

# Steig ein! – In die Ferienachterbahn



Mach mit beim  
Sommerferien-  
Gewinnspiel!



Gelsenkirchen  
*at Home*

# Liebe Kinder,

diese Sommerferien sind ganz anders als sonst. Viele von euch werden nicht verreisen oder an Ferienfahrten teilnehmen können. Leider gibt es durch die Corona-Pandemie viele Dinge, die nicht so stattfinden können, wie ihr und eure Familien das vielleicht geplant haben.

Ihr habt nun schon eine echt schwierige Zeit hinter euch. Ihr musstet Schulaufgaben alleine zu Hause machen, konntet kaum Freunde und Freundinnen treffen und euer Fußballtraining oder Tanzkurs ist auch ausgefallen. Vielleicht hattet ihr Geburtstag und konntet nicht richtig feiern? Alles ganz schön blöd!

Aus diesem Grund freue ich mich, euch mit diesem Ferienheft „Steig ein! – In die Ferienachterbahn“ Tipps und Ideen für abwechslungsreiche Ferien in Gelsenkirchen anbieten zu können.

In diesem Heft findet ihr Anregungen und Ideen, was ihr in euren Ferien alleine und auch mit euren Familien gemeinsam machen könnt. Es gibt Themenwochen, aber natürlich könnt ihr selber entscheiden, was ihr wann machen wollt. Bei Regenwetter kocht ihr vielleicht und bei Sonnenschein erkundet ihr die Stadt Gelsenkirchen!

Ich wünsche euch mit dem Ferienpaket viel Spaß! Genießt eure Ferien!



**Wolfgang Schreck**  
Leiter des Referates Kinder, Jugend und Familien

## Bildnachweise

Titel: Adobe Stock/foldyart1980, strichfiguren.de · iStockphoto.com/Africa Studio, Be Good Bundesarchiv · Institut für Stadtgeschichte · Kinderschutzbund · Carolin Seidel · Stadt Gelsenkirchen · Franz Weiß iStockphoto.com/Prostock-Studio, SchulteProductions, mikkellwilliam, FlairImages, Morsa Images, Kursad Adobe Stock/stockaboo, New Africa, photo 5000

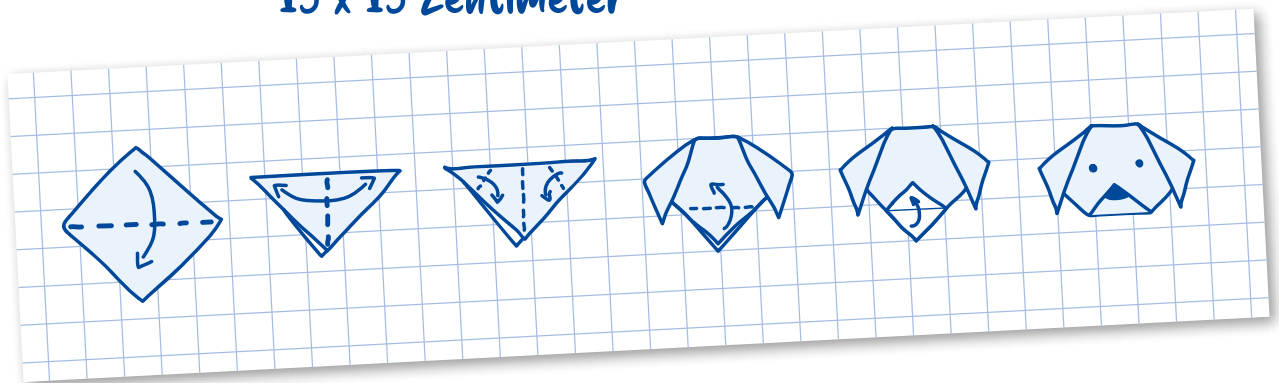
# THEMENWOCHE KREATIV

Der erste Looping: Hinein ins Land der Künstlerinnen und Künstler! In dieser Woche könnt ihr kreativ sein! Viel Freude dabei!

## Origami

Das Origami ist die Kunst des Papierfaltens. Ausgehend von einem zumeist quadratischen Blatt Papier entstehen durch Falten zwei- oder dreidimensionale Objekte wie z. B. ein Hund. Das kannst du auch! Folge einfach der Anleitung.

Was brauchst du? **1 Blatt Origamipapier in beliebiger Farbe, 15 x 15 Zentimeter**



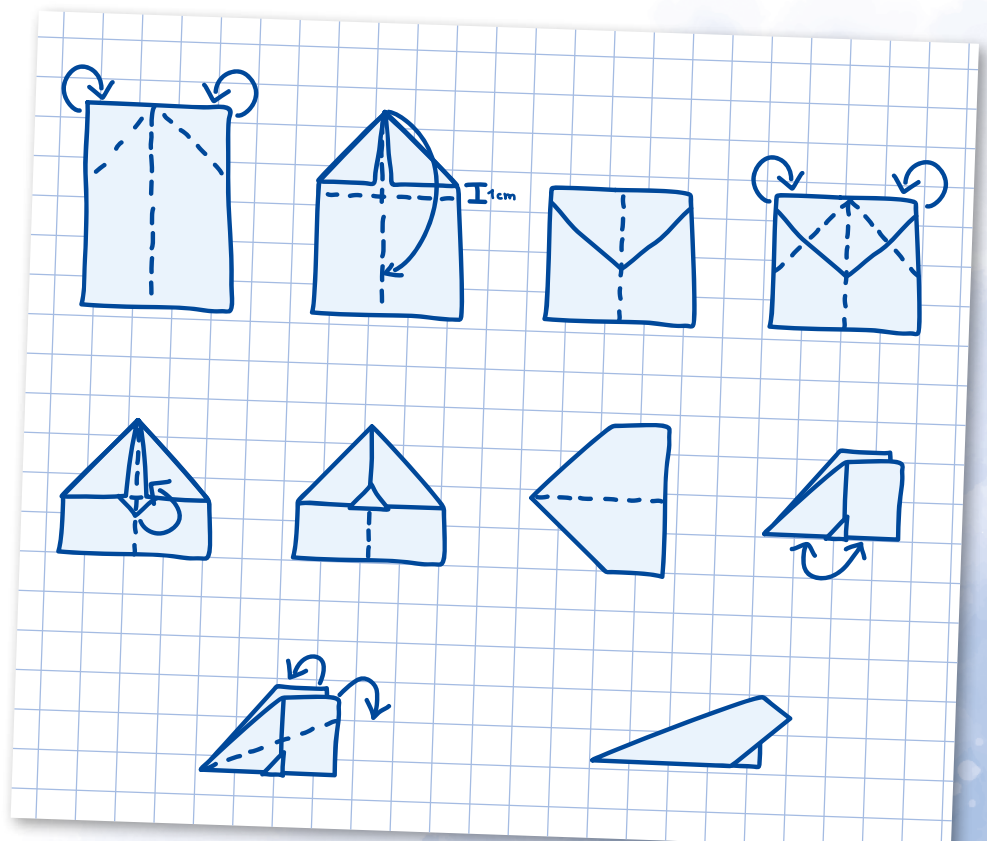
## Papierflieger falten!

