

Liebe Schülerin! Lieber Schüler!

Da bin ich also wieder, der Martin aus dem Mittelalter. Du fragst mich vielleicht, welchen Sport wir denn im Kloster betreiben. Sport? Dieses Wort kenne ich nicht. Ah, du meinst vielleicht Bewegung, um den Körper gesund zu halten. Na klar machen wir das. Schließlich hat Gott uns ja 2 Arme und 2 Beine gegeben, nicht wahr? Wir richten uns hier natürlich sehr nach der Bibel und nach Jesus. Jesus ist viel in Israel von einem Ort zum nächsten gewandert, um möglichst vielen Menschen von Gott erzählen zu können. Wir



wandern im Kloster im Garten und im Kreuzgang, das ist der schöne Säulengang rund um den Innenhof. Das Gehen ist im Winter auch gut zum Aufwärmen, denn in den Zimmern gibt es keine Heizung. Wanderst du denn auch? Ja, sonst gibt es noch die Gartenarbeit. Da kommt man manchmal ganz schön ins Schwitzen. Aber dafür teilt mein Chef mich nicht so gerne ein, weil ich immer die Pflanzen ausreiße, die nützlich sind, und das Unkraut lasse ich stehen. Das merke ich mir einfach nicht. Dafür bin ich gut im Schreiben und Nachdenken. Aber davon erzähle ich dir mehr im nächsten Brief. Und naja, das ständige Niederknien, wieder Hinsetzen und wieder Aufstehen und wieder Niederknien während der Gottesdienste könnte man als Bewegung ansehen. Aber ich glaube, Sport kann man das nicht nennen, oder doch? Du kannst das ja probieren: 10 Mal hintereinander: niederknien - hinsetzen - aufstehen. Und wenn du außer Atem kommst, ist es vielleicht doch Sport? Und los!!!.... Ach, du meinst, das ist langweilig? Hm, dann verrate mir doch, was du denn so zuhause machst, um fit zu bleiben.

Deine Aufgabe heute:

Suche dir für jeden Tag ein paar Übungen, die deinen Körper fit halten. Und wenn du das bereits machst, dann sage ich einfach: Super und weiter so!! Natürlich kannst du mir das auch aufschreiben, aber selbst tun, ist nützlicher! 😊

In diesem Sinne wünsche ich Dir viel Spaß beim Sport, bleib fit und gesund und bis zum nächsten Mal!

Herzliche Grüße

Dein Martin