

## Sonne, Essen und Bewegung – einige der Themen im Freizeitzentrum in Goldberg

Die Sommerferien sind schon zur Hälfte rum und so einiges wurde auf die Beine gestellt. Nachdem sich zu Beginn Kinder, Eltern und auch die Betreuer des Freizeitzentrums zusammengesetzt hatten, waren gemeinsam zahlreiche Ideen gesammelt worden. Und dann wurde „abgearbeitet“. Zum Start wurden die Kinder mit einem selbstgestalteten handgearbeiteten Fensterbild begrüßt. Bei dem tollen Sommerwetter fühlten sich die Kids um „Tante Rosi“ inspiriert und gestalteten ein extra großes Sommer-Strandbild. Bei der Himmelsgestaltung gab es noch etwas Hilfe, aber dann sprudelte es heraus – Strand, Sonne, Segelboote, Rutschen und spielende Kinder. Alles was dazu gehört, fand den Weg aufs Bild von Michelle, Julia, Justin und Luca. Sichtlich stolz sind sie auch über ihre „Produktion“ (siehe Bild). Aber damit war die Kreativität noch nicht zu Ende. Am nächsten Tag wurde eigenhändig eine Wasserrutsche gebaut. Viel war dazu nicht nötig – stabile Plastikplane, Wasserschlauch und Wassersprenkler sowie ein bisschen bauliches Geschick – und schon war sie fertig! Eine willkommene Abkühlung bei den warmen Temperaturen und viel genutzt. Zum Abschluss wurde mit leckerem Eis auch das Innere abgekühlt.

Da momentan allorts Erntezeit ist, fanden auch frische Gurken, Tomaten, Paprika und Gartenkräuter ihren Weg ins Freizeitzentrum. Ernährung mit frischem Obst und Gemüse ist wichtig und schmecken tut es allemal. Gemeinsam wurde ein frischer Kräuterquark zubereitet und Gemüse geschnippelt. Dabei gab es auch viel Interessantes für Eltern und Kinder zu erfahren. Damit belegte Schwarzbrot- und Sesamschnittchen ließen Appetit aufkommen. Dabei gingen die Kinder etwas sparsam mit dem Essensangebot um, war ja nichts Süßes. Nichtsdestotrotz soll diese Aktion wiederholt werden, um eine bewusstere Ernährung anzuregen.

Natürlich ist Spiel und Bewegung bei Kindern „Pflichtprogramm“. So wurde Fußball gespielt, Basketball ausprobiert und auch die kleine Bälle kamen beim Tischtennis in Schwung.

Jana Egg-Fleischer