Was brauchst du?  
**Rechteckiges Din A4 Blatt**

Falte das Papier der Länge nach in der Mitte zusammen und wieder auseinander. Knicke die beiden oberen Ecken zur Mittellinie. Die entstandene Spitze klappst du großzügig nach unten.

Und noch einmal: Falte die oberen Ecken zur Mittellinie. Von der ursprünglichen Spitze guckt nun noch etwas hervor. Das knickst du nach oben.

Drehe den Flieger auf die Rückseite und mit der Spitze nach links. Klappe die untere Seite auf die obere. Bastele zum Schluss die Tragflächen, indem du die Oberkanten zur Unterkante knickst.



# Wappen – Gestalte dein eigenes Wappen



Städte und Bundesländer haben Wappen. Kennst du das Wappen der Stadt Gelsenkirchen? Früher gab es sogar Familien, die ihr eigenes Wappen besaßen. Wie würde dein Wappen oder das Wappen deiner Familie aussehen? Zeichne dein Wappen!



## Das solltest du über Wappen wissen

Wappen haben sich aus den Schilden früherer Ritter entwickelt. Sie mussten auch auf weite Entfernung eindeutig zu erkennen sein und waren deshalb sehr farbenfroh.

Wappen haben ganz unterschiedliche Bedeutungen. Es gibt Landes-, Stadt- oder Gemeindegewappen als Hoheitszeichen, historische Wappen zu Territorien, die nicht mehr bestehen, und Familienwappen.

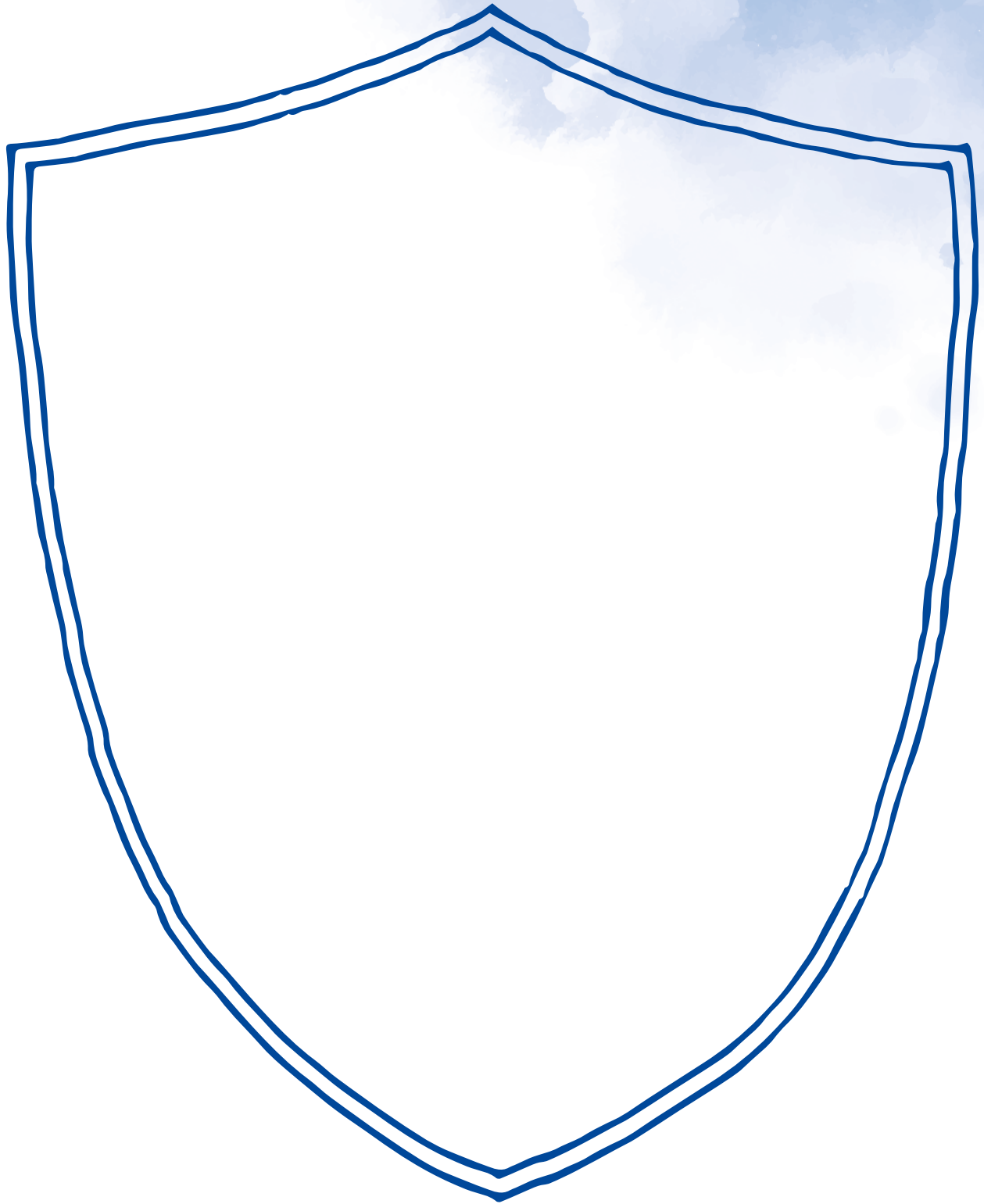
Jede Familie darf ein eigenes Wappen führen.

