

Lauft mit, weil es gut für die Gesundheit ist!

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED

ECKEHRD KIESEWETTER

Ebern - Beim FTE-Sonnwendlauf kommt Euch Kindern eine besondere Rolle zu, denn mit bisher 600 Meldungen für die Bambini- und Schülerläufe stellt ihr die absolute Mehrheit unter den Teilnehmern.

Darauf sind die Veranstalter besonders stolz, denn ihnen kommt es darauf an, mit der Veranstaltung am Donnerstag, 21. Juni, möglichst viele Menschen anzuspornen, sich sportlich zu betätigen. Da ist es besonders wichtig, die Kinder und Jugendlichen zu erreichen, denn wer sich schon von klein auf viel bewegt, vielleicht sogar einem Sportverein angehört, der tut etwas für seinen Körper und hält sich fit und gesund.

Schlecht ist es dagegen, nach der Schule, wo ihr ja ohnehin schon stundenlang sitzen müsst, auch Zuhause noch vor dem Fernseher oder am Computer zu sitzen und dabei womöglich noch eine Menge Süßigkeiten und Kartoffelchips zu kon-

sumieren. Da wird man träge, unbeweglich und dick.

Sicher kennt Ihr in Euerem Bekanntenkreis eine Menge Erwachsene, die viel zu viele Pfunde auf die Waage bringen, schon nach kleinen Anstrengungen einen roten Kopf haben, schwer schnaufen oder womöglich über Schmerzen klagen. Der Grundstein für diese Entwicklung wird oft bereits durch zu wenig Bewegung und falsche Ernährung in jungen Jahren gesetzt.

Die Veranstalter des Sonnwendlaufs haben das Problem erkannt und wollen etwas dagegen tun. Deshalb ist es toll, wenn ihr mitmacht und vielleicht auch noch einige Eurer Freunde oder sogar Euere Eltern dazu überreden könnt, mitzumachen.

Anmeldungen sind bis spätestens Montag, 18. Juni, um 12 Uhr übers Internet möglich. Dort gibt es auch weitere Informationen.

Mehr im Netz

www.sonnwendlauf-eburn.de

