

Training von Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung

An der Aktion gesundeKids beteiligte sich auch der RC Köln-Ambassador, kooperierte hierfür mit dem Rotonda Business Club und lud 20 Kinder der Arche e.V. im Alter zwischen 9 und 13 Jahren in die Räumlichkeiten des Rotonda Business Clubs in Köln ein. Die Projektgruppe, bestehend aus Isabelle Thoma (Präsidentin des RC Köln Ambassador), Ian Lachmund, Sandra Nöster, Anja Metelmann, Mark Zdunek, Stefan Braunecker und Katja von Freytag Loringhoven, hatte ein lehrreiches und abwechslungsreiches Programm organisiert und wurde dabei tatkräftig unterstützt vom Team des Rotonda Business Clubs, das an diesem Nachmittag ebenso viel Spaß hatte wie die teilnehmenden Kinder und das Organisationsteam.

Die Kinder wurden in zwei Gruppen eingeteilt und durchliefen nacheinander eine Art „Parcours der Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung“: Eine Gruppe bereitete in der Küche des Rotonda Business Clubs gesunde Kost zu und verzehrte diese, einer zweiten Gruppe wurden sportliche und entspannende Übungen vermittelt. Danach durften die Kinder bei einer Blindverkostung unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten „erschmecken“.

Dabei ging es nicht nur darum, die Sinne für Geschmack und körperliche Übungen zu schärfen, sondern auch ganz sportlich um das Erlangen von möglichst vielen Punkten, denn die Ambassadors hatten sich natürlich auch Prämien ausgedacht. Giveaways in Form von gesunden Nuss-Snacks, Kochbücher sowie als Highlight ein Kletter-Schnupperkurs. Abgesehen von diesen materiellen Gaben nahmen die Kinder auch einen großen ideellen Gewinn mit nach Hause. Das lag an den neu erlernten Fakten, den gemeinsamen Erlebnissen und an der lebendigen, schönen Atmosphäre des Nachmittags: Für alle Beteiligten war dieser ein großer Erfolg. Eines der Kinder fasste es so zusammen: „Hier sind nette Leute, und man bekommt was erklärt“.