Dabei können die Wappen ganz unterschiedlich aufgeteilt oder gestaltet sein. Offizielle Wappen folgen dabei festen Regeln. Es gibt Farben und Metalle, die sich bei einem Wappen abwechseln (Farbe auf Farbe oder Metall auf Metall wären nicht erlaubt). Zulässige Metalle sind Silber und Gold (werden gelb und weiß dargestellt), zulässige Farben sind rot, blau, grün und schwarz.

Aber natürlich bestehen Wappen nicht nur aus bunten Flächen, sondern haben oft kreative Darstellungen von Tieren, Pflanzen oder Gebäuden. Schau dir z.B. das Gelsenkirchener Stadtwappen an. Falls du mehr Beispiele brauchst, kannst du einfach mal im Internet nach Wappen suchen.

Wenn du dein eigenes Wappen gestaltest, entscheidest du dich ganz alleine, ob du dich an diese Regeln hältst.





# Glück auf! Das Steigerlied



**Knetseife – für den Bergmann und zum Verschenken!**

Das brauchst du:

- 1 Esslöffel flüssige Seife
- 1 Esslöffel Speiseöl
- 2 Esslöffel Speisestärke
- Lebensmittelfarbe

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie gut mit einem Löffel, bis die Masse klumpig wird. Dann kannst du die Klumpen mit deinen Händen zu Kügelchen formen. Je mehr Stärke du dazu mischt, desto trockener und leichter formbar wird die Seife. Du kannst auch mit Keksausstechern unterschiedliche Figuren ausstechen. Die fertigen Knetseifenstücke müssen noch kurz trocknen und können dann in Gläsern aufbewahrt werden, bevor sie zum Einsatz kommen.

Singst du gerne? Dann laden wir dich herzlich ein! Nimm deine Eltern, Geschwister, Großeltern und Freunde dazu!

Das folgende Lied ist ein Bergmannslied und hat eine lange Tradition. Eine Deutung des Liedes besagt, dass es in dem Lied um die Hoffnung der Bergleute geht, die nach der harten und gefährlichen Arbeit im Bergwerk wieder ans Tageslicht und zu ihren Familien zurückzukehren. Frag mal deine Eltern oder Großeltern, was sie dir zu den Zechen erzählen können!

Die Melodie des Liedes werden sie sicher auch kennen.

Glück auf, Glück auf, der Stei-ger kommt. Und er hat sein hel-les  
Licht bei der Nacht, und er hat sein hel-les Licht bei der Nacht schon  
an - ge - zünd't, schon an - ge - zünd't.

Glück auf, Glück auf!  
Der Steiger kommt,  
und er hat sein helles  
Licht bei der Nacht,  
und er hat sein helles  
Licht bei der Nacht  
schon angezündt,  
schon angezündt.

Hat's angezündt,  
's wirft seinen Schein,  
und damit so fahren wir  
bei der Nacht,  
und damit so fahren wir  
bei der Nacht  
ins Bergwerk ein,  
ins Bergwerk ein.

Ins Bergwerk ein,  
wo die Bergleut' sein,  
die da graben das Silber  
und das Gold bei der Nacht,  
die da graben das Silber  
und das Gold bei der Nacht  
aus Felsgestein, aus Felsgestein.

Der eine gräbt das Silber,  
der andere gräbt das Gold.  
Und dem schwarzbraunen  
Mägdelein bei der Nacht,  
und dem schwarzbraunen  
Mägdelein bei der Nacht  
dem sein sie hold,  
dem sein sie hold.

Ade, Ade! Herzliebste mein!  
Und da drunten in dem tiefen,  
finstren Schacht bei der Nacht,  
und da drunten in dem tiefen,  
finstren Schacht bei der Nacht,  
da denk ich dein, da denk ich dein.

Und keh'r ich heim  
zur Liebsten mein,  
dann erschallet des Bergmanns  
Gruß bei der Nacht:  
dann erschallet des Bergmanns  
Gruß bei der Nacht:  
Glück auf, Glück auf!  
Glück auf, Glück auf!

Wir Bergleut' sein,  
kreuzbrave Leut',  
denn wir tragen das Leder  
vor dem Arsch bei der Nacht,  
denn wir tragen das Leder  
vor dem Arsch bei der Nacht  
und saufen Schnaps,  
und saufen Schnaps!

Das Bergmannslied ist auch als Steigerlied bekannt.  
Weitere Informationen:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Steigerlied>

# THEMENWOCHE STADTERKUNDUNG

Augen auf und aufgepasst! In dieser Woche entdeckst du deine Stadt! Erkunde die Orte und die Umgebung, es gibt Vieles zu entdecken! Wir stellen hier eine kleine Auswahl vor, weitere spannende Orte findest du auch noch auf der Freizeitkarte!

**Tipp:** Überlege zusammen mit deinen Eltern und Freunden, welche Orte du gerne besuchen möchtest und rüste dich vorher mit ausreichend Proviant für den Ausflug! Viel Spaß!

