

Kropsbevidsthed og bevægelsesglæde

Det er resultatet af et kursus for medarbejderne i Børnehaven Rådyrvej. Sundhedsambassadør Marlene Meier Hansen arbejder for at sundhed og trivsel bliver en fast del af hverdagen i børnehaven.

*Af Jens Sørensen
jsoe@sonderborg.dk*

Kurset startede egentlig som et fire timers "kursus" en aften, hvor afspændingspædagog Gitte Bonde Korning fortalte om kropsbevidsthed, energi og egenomsorg. Som en del af kurset lavede medarbejderne kropsbevidsthedsøvelser og prøvede afspændings- og mindfulness-teknikker. Medarbejderne blev så glade for kurset, at otte personer fra personalegruppen valgte at fortsætte med et udvidet kursus. Hver anden uge mødes de i 1½ time med Gitte for at lave forskel-

lige former for kropstræning. Hver gang sluttes af med 15 minutter guidet kropsgennemgang og afslapning.

- Kurset har været med til at øge vores kropsbevidsthed og bevægelsesglæde. Mange af øvelserne kan vi bruge i det daglige arbejde, både for os selv og sammen med børnene som motorisk træning



og som leg. Og sidst, men ikke mindst, har det været meget positivt at være sammen med sine kolleger på en "ny" måde, hvor vi har haft mange sjove episoder under "øvelser på gulv", fortæller Marlene Meier Hansen.

Udover kurset har medarbejderne i Børnehaven Rådyrvej deltaget i to af Friskops skridttællerkampagner, og i forbindelse med kommunens Minikram-uge har de haft de haft besøg af DGI's gymnastikkaravane, der lavede fysiske aktiviteter med børnene. Dette blev fulgt op med en aften for personalet, hvor DGI's instruktører kom og inspirerede personalet med mange gode ideer til afholdelse af rytmikforløb.

- Det var en sjov og "svedende" aften, som vi afholdt sammen med Nordborg Børnehave, der også havde haft besøg af gymnastikkaravane. I det nye år forsøger vi at lave flere tiltag på sundhedsområdet, og vi vil gerne gøre det i samarbejde med de andre institutioner i distriktet, siger sundhedsambassadør Marlene Meier Hansen.

Dynamitstænger og vandflasker – alt kan bruges som håndvægte, når Zanyo Hammeleff, Nanna Pedersen og Hanne Tjerrild laver kropstræning.