



### Fit & Fun/Ratsch &Tratsch

Für das laufende Geschäftsjahr hat unser Träger, Familienzentrum Poing e.V. eine etwas andere Geschenkidee für Ihre Mitarbeiter gehabt. Schon seit September haben wir die Möglichkeit erhalten jeden Donnerstag von 16:00 bis 18:30 den Krafraum des Sportzentrums zu nutzen. Die Kolleginnen waren am Anfang skeptisch. Nach der Arbeit noch ins Fitnessstudio gehen? Habe ich da noch Lust? Habe ich da noch Kraft? Kann ich die zusätzliche Zeit für mich nehmen? Ich kenne mich doch gar nicht aus mit den Geräten. Diese und noch viele ähnliche Fragen konnte man immer wieder in den Pausen hören. Aber Sport und Bewegung sorgt doch für mehr Ausgeglichenheit und ein gutes Körpergefühl und mentale Balance. Die Sorgen werden reduziert und Anspannungen lassen nach, die soziale Kontakte sind da! Dann kam das neue Jahr und die berühmten Neujahrsvorsätze. Einige von uns haben nach dem Motto "no risk-no fun" beschlossen sich regelmäßig dort zu treffen. Und wir haben dort Spaß! Wie sich herausgestellt hat, hat jede von uns schon mal, mit Fitnessstraining auf die eine oder andere Art Bekanntschaft gemacht. Wir tauschen unsere Erfahrungen, probieren neue Sachen aus, was in einer guten und vertrauten Atmosphäre gut funktioniert. Und obwohl darauf geachtet wird, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden, nehmen wir das Ganze nicht so bitterernst. Dabei kommt natürlich auch öfter das Thema Ernährung zu Sprache. Die andere wichtige Komponente, wenn man sich fit und gesund halten möchte oder dem Winterspeck den Kampf angesagt hat 😊. Auf der Trainingsfläche kommt man schneller ins Gespräch als in der Arbeit. Bewegung ist gut für Körper und Seele und damit eine bedeutende Grundlage für positive Gedanken und Emotionen. Regelmäßiger Sport regt die Kreativität und den Austausch an, man lernt von anderen Menschen und die Generationen kommen zusammen. Und was gibt es Schöneres, als einen gesunden Körper gepaart mit einem gesunden Geist zu haben und zudem noch Freunde, die für einen da sind, wenn man sie braucht. Das stärkt unser Sicherheitsgefühl und lässt uns länger und gesünder leben! Gerade der letzte Punkt ist doch das, was wir alle wollen. Also auf in das schweißtreibende Getümmel!



*A. Stelmach für das Redaktionsteam Kita FAZ*