**Hinweis:** In dem Ferienpaket findest du die Freizeitkarte Gelsenkirchen. Hier kannst du dir einen guten Überblick über die Stadt verschaffen. Dort kannst du zum Beispiel auch einzeichnen, wo du wohnst.



## Halde Rheinelbe

(Nr. 29 Freizeitkarte)

Der höchste Punkt der Halde Rheinelbe liegt bei 106,2 Metern. Dort befindet sich die Himmelstreppe (eine aus mehreren Betonblöcken bestehende Skulptur). Dort oben erhältst du einen weiten Blick über die Städte Bochum, Gelsenkirchen und Essen. Die Halde im Stadtteil Ückendorf kann mit der Buslinie 365 (Haltestelle: Lohrheidestadion) angefahren werden, du findest aber auch Zugang über die Haltestelle Gesamtschule Ückendorf der Straßenbahnlinie 302.

**Kannst du die Stufen der Treppe zählen, die zur Himmelstreppe führen?**



## Musiktheater im Revier

(Nr. 22 Freizeitkarte)

Das Musiktheater im Revier wurde 1959 eröffnet und ist berühmt für seine Architektur. Es gibt hier ein Kleines Haus und ein Großes Haus. Hier finden tolle Aufführungen wie z. B. Opern, Ballett, Konzerte, Musicals und Kabarettvorstellungen statt. Es befindet sich am Kennedyplatz in Gelsenkirchen und ist mit den Straßenbahnlinien 107, 301 und 302 sowie diversen Buslinien (Haltestelle: Musiktheater) gut zu erreichen. Ganz oben auf dem Gebäude des Musiktheaters befinden sich immer wechselnde Sätze oder Sprüche.

**Welcher Spruch steht dort aktuell? Kannst du sagen, was dieser für dich bedeutet?**



# Hans-Sachs-Haus

(Nr. 26 Freizeitkarte)

Wenn du dann die Florastraße überquerst und weiter in Richtung der Innenstadt läufst, kommst du zum Hans-Sachs-Haus, dem Rathaus von Gelsenkirchen. Hier hat der Oberbürgermeister sein Büro. Das Hans-Sachs-Haus aus dem Jahr 1927 ist viel mehr als ein Rathaus. Es dient auch als Treffpunkt für die Menschen dieser Stadt. Es fällt auf, dass das Hans-Sachs-Haus ein sehr großes Gebäude mit sehr vielen Fenstern ist.

**Glaubst du, es hat mehr Fenster als das Weiße Haus in den USA?**



# Schloss Horst

(Nr. 14 Freizeitkarte)

Das Schloss Horst in der Turfstraße 21 in Gelsenkirchen gilt als eines der ältesten Gebäude in Gelsenkirchen. Es ist der älteste Renaissancebau Westfalens. Unter anderem befindet sich heute in dem Schloss das Standesamt. Vielleicht siehst du ein Brautpaar wenn du das Schloss besuchst. du erreichst es unter anderem mit der Straßenbahnlinie 301 und den Buslinien 383 und SB36 (Haltestelle: Schloss Horst).

**Weißt du, wie alt das Schloss ist?**



# Berger See

(Nr. 7 Freizeitkarte Schloss Berge)

Der Berger See befindet sich an der Adenauerallee in Gelsenkirchen und kann mit der Buslinie 380 (Haltestelle Schloss Berge) oder auch mit der Straßenbahnlinie 302 (Haltestelle Berger See) erreicht werden. Mit seiner großen Spielwiese und dem Kinderspielplatz ist der Bereich um den Berger See in der Nähe der Schlossanlage ein attraktiver Ort für Ausflüge mit der Familie oder Freunden.

**Auf dem Berger See gibt es Tretboote, welche besonderen Formen kannst du entdecken?**





# Stadtteilpark Hassel

Der Park auf dem Gebiet der ehemaligen Kokerei im Stadtteil Hassel ist zu einem Naherholungsangebot im Quartier geworden. Dieser Park wurde gerade erst im Juni 2020 eingeweiht. Der Park kann mit der Buslinie 243 (Haltestelle: Gelsenkirchen Kokerei) angefahren werden oder mit den Linien 212, 222, 244 und SB28 (Haltestelle: GE Lessingstraße).

**Alle Eingänge in den Park haben eine Gemeinsamkeit. Fällt dir auf, welche Gemeinsamkeit die Eingänge haben? Wie sehen die Eingänge aus?**



# Halde Rungenberg

(Nr. 8 Freizeitkarte)

Die Halde an der Rungenbergstraße in Gelsenkirchen-Buer (erreichbar mit der Straßenbahnlinie 301, Haltestelle: Lohmühlenstraße) erhebt sich bis auf 110 Meter über dem Meeresspiegel und etwa 60 Meter über dem Umland in die Höhe.

**Was kannst du von dem Gipfel der Halde aus sehen? Mach doch einfach mal Fotos von dem Ausblick oder male ein Bild davon!**

**Auf dem Gipfel der Halde befinden sich außerdem jeweils zwei gleich aussehende Objekte. Hast du eine Idee, was diese darstellen sollen?**



