

Massage mit stacheligen Bällen

Entspannungsnachmittag in der Kindertagesstätte Schobeke

VON STEFAN BOSCHER

■ Herford. Sina-Marie liegt auf dem Boden, die Augen geschlossen. Während im Hintergrund leise Musik ertönt, rollt Mutter Sabine Herrmann-Hallau ihr mit einem „Igel-Ball“ sanft über den Rücken – über die Schultern, die Wirbelsäule entlang. „Das soll die jungen Muskeln von Sina-Marie entspannen“, sagt Präventions- und Gesundheitstrainer Martin Dietrich.

Erst darf sich Sina-Marie entspannen, dann werden die Positionen getauscht und Mutter Sabine legt sich auf die Decke in der Turnhalle der Kindertagesstätte (Kita) Schobeke und lässt sich von ihrer dreijährigen Tochter verwöhnen.

Die IKK hatte dieses Pilotprojekt in der städtischen Kita zusammen mit dem Engeraner Gesundheitstrainer Martin Dietrich unter dem Motto „Eltern-Kind-Entspannungsnachmittag“ organisiert. Mehr als 20 Mütter beteiligten sich mit ihren Schützlingen an der Aktion. „Das macht Spaß – und kitzelt“, ist Sina-Maries erster Kommentar.

Was die Dreijährige nicht weiß: Neben dem spielerischen Aspekt und der körperlichen Entspannung verfolgen die Initiatoren ein weiteres Ziel: „Selbst die Kinder haben unter dem Weihnachtsstress gelitten und können das Jahr 2006 nicht gelassen angehen“, sagt Martin Dietrich.



Es kitzelt, entspannt aber auch: Sabine Herrmann-Hallau rollt ihrer Tochter Sina-Marie mit einem stacheligen „Igel-Ball“ über den Rücken. Das entspannt die Muskeln, aber weitaus größer ist der Spaßfaktor.

FOTO: STEFAN BOSCHER

Dieser Reizüberflutung möchten er und die IKK entgegentreten: „Die Kinder spüren die Mu-

sik in ihrem Körper, dazu die entspannenden Bewegungen. So versuchen wir, die jungen Kör-

per zur Ruhe zu bringen.“ Alle Übungen wurden bewusst einfach gestaltet, damit sie zu

Hause in Eigenregie wiederholt werden können, betont Martin Dietrich.