

Bewusster Umgang mit der Gesundheit im Wald

VERANSTALTUNG Rund 40 Interessierte erleben die Natur und Vorträge mit allen Sinnen

WITTMUND/RKÖ – Die Aktion „Natürlich gesund bleiben – mit Anregungen aus dem Wald“ war ein voller Erfolg. Dafür in der Sportregion Friesland, Wilhelmshaven, Wittmund geworben hatte Jenny Hähnel. Unterstützt wurde sie vom Vorsitzenden des Kreissportbundes Wittmund, Alfred Helmers, und dem Team des Naturschutzhofes.

Rund 40 Interessierte trafen sich im Naturschutzhof im Wittmunder Wald. Die Veranstaltung „Natürlich gesund bleiben“ wird vom Landessportbund gefördert und in verschiedenen Orten Niedersachsens angeboten. Im hiesigen Raum hatte die Sportregion Friesland, Wilhelmshaven Wittmund eingeladen, und der Kreissportbund Wittmund zusammen mit dem Verein Naturschutzhof die Organisation übernommen. So kamen aus einem größeren Einzugsgebiet Menschen zusammen, die sich für Sport in der Natur interessieren. Und den sollten sie an diesem Sonnabend auch praktizieren können, mit viel Wissenswer-



MAT-Trainerin Petra Michaelis leitete beim „Brainwalking“ zu unterschiedlichen Übungen an.

BILD: RAINER KÖPSELL

tem zu Gesundheit, aber auch zum Lebensraum Wald.

Diesen Part hatten waldpädagogische Fachkräfte übernommen. So führten Försterin Wibeke Schmidt von den Niedersächsischen Landesforsten und Waldpädagogin Nicole Janssen vom Naturschutzhof eine Gruppe zum Thema „Wald mit allen Sinnen“ in den Wald. Erfrischt und um Walderlebnisse reicher kehrten die Teilnehmer dann in den Naturschutzhof

zurück, wo Dr. Arne Göring von der Universität Göttingen seinen Vortrag „Auf dem Weg ins Glück“ hielt. Der Sportwissenschaftler arbeitete einprägsam die gesundheitsförderlichen Potenziale von natur sportlichen Aktivitäten heraus und bekam viel Beifall.

Den bekamen auch die beiden weiteren Referentinnen Marion Ammermann (Fit in der Natur) und Petra Michaelis (Brainwalking). Beide trugen nicht im Vortragsraum

vor, sondern nahmen ihr Publikum mit nach draußen. Dort wurde im Laub-, Nadel- und Mischwald unter Anleitung von Marion Ammermann gebeugt, gestreckt, gedehnt und Körper und Geist fit gemacht.

Das geistige Fitmachen vertiefte die MAT-Trainerin Petra Michaelis aus Bremen dann mit unterschiedlichen Übungen bei ihrem „Brainwalking“. Gehenderweise wurden in kleinen Gruppen auf Waldwegen kurze Begriffe

wie „Baum“ oder „Ast“ aber auch mal ein längerer, zum Beispiel „Buchenkrone“, rückwärts buchstabiert. Vieles war neu, und alles war spannend für die begeisterten Teilnehmer. Auch die Stationen Zapfenzielwurf, Baumpuzzle, Wikinger Schach und die Baum-Kletteraktion in Kooperation mit der Sportjugend bekam viel Lob. Alle waren sich einig, dass sich sportliche Aktionen am Naturschutzhof wiederholen werden.