# Nordsternpark

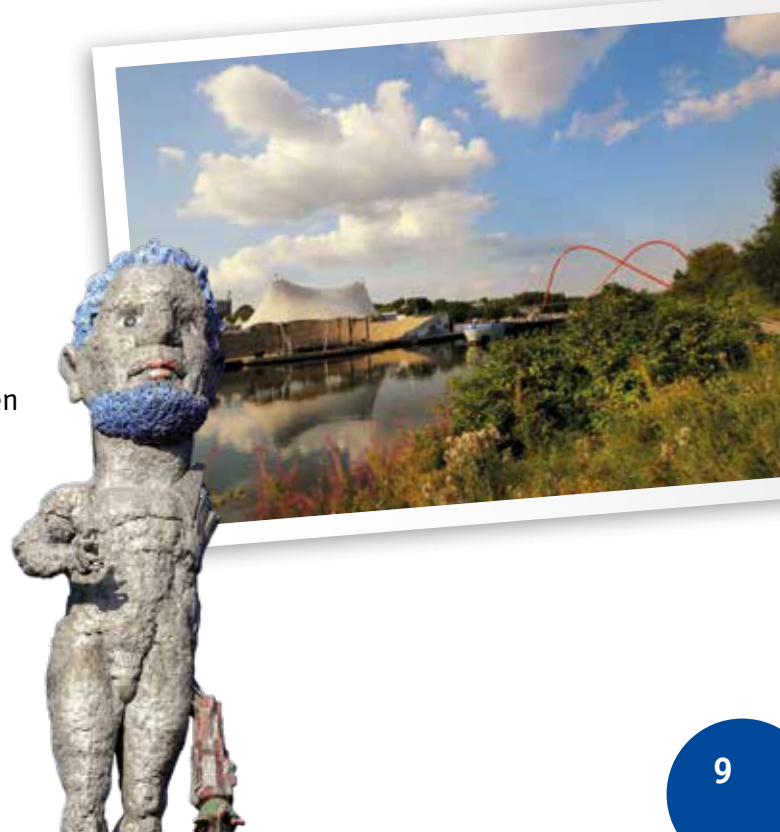
(Nr. 20 Freizeitkarte)

Der Nordsternpark (Am Bugapark 1) in Gelsenkirchen-Horst befindet sich auf dem Gelände einer ehemaligen Zeche und ist gut mit der Buslinie 383 (Haltestelle: Nordsternpark) zu erreichen. Die Emischer und ein bestimmter Kanal verlaufen durch den Nordsternpark.

**Kennst du den Namen des Kanals?**

Auf dem Förderturm der früheren Zeche Nordstern befindet sich eine Herkules-Figur. Das Besondere an dieser Figur ist, dass ein bestimmtes Körperteil fehlt.

**Erkennst du, welches?**



# THEMENWOCHE BEWEGUNG

Augen auf und aufgepasst, weiter geht die wilde Fahrt! Du hast Lust, dich zu bewegen, gemeinsam mit Freunden und Geschwistern zu spielen und dich selbst herauszufordern? Dann steig ein in unsere Achterbahn und erlebe auf deiner Fahrt zusammen mit Gelsensport viele tolle Spiele für drinnen und draußen. Bitte anschnallen und los geht's!



Sportmanagement



## „Lauf Memory“

Was brauchst du? **Memory Spiel**  
Wie viele Kinder spielen mit? **Mindestens 2**  
Wo spielst du? **Draußen oder drinnen**

Legt euch zuerst ein Memory bereit. ihr habt keins oder ihr habt Lust, kreativ zu sein? Dann bastelt euch einfach selbst ein Spiel. Malt dafür beliebig viele, aber mindestens 8 verschiedene Motive auf dickes Papier. Jedes Motiv muss es doppelt geben, da immer zwei gleiche Bilder ein Pärchen ergeben. Schneidet die Motive ordentlich als Vierecke aus, damit nicht schon die Form der Spielkarte verrät, um welches Bild es sich handelt.

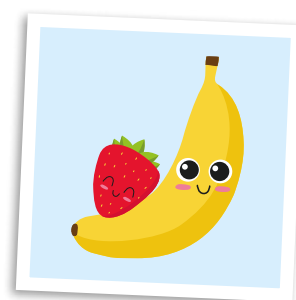
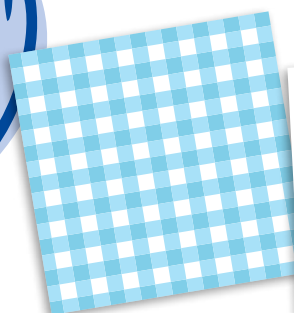
### Ist alles vorbereitet, kann es losgehen!

Beim Lauf Memory strengt ihr nicht nur euren Kopf an, sondern kommt auch ins Schwitzen!

Markiert eine Startlinie und baut das Memory in etwa 5 bis 10 Metern Entfernung (5 bis 10 große Schritte) von euch auf. Geht zurück an die Linie und stellt euch hintereinander auf. Es läuft immer nur ein Kind zum Memory und deckt zwei Karten auf. Wenn die Karten ein Paar ergeben, nimmt es das Paar mit und läuft wieder zurück. Wenn nicht, dreht es sich wieder und läuft zurück zur Startlinie. Sobald das Kind die Linie überquert hat, darf das nächste Kind loslaufen. Ziel ist es, gemeinsam als Team das Memory möglichst schnell zu lösen, indem alle passenden Kartenpaare aufgedeckt werden. Gebt euch also gerne gegenseitig Tipps! Alternativ könnt ihr auch gegeneinander spielen, dann hat das Kind gewonnen, das am meisten Kartenpaare gefunden hat.

ihr seid zu viert und habt zweimal das gleiche Memory? Dann spielt Team 1 gegen Team 2.

Wusstest du, dass Bewegung dir dabei hilft, dir Dinge besser zu merken und konzentriert zu sein? Baue also gerne mal eine kurze Bewegungspause ein, während du Hausaufgaben machst.



# „Hier geht es drunter und drüber!“



Was brauchst du? **Kissen, Decke, Stuhl, Eimer/ Kiste, Ball**

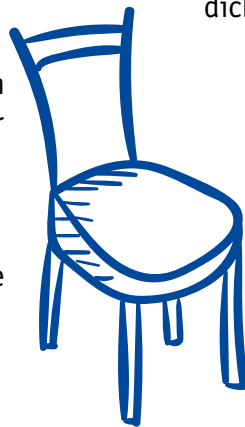
Wie viele Kinder spielen mit? **Beliebig**

Wo spielst du? **Drinnen**

Hindernisläufe bringen Spaß und fordern dich und all deine Sinne heraus. Sei kreativ und baue dir deinen eigenen Parcours. Vielleicht nutzt du ja auch ein paar von unseren Ideen.

