

Dreifacher Einsatz für die Gesundheit

Programm für junge Menschen: Das frisch gegründete Kieler Gut-drauf-Netzwerk startet mit Aktionswoche durch

VON OLIVER STENZEL

FRIEDRICHSORT. Die Aktion wirkt so, als sei sie frisch erfunden worden. Doch tatsächlich konnte das Gut-drauf-Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in diesem Jahr bereits sein 25-jähriges Bestehen feiern. Sein Ziel: die Förderung eines gesunden Lebensstils von Mädchen und Jungen im Alter von fünf bis 18 Jahren. „Gesunder Lebensstil meint hier vor allem die Dreiheit aus Bewegung, Ernährung und Stressregulation“, betont Barbara von Eltz, die das in diesem Jahr entstandene Kieler Gut-drauf-Netzwerk koordiniert.

Dessen Akteure haben im März bei einer dreitägigen Basisschulung gelernt, wie man diese drei Aspekte sinnvoll miteinander kombinieren kann. Neben der Theorie kam dabei auch die Praxis nicht zu kurz, die etwa am Beispiel einer „Körperreise in den Frühling“ erprobt wurde. „Keiner kann alles, aber zusammen können wir viel“, beschreibt die Logopädin Eva Rathje den Synergieeffekt des entstandenen Verbunds, dem unter anderem das Familienzentrum Friedrichsort, der Evangelisch-Lutherische Kirchenkreis Altholstein und der KMTV angehören. „Bei uns spielt naturgemäß die Bewe-

gung eine wichtige Rolle. Ebenso bieten wir aber auch Entspannungskurse wie Kinder-Yoga an. Jetzt kommt die Ernährung dazu“, berichtet dessen Vertreter Benjamin Burkhardt beim Netzwerktreffen am Mittwoch im AWO-Kinderhaus An der Schanze und ergänzt: „So entwickeln wir uns mit diesem Projekt auch selbst weiter.“

„**Gesunder Lebensstil meint vor allem die Dreiheit aus Bewegung, Ernährung und Stressregulation.**“

Barbara von Eltz,
Netzwerk-Koordinatorin

Um die neuen Kompetenzen konzentriert vorzustellen, veranstaltet das Kieler Gut-drauf-Netzwerk vom 5. bis zum 9. November eine Aktionswoche mit vielfältigen und durchweg kostenlosen Angeboten. Sie beginnt am Montag, 5. November, um 16.30 Uhr im Friedrichsorter Awo-Kinderhaus An der Schanze mit einem Lichterfest für Familien mit Kindern bis zwölf Jahre. Am Dienstag, 6. November, folgt in der Friedrichsorter Kita Lummerland um 15 Uhr ein Familienkochen für Familien mit Kindern bis zehn Jahre. Am



Sie sind die Initiatoren der Aktionswoche (v.li.): Svenja Dumin, Ayla Steffen, Bianca Rasbieler, Daniela Jonas, Barbara von Eltz, Benjamin Burkhardt, Martina Drawing, Eva Rathje, Maryna Greiner und Sara Maria Albrechtsen.

FOTO: OLIVER STENZEL

Mittwoch, 7. November, bietet der Kieler KMTV dann in der Jahnstraße ab 15 Uhr ein Eltern-Kind-Turnen für Kinder bis sechs Jahre und ein Kinder-Yoga für Teilnehmer zwischen vier und zehn Jahren an. Unter dem Motto „Logo macht Laune“ bietet sich am Donnerstag, 8. November, um 13 Uhr die Chance, in der Logopädischen Praxis im Kontor im Grot Steenbusch in Kiel in die um Aspekte des Gut-drauf-Programms ergänzte Welt der Sprachtherapie einzutauchen. Und am Freitag, 9. November, verwandelt sich das Fitness-

und Kampfsport-Studio „Abwehrkraft“ in Wittland ab 16 Uhr in ein „Superhelden-Trainingscamp“ für Nachwuchs-Heros zwischen sechs und 14 Jahren. Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen gibt es bei den jeweiligen Anbietern.

Doch das ist nach dem Wunsch der Netzwerk-Mitglieder nur der Anfang einer Welle, die in der Stadt noch weiter ins Rollen geraten soll, wobei sich der bestehende Verbund gerne vergrößern darf. Vom 14. bis zum 16. Januar, berichtet Rathje, soll bereits

die nächste kostenlose Gut-drauf-Basisschulung in Kiel stattfinden, für die es noch freie Plätze gibt. „Theoretisch können sich auch ganze Betriebe zertifizieren lassen“, stellt Rathje in Aussicht. Dass es in Schleswig-Holstein erst ein solches Haus gibt und dies an der Nordsee im fernen St. Peter Ording liegt, könnte für die Ostsee ja auch einen besonderen Ansporn bedeuten.

➔ **Mehr Informationen zu den Schulungen** unter Tel. 0221/22208668, mehr zur Aktion unter www.gutdrauf.net