

Gesundheitstag der Gemeinde Oerlenbach

Am Freitag, 30.06.2023, machten wir (Klasse 4b) uns auf den Weg in die Heglerhalle, wo der Gesundheitstag der Gemeinde Oerlenbach stattfand.

Dort angekommen legten wir gleich los und trafen auf dem Sportplatz jede Menge Bundespolizisten, die den Kurs „Fit wie ein Bundespolizist“ vorbereitet hatten. Aber auch Mitarbeiter der Gemeinde und unser Bürgermeister Herr Rogge waren dabei und bereit, sich den sportlichen Aufgaben zu stellen. Nach einer Runde Aufwärmen ging es in Gruppen weiter. Wir mussten um die Wette laufen, an der Koordinationsleiter unser Geschick beweisen oder unsere Schnelligkeit beim „Fassen“ des Tennisballes zeigen. Nach 45 Minuten waren wir alle ordentlich durchgeschwitzt und etwas außer Puste, aber auch glücklich, denn wir hatten uns wirklich gut geschlagen. Nach einer kurzen Trinkpause ging es dann gleich weiter. Wir trafen auf Herrn Gröning von der Bundespolizei. Er leitete unseren zweiten Kurs „Selbstverteidigung für Kinder“. Dazu zeigte er uns erstmal die richtige Körperhaltung und brachte uns bei, dass wir laut und bestimmend „Stop“ rufen müssen. Wir lernten, wie man sich aus einem Griff löst, wenn man festgehalten wird. Am Ende durften wir dann sogar mit Boxhandschuhen arbeiten. Es war richtig spannend und wir konnten viel lernen.

Uns hat der Gemeindetag der Gemeinde Oerlenbach richtig gut gefallen und kommen bestimmt alle wieder.

Kathrin Götzendörfer