

**So macht Gesundheit Spaß**

## **Kindergerechte Bewegung mit der goFit-Matte Kindergarten setzt auf wohltuende Wirkung**

**Schiers (Schweiz) / Müritz (Österreich), Juni 2012. Bewegung ist wichtig – gerade auch für Kinder. Grund genug für den Gemeinde-Kindergarten im Bundesland Steiermark im österreichischen Müritz, seinen Bewegungsraum mit goFit-Matten auszulegen. Leiterin Andrea Gurdet und ihre Schützlinge finden das klasse.**

Die Kinder in Müritz haben's gut. Ihr Kindergarten zählt zu den besten im Land. Hierher kommen auch Kindergartenpädagoginnen von ganz Steiermark zur Hospitation, um sich Anregungen und Ideen für die Arbeit zu holen, um Meinungs- und Erfahrungsaustausch zu betreiben. Für die SchülerInnen der Bildungsanstalt für Kindergarten- und Hortpädagogik in Bruck/Mur wird dieses Haus bereits seit über 25 Jahren als Praxisstätte genutzt.

Für die Qualität der Arbeit mit dem Team, den Kindern und Eltern, der PraktikantInnen und HospitantInnen in ihrer Einrichtung zeichnet Leiterin Andrea Gurdet verantwortlich. „Ein wichtiger Schwerpunkt unserer Arbeit ist, die Kinder für die richtige Einstellung zu Umwelt und Gesundheit zu sensibilisieren. Spielen und sich Bewegen im Garten gehört ebenso dazu wie regelmäßige Waldtage, das Bepflanzen der Kräuterschnecke oder Backen und Kochen mit vollwertigen



Lebensmitteln und Gemüse aus dem Kindergartenhochbeet. Auch die Umsetzung der fünf Kneipp-Säulen, das Erleben von Wasser mit allen Sinnen oder eben auch der spielerische Einsatz der goFit-Matte – das alles ist Bestandteil unserer Erziehung zu einer gesunden Lebensweise“, erzählt die Kindergarten-Leiterin.

„Wir haben uns riesig gefreut, als wir im Sommer vergangenen Jahres die goFit-Matten bekommen haben.“ Spannend war für sie und ihre Kolleginnen aber vor allem, ob und wie die Kinder darauf reagieren würden. „Mehrere Male in der Woche legen wir 30 Matten im Bewegungsraum aus, manchmal kombiniert mit anderen Turnmaterialien. Zuerst gingen die Kinder mit unserer Anleitung auf die Matten, haben sich drauf gestellt, gesetzt, gelegt oder

sind barfuß drüber gelaufen. Schon bald haben sie sich selbst Übungen ausgedacht, die ihnen Spaß machen.“

Inzwischen verwenden die Kinder die goFit-Matten auch gern von sich aus – ohne Aufforderung. Oder sie gehen von selbst auf ihre Kindergartenpädagogin zu und bitten sie, die Matten wieder auszulegen. „Sie machen manchmal eine Insel aus den Matten, laufen zur Musik um die Insel, und wenn die Musik zu Ende ist, gehen sie auf die goFit-Insel. Dieses Kiesstrandgefühl empfinden sie offenbar als sehr angenehm und es macht ihnen Spaß“, meint Andrea Gurdet. „Es ist nicht zu übersehen: Die Matten haben eine gute Wirkung auf die Kinder.“

## **goFit für gesunde Bewegung**

Die heilsame und anregende Wirkung der goFit-Matte rührt von deren Eigenschaft her, die Fußreflexzonen zu massieren. So wirkt der Gang auf der Matte auf den Organismus wie ein Spaziergang auf einem Kiesstrand: Das regelmäßige Massieren der Fußreflexzonen regt den Stoffwechsel und das Immunsystem an und fördert die Durchblutung – um nur einige der erstaunlichen Wirkungen zu nennen. Wirkungen übrigens, die jedem bekannt sind, der schon einmal Bekanntschaft mit Fußreflexzonenmassage gemacht hat.

In ihrem Ursprungsland, der Schweiz, wird die goFit-Matte seit Jahren mit großen Erfolgen in physiotherapeutischen Praxen, Wellness-Zentren und im Privatbereich eingesetzt.

### **Hintergrund: Fußreflexzonenmassage heilt und wirkt anregend**

In Japan wissen Mediziner schon seit Jahrhunderten um die heilende Wirkung, die das Gehen auf einem Kiesstrand erzeugt. Basierend auf diesem einfachen Prinzip werden in asiatischen Badehäusern künstliche Kiesbeete angelegt, die ganz selbstverständlich vor und nach dem Bad mit nackten Füßen beschritten werden. Begeistert von dieser unkomplizierten Methode, das komplexe Geflecht der Fußreflexzonen zu stimulieren, haben auch die Amerikaner dieses System für viele ihrer Badehäuser übernommen.

### **Über die goFit Naturheilmatte ([www.gofit-gesundheit.com](http://www.gofit-gesundheit.com)):**

Die goFit-Fitnessmatte ist eine handliche, 50 x 50 Zentimeter große, an den Ecken abgerundete Matte aus pflegeleichtem, antistatischem Zweikomponenten-Matt-Polyurethan (Kunststoff). Ihre Oberfläche ist einem Kiesstrand nachempfunden, dessen verschieden hohe Kiesel sich nach allen Seiten bewegen können. Diese Eigenschaften machen die Matte zu einem hoch effizienten medizinischen Gerät für die mechanische Fußreflexzonenmassage. Sie basiert darauf, mit den Füßen über einen Untergrund zu gehen, der die gesamten Reflexzonen der Füße gleichmäßig aktiviert. Die goFit-Matte ist sowohl für den Einsatz in Praxen als auch für die Verwendung zuhause konzipiert.

Das regelmäßige Massieren der Reflexzone auf der Unterseite der Füße steigert die körpereigene Energie und aktiviert die natürlichen Abwehrmechanismen. Darüber hinaus gilt die mechanische Fußreflexzonenmassage in der alternativen Medizin als eine der wirkungsvollsten Methoden der persönlichen Gesundheitsvorsorge. Viele Beschwerden körperlicher, aber auch psychischer Art lassen sich durch die Fußreflexzonenmassage mit der Matte deutlich lindern. Und bei einer Fülle von Krankheiten, die mit Medikamenten behandelt werden müssen, ist die Massage der Fußreflexzonen eine sinnvolle Ergänzung der ärztlichen Therapie.