**1** Start mit einem Balanceakt. Lege dir ein Seil oder Tuch auf den Boden und balanciere darüber. Gehe mal vorwärts, mal rückwärts, auf Zehenspitzen oder mit geschlossenen Augen.

**2** Es geht drunter und drüber! Stelle ein Hindernis (z.B. einen Stuhl) auf, über das du drüber kletterst und danach eins (z.B. einen Tisch), unter dem du drunter her kriechst, ohne es dabei zu berühren. Achte darauf, dass deine Hindernisse stabil stehen bleiben.



**3** Hier ist deine Sprungkraft gefragt! Verteile 4 bis 6 Kissen, alternativ Papierzettel oder Tischsets, so auf dem Boden, dass sie etwa einen großen Schritt auseinander liegen. Hüpfе nun von einem Kissen/Zettel zum anderen ohne den Boden zu berühren (Achtung Rutschgefahr). Hüpfе zunächst auf beiden und dann auf einem Bein.

**4** Zielwerfen: Stelle eine Kiste oder einen Eimer auf und markiere etwa 2 große Schritte davon entfernt eine Wurflinie. Von dort aus versuchst du mit Bällen, kleinen Stofftieren oder zusammengefalteten Papier- oder Serviettenkugeln den Eimer oder die Kiste zu treffen. Je kleiner der Wurfgegenstand und der Zielbereich und je weiter du weg stehst, desto schwieriger wird es! Trau dich und teste dein Können!

**Wusstest du, dass dein Körper aus über 600 Muskeln besteht? Muskeln sind überlebenswichtig. Denn sie sind zusammen mit dem Gehirn für jede noch so kleine Bewegung verantwortlich. Sie sorgen dafür, dass du stehen, sitzen, schreiben, trinken, sprechen, springen und laufen kannst. Aber auch dafür, dass dein Herz schlägt und deine Organe funktionieren. Ohne Muskeln kann der Mensch nicht leben.**

## SPIELE MIT LUFTBALLON

### Luftballon Flug

Was brauchst du? **Luftballon**  
Wie viele Kinder spielen mit? **1**  
Wo spielst du? **Drinnen**

Ziel beim Luftballon Flug ist es, den Luftballon so lange wie möglich in der Luft zu halten. Dabei darfst du den Luftballon nicht fangen, sondern immer nur kurz antippen. Los geht's!

- 1** Halte den Luftballon mit den Händen oder Füßen oder dem Kopf in der Luft.
- 2** Halte den Luftballon mit allen Körperteilen außer den Händen in der Luft.

- 3** Halte den Luftballon in der Luft, während du dich hinsetzt und wieder aufstehst.
- 4** Balanciere auf einer Linie vor und zurück und halte dabei den Luftballon in der Luft.
- 5** Stelle dich auf ein Bein und halte den Luftballon in der Luft ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

### Anziehen mit fliegendem Luftballon

Was brauchst du? **Luftballon, Kleidungsstücke (z.B. Jacke, Mütze, Schal, Schuhe)**  
Wie viele Kinder spielen mit? **Beliebig**  
Wo spielst du? **Drinnen**

Lege dir Kleidungsstücke (z. B. Jacke, Mütze, Handschuhe, Schuhe) bereit. Auf „Los“ geht's los: du wirfst den Luftballon in die Luft und versuchst, die Kleidungsstücke so schnell wie möglich über die Sachen drüber zu ziehen, die du bereits an hast, und auch wieder auszuziehen. Dabei soll der Luftballon durch Antippen oben

gehalten werden. Wenn du wissen möchtest, wie schnell du bist, stoppe die Zeit dabei. Wenn du nicht alleine bist, könnt ihr gegeneinander spielen und es hat das Kind gewonnen, das sich am schnellsten an- oder ausgezogen hat ohne, dass der Luftballon den Boden berührt hat.

### Fuß-Luftballon

Was brauchst du? **Luftballon**  
Wie viele Kinder spielen mit? **Mindestens 2**  
Wo spielst du? **Drinnen oder draußen**

Sucht euch als erstes zwei „Tore“ (Torpfosten können zum Beispiel zwei Schuhe oder ein Türrahmen sein). Jeder Spieler versucht den Luftballon mit den Füßen ins gegnerische Tor zu schießen. Variante: mit zwei Luftballons gleichzeitig spielen. Spaß macht auch „Sitzfußball“ mit Luftballon. Dafür setzt ihr euch am besten auf eine rutschige Unterlage (z. B. ein Handtuch, Putzlappen) und versucht im Sitzen, genau wie beim Fußball auch, den Luftballon ins gegnerische Tor zu schießen. Aufstehen und das Benutzen der Hände ist nicht erlaubt. Wenn ihr gerne draußen spielen möchtet, kann euch der Wind beim Fuß-Luftballon in die Quere kommen, nehmt deshalb sicherheitshalber auch einen normalen Ball mit.

# Schattenlauf

Was brauchst du? -

Wie viele Kinder spielen mit? **Mindestens 2**

Wo spielst du? **Draußen**



Beim Schattenlauf geht es darum, die Bewegungen des anderen so schnell und gut es geht nachzumachen. Dabei läuft ein Kind vor dem anderen und gibt Bewegungen, Laufgeschwindigkeit und Laufrichtung vor. Das hintere Kind ist sein Schatten und macht alle Bewegungen nach und passt sich dem Lauftempo und der Laufrichtung an. Ihr könnt krabbeln, in Zeitlupe gehen, kriechen, seitlich laufen, springen, euch drehen, wilde Armbewegungen machen.... Macht es eurem Schatten nicht so leicht und denkt

euch tolle Bewegungen aus. Wechselt nach etwa 1 Minute die Rollen, so dass das Kind, das zuerst vorne gelaufen ist, nun als Schatten hinterher läuft.

