

Lauf AG 2021

Hallo liebe Eltern Schüler und Schülerinnen. Ich heiße Sie herzlich Willkommen auf unseren Homepage der Lauf AG des Fontane Hort. Zunächst bevor ich mehr in die Geschichte der Lauf AG gehe, möchte ich Ihnen diese fragen beantworten:

Was ist Laufen eigentlich?

Was braucht man zum Laufen?

Wie wirkt sich das Laufen auf die Gesundheit aus?

Was wollen wir in der Lauf AG erreichen?



Laufen, das taten unsere Vorfahren schon.

Es ist das natürlichste was es gibt !

Man setzt einen Fuß nach dem anderen, klingt echt einfach oder? Ja, das ist es auch.

Man kann fast überall anfangen los zu Laufen, egal wo man sich befindet.

Um gemütlich laufen zu können,

braucht man nur Sportsachen und ein Paar gute Laufschuhe. Was man nicht vergessen darf, die Laufkleidung je nach der Jahreszeit anzupassen.

Was ich im Winter empfehlen kann ist ein Halstuch um kältere Luft zu filtern. Während man läuft tut man seinen Körper auch viel gutes. Das Laufen ist ein guter Ausgleich neben der Schule. Es fördert auch die Leistungsfähigkeit beim Lernen.

Studien haben bewiesen, wenn man sich bewegt das man besser Lernen kann.

Aber das war lange noch nicht alles ! Laufen stärkt insbesondere die Bänder, Sehnen, Muskeln und es stärkt auch das Immunsystem.

Man wird nicht mehr so schnell krank. Was aber auch sehr wichtig ist, Sport

allgemein stärkt das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und sorgt für ein besseres Körpergefühl Ihrer Kinder. Also Schnürren sie ruhig die Sportschuhe mit, und gehen eine Runde mit ihnen laufen.

Was mir sehr wichtig ist, das es nicht darauf ankommt wie schnell oder langsam man läuft, sondern das Ihr Kind viel Spaß und Freunde am Laufsport hat .

Vorab möchte ich etwas loswerden was mir auf dem Herzen liegt. Ich bin sehr glücklich im diesem neuen Schuljahr 2021 die Lauf AG mit Herrn Üstüner wieder anfangen zu dürfen.

Es waren schwierige Zeiten, die es nicht zuließen das die Lauf AG stattfinden durfte.

Abgesehen davon möchte ich Ihnen als Eltern die Möglichkeit geben ein Einblick zu gewinnen was wir sportliches mit den Kindern unternehmen.



Jetzt ist die Zeit gekommen um Ihnen von der Entstehung unseren Lauf AG zu erzählen. Als ich, Tommes Mielke geboren am 03.03.2002, in die 2. Klasse der Karlsgarten Grundschule kam, war ich schon immer ein bewegungsbedürftiges Kind. Damit hatten die Lehrer und Erzieher zu kämpfen, sie konnten mich nicht stoppen. Bis das Schicksal eine neue Hortleitung schickte, die meisten werden ihn kennen . Er hatte es auch nicht immer leicht mit mir weil ich sprang , kletterte , und rannte überall hin. Bis er bemerkte das ich nicht anders konnte, als überall rauf zu klettern, zu springen und zu rennen. Ich war anders als die anderen Kinder im Hort. Ich strahlte eine starke Energie aus. Dann kam er auf die Idee die Lauf AG zu gründen. Unsere Lauf AG bestand gerade mal aus 5 Kindern und nicht mehr. So entstand die Lauf AG! Es vergingen einige Jahre, und ich war ca. 15 Jahre alt. Ich war sehr Laufbegeistert, so wie von klein auf war, als ich das erste mal lief . Der Hortleiter fragte mich: Möchtest du mit den Kindern laufen gehen? Was soll ich schon drauf geantwortet haben? Na klar, lass uns laufen gehen. Wir legten los mit den Kindern zu laufen. Unsere Gruppe war ziemlich klein, es liefen mit uns gerade mal 5-8 Kinder mit.

Nach und nach gelang es uns die Lauf AG zu erhalten. Wir spürten die ersten Erfolge das die Kinder Spaß und Freude daran hatten.

Das hat sich wohl bei den anderen Kindern rumgesprochen. Im Jahr 2017-2018 waren es schon 20-30 Kinder die regelmäßig mit uns die Freude und den Spaß am laufen teilten .Im Jahr 2020 musste wir leider zusehen wie Corona unsere Lauf AG schließt. Aber alles schlechtes hat auch mal ein Ende weil wir Gott sei Dank in diesem Jahr 2021 wieder mit den Kindern loslaufen dürfen, um unsere Erfolge weiter fortsetzen zu können.

Wir in der Lauf AG motivieren die Kinder für den Sport, und ermöglichen ihnen den Sport von einer anderen Seite kennen zu lernen, das Sport nicht mit Zwang verbunden ist sondern mit Spaß und Freude. Es reicht schon ein kleiner Schritt für eine große Bewegung.



Ich bin wirklich Stolz und überglücklich wie sich unsere Lauf AG entwickelt hat. Wenn man bedenkt dass wir mal am Anfang nur 5 Kinder waren. Tja aus was ganz kleinen wurde was ganz großes.

