

Sommerlicher Sport für Familien im Volkspark Batenbrock

Ferienangebot bietet kostenlose Kurse für Familien, darunter Eltern-Kind-Turnen oder Yoga

Unter dem alten Ahornbaum werden die Matten ausgerollt. Die Wiese im Batenbrocker Park wird in den Sommerferien zum Sportplatz umfunktioniert. Direkt vor dem Awo-Bürgerhaus treffen sich Naturfreunde und Sportbegeisterte, um zum Beispiel zusammen Yoga zu machen. Das Ferienprogramm bietet jeden Mittwoch ab 14 Uhr neben Yoga auch Eltern-Kind-Turnen, Fitness und Lach-Yoga an.

Ideengeberin ist die Leiterin der Familienbildungsstätte Martina Lessmann. Sie hatte vor ein paar Monaten die Idee, die Kurse aus der Familienbildungsstätte auch in das Bürgerhaus Batenbrock zu bringen. „Wir hatten ja schon zwei Mal das Spielmobil hier zu Gast und wollten wieder etwas für Familien machen“, sagt sie. „So kam mir die Idee, diese tolle Parkanlage zu nutzen.“ Der

Feldversuch dieses Ferienprogramms lautete gut an. „Leider musste das Eltern-Kind-Turnen die letzten beiden Male ausfallen, weil keine Anmeldungen da waren. Aber die anderen Angebote werden bis jetzt gut genutzt.“ Auch Yoga-Lehrerin Brigitte Dethlefsen ist vom Sport in der Natur begeistert. „Es ist ein ganz anderes Erlebnis. Die Sauerstoffzirkulation ist anders als im geschlossenen Raum und die Energie macht es besonders. Yoga in der Natur ist für mich noch entspannender.“ Hier geht es nämlich auch darum, zu einem auf seine Umgebung Acht zu geben, aber auch die Geräusche im Umfeld auszublenken. Auch Enkel Tiago (9) ist heute mit dabei und will sich am Yoga im Freien probieren. „Ich mache daheim manchmal Entspannungsroutinen und es hilft mir sehr, deshalb freue ich mich, mit mei-

ner Oma Yoga zu machen“, sagt er. „Wir sind ja eine überschaubare Gruppe, deshalb ist es einfacher, auch Übungen für Kinder einzubauen“, sagt Dethlefsen. Als es auf die Matte geht, macht Leiterin Martina Lessmann kurzerhand auch mit.

Das Angebot ist kostenlos und wird noch vier Wochen lang stattfinden. Die Sportangebote starten jeweils zur vollen Stunde; das Eltern-Kind-Turnen um 14 Uhr, danach folgen Yoga, Fitness und Lach-Yoga. Alles, was die Teilnehmer mitbringen müssen, ist bequeme Kleidung und eine Decke oder Matte. Martina Lessmann bietet zudem um telefonische Voranmeldung unter ☎ 02041/70949-23 oder 0209/4094-179. „Wenn aber jemand spontan Lust haben sollte und sich anschließen möchte, schicken wir ihn natürlich nicht weg.“



Brigitte Dethlefsen (vorn) leitet im Park am Bürgerhaus Batenbrock Yoga-Übungen.

FOTO: MICHAEL KORTE