**Tipp!** Ihr könnt das Spiel auch in „Tiere raten“ umwandeln. Dabei geht es darum, dass ein Kind sich ein Tier ausdenkt und seine Bewegungen vormacht, ohne Laute von sich zu geben. Das andere Kind macht das Tier nach und muss gleichzeitig erraten, um welches Tier es sich handelt. ihr könnt vorher auch festlegen, wo die Tiere herkommen sollen (z. B. nur Tiere, die in deutschen Wäldern, in der Wüste oder im Dschungel leben).

**Wusstest du schon, wo der kleinste und wo der größte Muskel deines Körpers sitzt? Nein? Dann überlege in Ruhe, schaue dir deinen Körper an und rate, wo sich die beiden verstecken.**

*Lösung: Der kleinste Muskel ist der Steigbügelmuskel, sitzt im Ohr und sorgt dafür, dass du gut hören kannst. Der größte Muskel ist dein Gesäßmuskel. Er sorgt dafür, dass du aufrecht stehen und gehen kannst. Besonders aktiv ist er, wenn du dich hinsetzt oder aufstehst.*



# Hüpfekästchen

Was brauchst du? **Straßenmalkreide**

Wie viele Kinder spielen mit? **1**

Wo spielst du? **Draußen**



Du stellst dich an den START und wirfst von dort aus einen kleinen Stein auf die 1 (dann in der 2./ 3./ 4. ...Runde auf die 2/ 3/ 4.....). Nun hüpfst du auf einem Bein los und überspringst jeweils das Feld, in dem der Stein liegt. Ziel ist es, auf dem Hinweg und Rückweg alle Kästchen auf einem Bein durch zu hüpfen und den Stein auf dem Rückweg einzusammeln, ohne die Linien zu berühren oder das Gleichgewicht zu verlieren.

Du hüpfst nicht allein? Dann wechselt ihr euch mit dem Hüpfen ab. Sobald einer die Linien berührt oder das Gleichgewicht verliert und den Fuß absetzt, muss er die Runde wiederholen. Gewonnen hat derjenige, der am schnellsten alle Runden bewältigt hat.

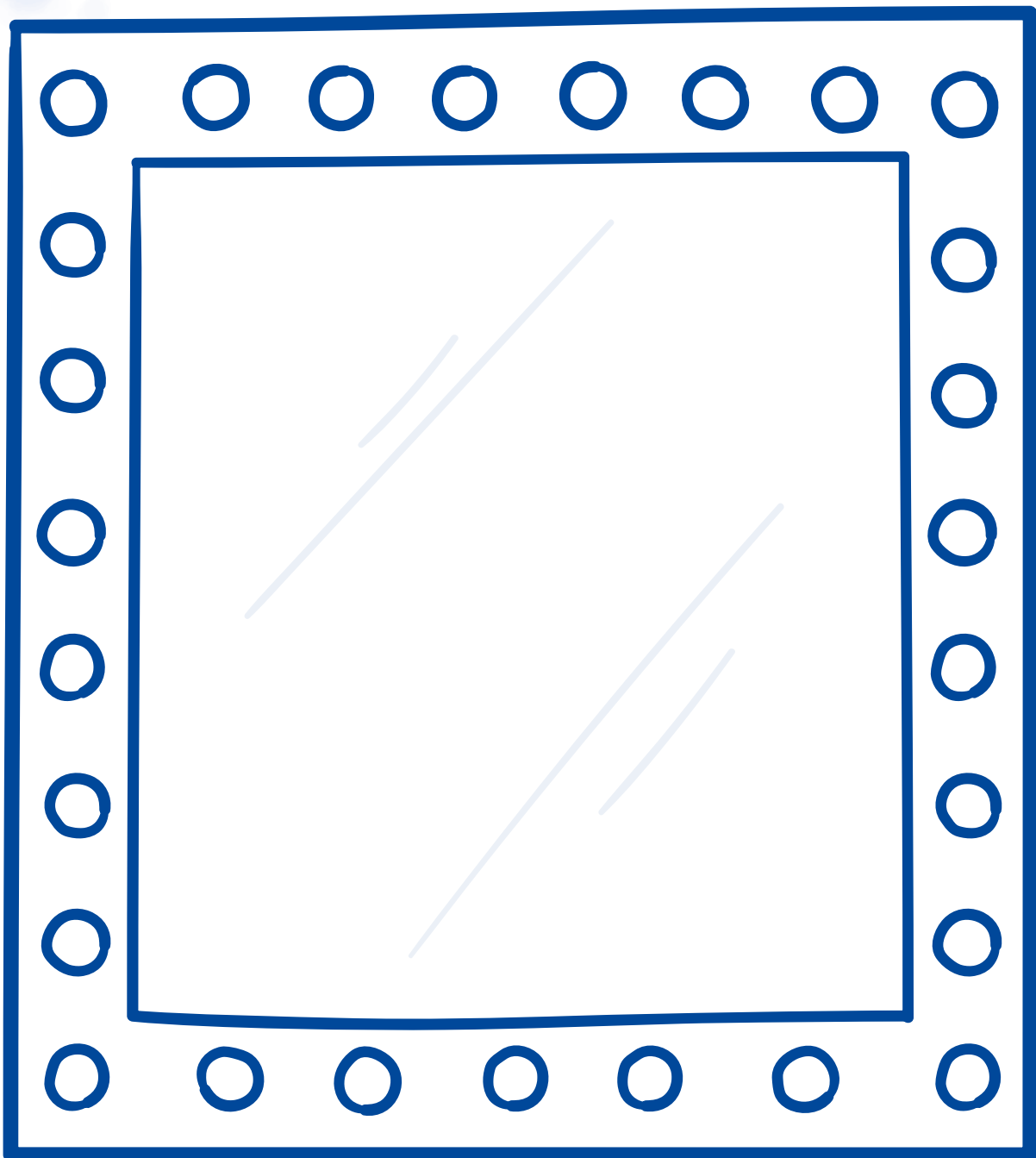
# THEMENWOCHE „ICH“

In dieser Woche geht es nur um dich! – Wer du bist und auch welche Rechte du hast! Begib dich nun auf der Achterbahnfahrt zu dir! Bearbeite mit Spaß und Freude folgende Seiten! Sie zeigen dir wie toll du bist! ;-))

Weißt du eigentlich wie toll du bist? Nein? Na, dann wird es Zeit das zu erfahren. Du hast viel bessere Laune, wenn du dich selber besser kennst und du weißt, was du alles alleine kannst!

