

# Entspannung durch Bewegung



Der Aktionstag soll den Schülern der Gemeinschaftsgrundschule von-Bodelschwingh-Straße als Ausgleich zum Unterricht dienen.

Foto: König

**Höhenhaus (kg).** Einen ganzen Tag mit Spielen, Bewegung und Entspannung erlebten rund 100 Kinder der Gemeinschaftsgrundschule (GGS) von-Bodelschwingh-Straße. Agad (9) erklärte, dass das Angebot wichtig sei, „damit sich alle entspannen und bewegen können“. Sara (8) bewertete die einzelnen Stationen als „gut für den Körper. Man kann sich anstrengen und beruhigen“. Alessio stellte zudem fest, dass man dadurch gesund bleibe und beweglicher werde. „Und man ist nicht so schlapp“, sagte der Sechsjährige.

Insgesamt bestand das Angebot aus Seilspringen, Staffellauf und Trampolinspringen, einer Bewegungspause, Entspannung durch Lesen, einem Spiel mit Farbpaletten, Massage mit Geschichten

und Igelbällen sowie Yoga. Die Stationen wurden alle 20 Minuten gewechselt.

Wie Melanie Zok berichtete, wird der Aktionstag an der GGS von-Bodelschwingh-Straße seit Jahren durchgeführt. „Kinder bewegen sich in der Medienwelt immer weniger“, bedauerte die Rektorin. Der Aktionstag helfe dabei, vielerlei Arten von Bewegung kennenzulernen. Ebenfalls sorgte die Aktion für einen Ausgleich zum Unterricht.

Die Höhenhauser Grundschule hat 2015 und 2018 den Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“ gewonnen. Die NRW-Unfallkasse zeichnet mit dem Preis seit 2007 Schulen aus, die Prävention und Gesundheitsförderung in herausragender Art und Weise in die Schule integrieren.

## Glaubenskurs

**Stammheim.** „spürbar. glauben.leben.“ ist der Titel eines Glaubenskurses zum Thema „Alltag des Christseins“, zu dem die Evangelische Brückenschlag-Gemeinde Köln-Flittard/Stammheim in die Immanuel-Kirche (Bonhoefferstraße 10) einlädt. An sieben Abenden in der Passionszeit, immer mittwochs, vom 26. Februar bis zum 8. April, jeweils 19 bis 21 Uhr, wechseln sich Gespräch und Vortrag ab. Die Abende werden von Wilfried Jepp und Pfarrer Thomas Fresia gestaltet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung über [www.brueckenschlag-gemeinde.de](http://www.brueckenschlag-gemeinde.de) ist erforderlich.

## Fußballturnier an Pfingsten

**Höhenhaus.** Der TuS Höhenhaus richtet an Pfingsten 2020 auf seiner Platzanlage „Im Weidenbruch“ ein Jugendfußballturnier aus, für das sich interessierte Mannschaften ab sofort anmelden können. Am Pfingstsonntag (31. Mai) sind U-8, U9- (jeweils 10 bis 13 Uhr) sowie U10- und U11-Teams (jeweils 14 bis 18 Uhr) im Einsatz. Am Pfingstmontag (1. Juni) duellieren sich U7- (10 bis 13 Uhr) sowie U12- und 13-Mannschaften (jeweils 14 bis 18 Uhr). Anmeldungen nimmt Klaus Rohrsdorfer bis spätestens 15. April unter Telefon 0157/ 35367744 oder per E-Mail an [k.rohrsdorfer@t-online.de](mailto:k.rohrsdorfer@t-online.de) entgegen.

4x ABER BISSIG (bietet Zugang für 10 €)  
• Zubringerservice ab/bis Haustüre  
**Rather-Reisen**  
Gumbel & Co. KG • Dechant-Krey-Str. 47 • 51105 Köln  
info@rather-reisen.de  
www.rather-reisen.de 02171

KölnerWochenspiegel

**ANZEIGEN SCHALTEN  
GANZ EINFACH ONLINE**

- ✓ 24 Stunden von zu Hause aus
- ✓ Anzeigen gedruckt und im Internet

[www.koelner-wochenspiegel.de](http://www.koelner-wochenspiegel.de)



Fotos aller Vorfälle  
finden Sie hier  
[www.koelner-wochenspiegel.de](http://www.koelner-wochenspiegel.de)

**Immer gut  
Beilagen · Anzeigengesuche**

Ihre Ansprechpartnerin  
**Jüliet Sengül**

Tel. 0 22 03 / 57 04 - 25  
Fax 0 22 03 / 57 04 - 4025

[juuliet.senguel@koelner-wochenspiegel.de](mailto:juuliet.senguel@koelner-wochenspiegel.de)

**KölnerWochenspiegel**

BETREUUNG

Dellbrück, Höhenhaus, Dünnwald, Müllheim