

Dienstag, 21. März 2006 | Ostseebad Warnemünde

Quartett für Kinder macht Lust auf Sport

**Ihre kleinen Patienten bewegen sich zu wenig. Darum hat Physiotherapeutin Kristina Portwich ein Kartenspiel entwickelt, bei dem die Mitspieler ins Schwitzen kommen.**

**Warnemünde** Von diesem Kartenspiel könnte es ordentlich Muskelkater geben: Mit dem gewöhnlichen Quartett-Spiel hat die jüngste Erfindung der Physiotherapeutin Kristina Portwich aus Warnemünde wenig zu tun. Zwar geht's auch darum, möglichst viele Vierergruppen abzulegen – aber dabei sollen die Mitspieler ins Schwitzen kommen. Auf den Karten sind Tiere des Wassers zu sehen: Frosch, Eisbär, Schildkröte und Robbe. Jedes Tier steht für eine Trainingseinheit. Wenn ein Spieler ein Quartett aus der Hand legt, müssen die anderen die Übungen acht Mal wiederholen, so steht's in der Anleitung. Verloren hat der, der am Ende die faule Flunder in seinem Blatt hat.

Erst vor ein paar Tagen wurden 5000 druckfrische Exemplare von dem sportlichen Kartenspiel in die Praxis „Vital & Physio“ am Kirchenplatz geliefert. Die Chefin Kristina Portwich hat das Bewegungsspiel mit ihrem Mann René entwickelt. „Ich habe nach einem spielerischen Weg gesucht, um Kinder zur Bewegung zu motivieren.“ Denn die Kleinen haben's bitter nötig, das weiß die Physiotherapeutin und Osteopathin aus eigener Erfahrung. Erst vor ein paar Tagen hat sie ein Mädchen in Behandlung genommen, das in der zweiten Klasse schon mit Verspannungen im Nacken zu kämpfen hat.

Seit drei Jahren bietet die 29-Jährige Rückenschule und Turnkurse für Kinder an, auch in Grundschulen und Kindergärten. „Die Beteiligung müsste viel besser sein.“ Viele Eltern sind skeptisch oder haben keine Zeit. „Die denken, solange mein Kind keine Schmerzen hat, ist alles in Ordnung. Dabei ist Prävention so wichtig.“

Vor eineinhalb Jahren hat sie sich den Kopf zerbrochen, wie sie die Lütten zur Bewegung motivieren könnte, ohne erhobenen Zeigefinger. Sie hat nach Feierabend die Übungen zusammengestellt, danach mit ihrem Gatten René nach passenden Tierfiguren gesucht. Sogar getestet haben sie das Spiel – in Kitas und Schulklassen und an ihrem eigenen Nachwuchs. Dem ältesten von ihren drei Söhnen, dem fünfjährigen Filippo, hat's gefallen. Gezeichnet wurden die Karten von Elisabeth-Agnes Dorstewitz aus Warnemünde. Einen Verlag, der Druck und Vertrieb übernimmt, hat das Ehepaar nicht gefunden. „Das haben wir dann selbst organisiert“, so René Portwich, der in der Praxis für das Kaufmännische zuständig ist. Das Spiel für Kinder ab drei Jahre wollen sie in der Praxis verkaufen. Ein paar Kinderärzte haben zugestimmt, das Gesundheitsspiel ebenfalls anzubieten. „Ein paar Spielzeugläden wollen wir auch fragen.“ Zwölf Euro kostet ein Spiel.

DHK



Der kleine Filippo Portwich hat das Kartenspiel von seiner Mama Kristina schon ausprobiert. Beim „Eisbär“ werden Rücken- und Armmuskulatur beansprucht. Jedes Tier steht für eine Übungseinheit, so soll jeder Körperteil trainiert werden.

Foto: Dörthe Hüchel-Krause

# Kindersport & Kartenspiel

## Fit, wie die Tiere des Wassers

Kristina & Rene Portwich

Ein vielseitiges und lustiges Bewegungsspiel mit verschiedenen Varianten für Jung und Alt. Jedes Tier stellt eine bestimmte Übung dar. Das Erlernen der Übungen wird durch die Spiele Quartett und 2-Gleiche (Merkspiel) erleichtert.

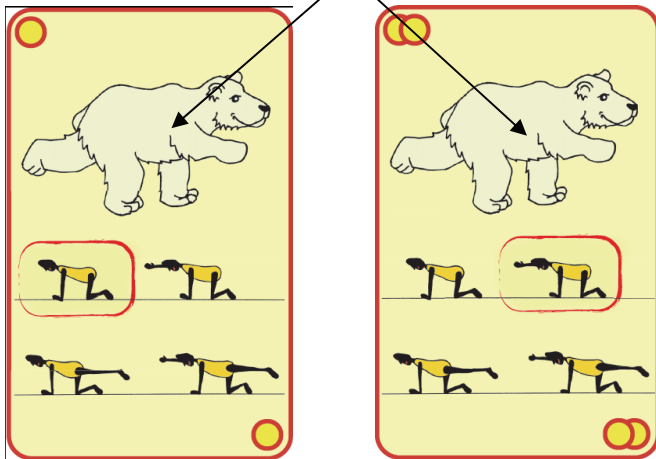
ab 3 Jahre

2-6 Mitspieler

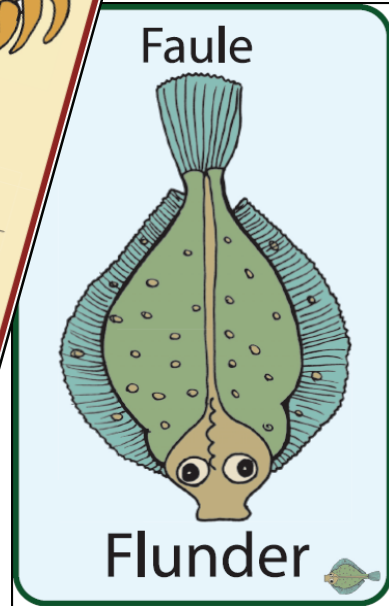
**Ideale Ergänzung von Kinderrückenschulen und Kindersportkursen**

Schwarze-Peter-Karte als Faule Flunder

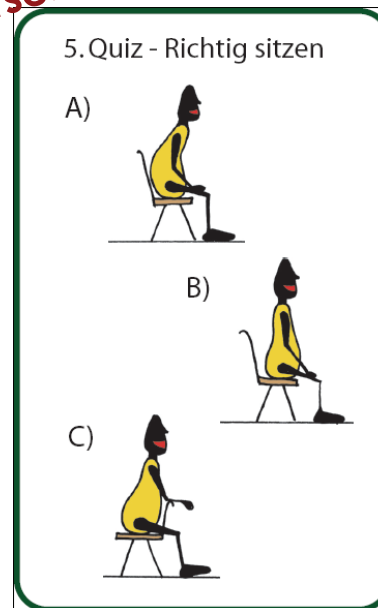
Memory (Zwei gleiche Tierbilder)



Quartett



Quiz zur gesunden Körperhaltung



Spielidee, Copyright und Vertrieb

**vital & physio**

Praxis Portwich  
Kirchenplatz 1  
18119 Warnemünde

Tel. 0381 - 690 111  
Fax. 0381 - 510 5298

www.vital-physio.de  
info@vital-physio.de

