uhr beim Gemeindesaal hier in Wallbach. Seien auch Sie Teil der Generationen in Bewegung und bleiben gemeinsam fit mit Spiel und Spass!

