

Den Körper wieder spüren lernen

Mit Sport und richtiger Ernährung machen sich die »Jumbo-Kids« fit

Gruppenbild mit
Betreuerinnen:
Andrea Frick, Benita
Kayser und Simone
Krespach sorgen für
gesunde Ernährung
und richtige
Bewegung.
Foto: Schnekenburger



Von Bodo Schnekenburger

Sulz. Es geht um das Körpergefühl. Ernährung und Bewegung sollen wieder bewusst werden. Beim »Jumbo-Kids«-Programm wird also gekocht, gegessen und geschwitzt. Doch nicht nur das.

»Manche Kinder und Jugendliche haben teilweise Schwierigkeiten, ihren Körper zu organisieren«, weiß Andrea Frick, die das Programm in Sulz be-

treut. Das heißt, Bewegungsabläufe sind nicht mehr klar, die Koordination wird schwieriger. Den Kids wieder beizubringen, ihren Körper zu spüren, ist denn auch ein zentraler Baustein im Angebot.

In die gleiche Richtung geht auch der Aspekt Ernährung. Ausdrücklich »keine Abspeck-Diät« soll das Angebot sein. Vielmehr möchte Frick in diesem Programm, das übrigens von den Krankenkassen unterstützt wird, den Kindern und Jugendlichen vermitteln,

was ihnen gut tut. In der Küche der Grund- und Hauptschule wird unterrichtet und ausprobiert. Dabei ist es für die »Jumbo-Kids« immer wieder erstaunlich, wie man mit vergleichsweise geringem Aufwand gesunde Speisen herstellen kann. Dass diese auch noch gut schmecken, macht die Sache natürlich um Einiges einfacher. Und irgendwann wird man auch satt – und zwar schneller, als man es eigentlich gedacht hätte.