

»Fit und gesund statt müde und rund«

Kreis Herford (HK). Eine ausgewogene Ernährung und körperliche Fitness sind die Basis für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Für Kinder und Mütter aus Zuwandererfamilien veranstalten die AWO-Fachdienste für Migration und Integration deshalb gemeinsam mit dem Kreis Herford und in Kooperation mit dem AWO-Familienbildungswerk vom

24. bis 26. Oktober ein Gesundheitswochenende im Haus Neuland in Oerlinghausen. Es ist Teil des Projektes »Kids Vital« zur Gesundheitsförderung von Kindern. Während Fitnesstraining und Ernährungsberatung die Mütter in Schwung bringen, werden die Grundschul Kinder mit Hilfe von Sportpädagoginnen ihren Körper durch Bewegungs- und Ruhepha-

sen trainieren. Insgesamt können 15 Mütter und 20 Kinder teilnehmen. Höhepunkt des Wochenendes ist sicherlich, dass die Kinder unter fachkundiger Anleitung ein traditionelles Menü für ihre Mütter zubereiten. Für weitere Informationen: AWO-Fachdienste für Migration und Integration, Dagmar Stenzel-Scheding, ☎ 05732 – 90 52 14.