|  |
| --- |
|  |

**Bewegte Ostertage**

**Körperliche Aktivitäten tun gut und bereichern das Familienfest**

**München, 21.03.2012. Das Osterfest steht vor der Tür – und damit eine der beliebtesten Gelegenheiten, um mit der Familie zusammenzukommen und die ein oder andere kulinarische Köstlichkeit zu genießen. Und während sich die Erwachsenen am Ostermenü erfreuen, liefert sich der Nachwuchs nicht selten ein turbulentes Rennen um die Ostertafel. Für Kinder ist es immens wichtig, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und auch manch einem Erwachsenen würde ein wenig mehr Körpereinsatz gut zu Gesicht stehen. Die Siemens Betriebskrankenkasse SBK hat ein paar Vorschläge zusammengestellt, wie man mit gemeinsamen Aktivitäten das Familienfest bereichern kann.**

Er verbessert die geistige, motorische und körperliche Entwicklung, schult Raumerfahrung, Körperbewusstsein, Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn: der natürliche Bewegungsdrang, fundamental für eine gesunde kindliche Entwicklung. Und auch für Erwachsene ist ausreichend Bewegung wichtig: Zum Beispiel um Übergewicht und Herz-Kreislauferkrankungen vorzubeugen oder ganz einfach um sich wohl zu fühlen. Grund genug also, das Ostermenü mit ein paar körperlichen Aktivitäten anzureichern.

Fesselnde Mitmach-Geschichten beispielsweise sorgen für Bewegung, zudem regen sie auch noch Fantasie und Kreativität an: Ein Familien-Mitglied erzählt eine selbst erfundene Geschichte und alle anderen müssen die Aktivitäten aus der Geschichte umsetzen. Wenn also der Hase Hoppel Poppel mit seinen Freunden auf der Suche nach Abenteuern durch den Wald schleicht, Möhrenkuchen riecht oder quer über eine Lichtung hoppelt, machen das auch die Zuhörer. Besonders lustig werden solche Geschichten, wenn alle Beteiligten Szenen beisteuern dürfen.

Speziell bei Kindern beliebt, aber auch für jeden Erwachsenen immer wieder eine Herausforderung, sind Geschicklichkeitsübungen wie z. B. der Eierlauf: Mit einem gekochten Ei auf dem Esslöffel muss in möglichst kurzer Zeit ein Parcours überwunden werden, die Finger dürfen nicht zur Hilfe genommen werden. Eher für warme Ostertage eignet sich das Wasser-Hüpfen: Jeder Spieler erhält zwei mit Wasser gefüllte Becher. Nun muss er von Osternest zu Osternest (das können z. B. einfache Zeitungsblätter sein, die in geringem Abstand auf den Boden verteilt wurden) springen. Am Ziel steht ein Messbecher, derjenige, der am wenigsten Wasser verloren hat, gewinnt.

Eine Idee, den klassischen Osterspaziergang ein wenig aufzupeppen, ist z. B. eine Oster-Rally. Hinweise führen von Station zu Station, um einen Hinweis zu erhalten, muss eine Oster-Aufgabe erfüllt werden. Kinder suchen beispielsweise den nächsten Hinweis, der in einer Eierschale versteckt ist, Erwachsenen kann man mit Fragen wie „Was symbolisiert das Osterfeuer?“ auf den Zahn fühlen. Mehr knifflige Fragen und auch weitere Ideen für ein aktives Osterfest finden sich im Internet.

**Über die SBK:**

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse und gehört zu den 15 größten Krankenkassen. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert fast 1 Million Menschen in Deutschland. Die SBK ist mit über 100 Geschäftsstellen und über 1.300 Mitarbeitern nahe bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 100.000 Firmenkunden bundesweit.

In der mehr als 100-jährigen Geschichte der SBK stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ zählt die SBK seit Jahren zu den Besten, gehörte 2011 zu den Top 3 über alle Branchen hinweg und ist auf Platz 1 unter den Krankenkassen. Ebenfalls auf Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit steht die SBK beim Kundenmonitor 2011 mit 8.000 befragten Versicherten. 2012 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ 2011 zum fünften Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen. Sie erreichte den 6. Platz in der Kategorie der Unternehmen mit 501 bis 2.000 Mitarbeitern und erhielt einen Sonderpreis für die gelungene Förderung von Frauen.

**Für Rückfragen:**

SBK

Franz Billinger

Leiter Unternehmenskommunikation, Pressesprecher
Heimeranstraße 31
80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-488
**E-Mail:** franz.billinger@sbk.org
**Internet:** www.sbk.org

**Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/SBK](http://www.facebook.com/SBK)



[twitter.com/Siemens\_BKK](http://twitter.com/Siemens_BKK)