

Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Teil 6

Frühjahrsputz – Eine bewegte Geschichte (nicht nur) für die Jüngsten

Die Vögel zwitschern schon ganz aufgeregt, die Sonnenstrahlen wärmen uns bereits und die ersten Blumen spitzeln schon aus der Erde – der Frühling ist da!

Um die Frühjahrsmüdigkeit gar nicht erst aufkommen zu lassen und den Winter auch aus dem Wohnzimmer zu schicken, wollen wir heute mit viel Power und Energie den Frühjahrsputz mit Spaß, Freude und ganz viel Bewegung in Angriff nehmen:

Wir recken und strecken uns mit dem Staubwedel in der Hand und angeln nach den feinen Staub- und Spinnwebfäden in allen Ecken.

Danach holen wir den Staubsauger, **rollen mit großen Armkreisen** das Kabel ab, stecken es in die Steckdose ein und beginnen im ganzen Raum – kreuz und quer, unter dem Tisch und den Stühlen, hinter und unter dem Sofa mit lautem „Brummen“ mit **schnellen Schritten** fleißig zu saugen. Dabei geht es **hoch und tief, gebückt und aufrecht**. Wir **drehen uns mal nach rechts und mal nach links**, um überall hin zu kommen. Wenn wir damit fertig sind, räumen wir natürlich den Staubsauger wieder auf und **rollen das Kabel mit dem anderen Arm in Kreisen** auf.

Jetzt sind die Fenster dran! Mit Eimer und zwei Tüchern ausgestattet geht es los! Die Putzlappen werden ins Wasser getaucht und die **Hände drehen gegeneinander** und wringen die Lappen aus. **Mit beiden Händen kreisen wir gegengleich und mal in die gleiche Richtung** und putzen alle Fenster von ganz oben bis in die unterste Ecke blitzblank! Zum Abschluss pusten wir kräftig die Fenster trocken.

Durch die schön-geputzten Fenstern entdecken wir im Garten die ersten Gänseblümchen! **Dabei drehen wir uns von rechts nach links und zurück, die Hand über die Augen gelegt, damit wir alles genau sehen**. Wie herrlich! Schnell sausen wir in den Garten und pflücken ein paar dieser fröhlichen Frühlingsboten – **in die Hocke und wieder aufstehen**. Dieses kleine Blumensträußchen bringen wir zu Mama und Papa. Nun hängen wir noch ein paar Ostereier auf und **balancieren** dafür abwechselnd **auf einem Bein**, damit wir überall hinkommen. Jetzt ist wieder alles schön und sauber im Haus.

Wir freuen uns – **Hüpfen und Klatschen!**

Claudia Sachon-Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

