



»Am Samstag mach' ich was mit Papa« – unter diesem Motto ließen es sich Till (9), Ulf Schröder, Marie (6), Stipo Vrdoljak, Prezemek (10),

Ireneusz Chmura, Fabian (7) und Alexander Wey einmal so richtig gut gehen.
Foto: Annika Tismer

Einfach mal entspannen

Ein Samstag mit Papa: Väter und Kinder erlernen Yoga-Techniken

■ Von Annika Tismer

Herford (HK). Unter der Woche müssen die meisten Väter arbeiten. Doch am Wochenende, da haben sie Zeit für ihre Sprösslinge.

Und die konnten sie am Samstag sinnvoll nutzen – für einen Vater-Kind-Entspannungskurs in der Wilhelm-Oberhaus-Schule. »Am Samstag mach' ich was mit Papa«,

so lautete das Motto des Schulprojekts in der Sporthalle der Grundschule. Und die Kleinen haben nicht irgendwas gemacht, nein, sie haben gemeinsam mit Yoga-Lehrerin Tanja Deppe einfach mal entspannt.

Doch ganz ohne Arbeit kamen Väter und Kinder auch nicht aus, denn wer richtig entspannen wollte, musste zuvor die entsprechenden Techniken erlernen. Eine Aufgabe, die nicht immer ganz einfach war, allen Beteiligten aber viel Freude bereitete.

»Macht doch alle mal so ein richtiges Grummelgesicht«, forderte Deppe ihre Schützlinge auf, damit sie einmal alle ihre Muskeln – in diesem Fall insbesondere die im Gesicht – kräftig anspannten. Um anschließend natürlich wieder zu entspannen, denn darum ging es am Samstag schließlich.

»Wir möchten den Vätern und ihren Kindern auf diesem Weg Ideen mitgeben, die sie zuhause weiterführen können«, erläuterte Isabelle Steinkühler als stellvertretende Schulleiterin.

Gemeinsam mit der Organisation Kids Vital, die die Finanzierung übernommen hat, hatte sie den Vater-Kind-Vormittag initiiert. »Schön ist natürlich auch, dass Väter und Kinder hier einfach mal etwas gemeinsam machen können«, freute sie sich. Ein weiterer Termin wird folgen. »Beim nächsten Mal machen wir Bewegungsspiele mit Ulrike Dreischmeier«, sagte die stellvertretende Schulleiterin. Denn insgesamt solle die Gesundheit der Kleinen gefördert werden.