Gesunde Gemeinde

Beweg dich! Ein Familiennachmittag voller Sport & Spiele

Die Gesunde Gemeinde veranstaltete dieses Jahr zum ersten Mal ein Sportfest für die gesamte Familie. Am Samstag, 13. September 2025, wurden am gesamten Tumeltshamer Sportplatz zahlreiche Stationen aufgebaut. Groß und Klein kamen bei den Stationen ordentlich ins Schwitzen. So konnten die Kleinen gegen die Erwachsenen Seil ziehen oder beim „Scheibtruhenlauf“ ihr Teamwork beweisen. Beim Gummistiefelweitwurf oder Frisbee-Zielschießen hingegen punktete man mit Geschicklichkeit. Bei den absolvierten Stationen konnten die Kinder ihren Stempelpass füllen und somit eine Medaille mit nach Hause nehmen. Mussten die Kinder einmal durchatmen, so konnten sie sich bei der Kinderschminkstation ausruhen oder sich bei der Gesunden Gemeinde und dem Stockschützenverein mit Essen und Trinken stärken. Vom Bürgermeister wurde Süßes an die Kinder verteilt. Das Völkerball-Turnier mit den rund 40 teilnehmenden Kindern sorgte zum Schluss nochmal für ordentlich viel Spaß!

Die Gesunde Gemeinde bedankt sich ganz herzlich für eure Teilnahme und die zahlreichen helfenden Hände!

Terminvorschau:

Kinderfasching | 08. Februar 2026, 14.00 – 17.00 Uhr, Gasthaus Zwingler, Kirchenwirt

Gesunde Gemeinde
Gesundheitstipp

Im Winter hält Bewegung im Freien gesund

Auch im Winter sind Bewegung und Sport in der freien Natur kein Problem - im Gegenteil: Ausdauersportarten wie Langlaufen und Schneeschuhwandern sind bestens dafür geeignet, den gesundheitlichen Nutzen der Bewegung mit dem Genuss der schönen Winterlandschaft zu kombinieren.

Die positiven Effekte auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem und nicht zuletzt auch auf das psychische Befinden sind unbestritten. Zudem stärken regelmäßige Bewegung und Sport die Abwehrkräfte. Schifahren und Eislaufen haben neben der Bewegung im Freien eines gemeinsam: sie können als moderate Bewegung mit nur geringer Intensität ausgeübt werden oder aber eine sehr sportliche Komponente annehmen und damit im Kraft- und Ausdauerbereich wirksam werden.

Mit Kindern in die Natur

Neben Schlittenfahren, Schneemannbauen und Schneeballschlacht gibt es im Winter gemeinsam mit Kindern wunderbare Bewegungsmöglichkeiten. Wanderungen im Schnee oder Raureif bieten die Möglichkeit, die Natur auf ganz anderen Pfaden zu erkunden. So können etwa die Fährten der Wildtiere im Schnee entdeckt werden.

(Quelle: www.pixabay.com)

Ob beim Langlaufen, Schifahren, Eislaufen und Schlittenfahren oder einfach nur beim Bauen einer Schneeburg oder eines Schneemannes werden Kraft und Ausdauer gestärkt. So kann man sich selbst und auch die Kinder über den Winter fit halten.

Tipps für Sport und Bewegung im Winter

Auch Laufen oder Walken ist im Winter gut möglich - immer vorausgesetzt, dass einige wichtige Regeln beachtet werden.

- **Die Kleidung sollte richtig gewählt sein. Funktionskleidung aus Mikrofasergewebe, welche die Nässe nach außen transportiert, ist empfehlenswert. Ebenso halten Handschuhe und eine Mütze dort warm, wo der Körper besonders rasch auskühlt.**
- **Trotzdem sei davor gewarnt, sich zu warm anzuziehen. Als Faustregel gilt: wer in den ersten Minuten seiner sportlichen Betätigung noch ein bisschen friert, der ist richtig angezogen.**
- **Auch das Schuhwerk ist der Jahreszeit anzupassen. Rutschfeste Sohlen mit entsprechendem Profil sind das Um und Auf - lassen Sie sich im Sporthandel beraten.**
- **Besonderes Augenmerk ist in der kalten Jahreszeit auf ein gezieltes Aufwärmen zu legen, denn je kälter es ist, umso länger dauert es, bis die Muskulatur gut durchblutet ist.**
- **So bleibt nur noch der „innere Schweinehund“, den es zu überwinden gilt, um auch bei Kälte, Wind und Eis an gesunder Bewegung seine Freude zu haben.**

Euch allen wünschen wir eine schöne Vorweihnachtszeit, frohe Weihnachten und einen guten Start in ein neues und gesundes Jahr 2026!