## Spiegelbild

Spiegeln, Spiegeln an der Wand, wer du bist und was du kannst! Schau mal in den Spiegel! Was siehst du? Male ein Bild von dir! Jeder Mensch ist einzigartig. Du auch!



# Meine Geheimsprache

Schreibst du manchmal Briefchen mit deinen Freunden? Und diese Nachrichten sollen geheim bleiben? Dann erfinde deine eigene Geheimschrift! So geht's: Mit dem Lösungsschlüssel kannst du diesen Text entschlüsseln.

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U
V	W	X	Y	Z	Ä	Ö
Ü						

Erfinde deine eigene Geheimschrift (Das Alphabet für die eigene Geheimschrift)

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U
V	W	X	Y	Z	Ä	Ö
Ü						

Nimm deinen Vornamen und finde eine Eigenschaft für jeden Buchstaben, z. B.:

- L aut
- E hrlich
- O ffen
- N eugierig

# Alles über mich!

Entwirf ein „Ich-Plakat“. Das brauchst du:

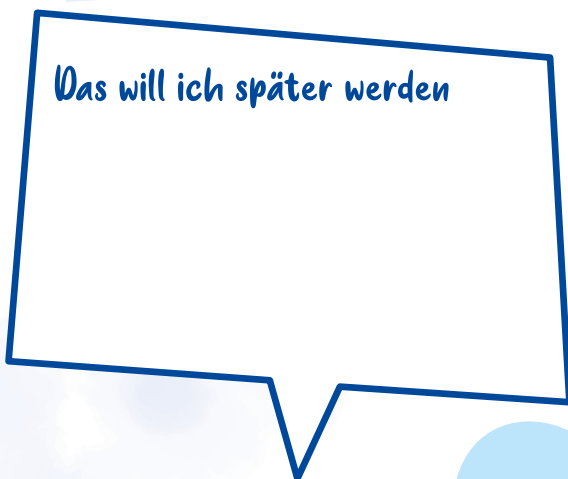
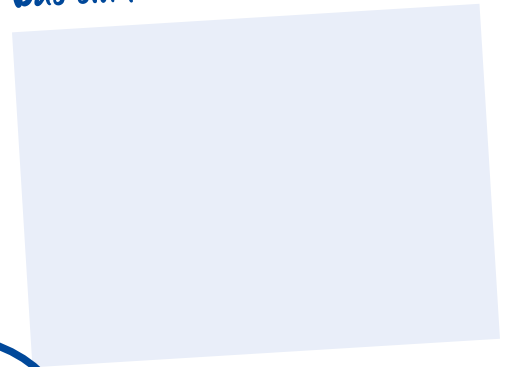
Buntstifte, Foto von dir, deiner Familie und Freunden/oder du malst sie, Zeitschriften (vielleicht schneidest du Bilder aus)

So sehe ich aus – Ich



Das ist meine Familie

Das sind meine Freunde



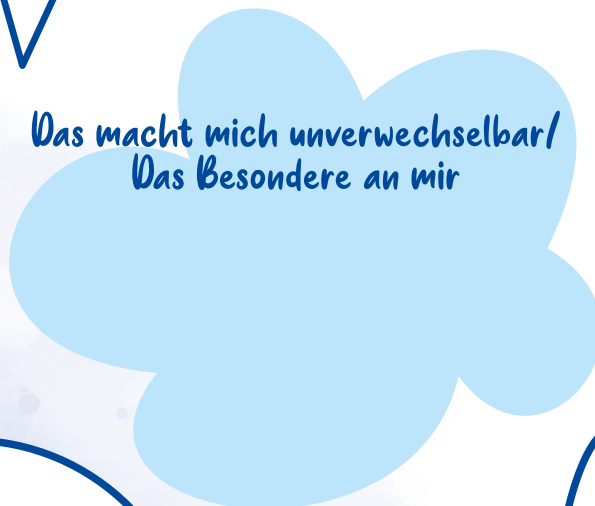
Das will ich später werden



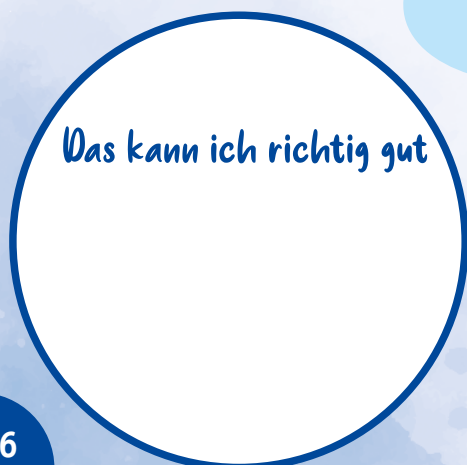
Das ist mein Lieblingsmensch



Das ist mein Lieblingstier



Das macht mich unverwechselbar/  
Das Besondere an mir



Das kann ich richtig gut



Das will ich lernen  
und entdecken



Mein Lieblingssport

Mein Lieblingsbuch

Meine Lieblingssongs/  
Playlist für drei Songs

Mein  
Lieblingsspiel

Mein Lieblingsessen

Mein Lieblingsfilm

Mein Lieblingsgetränk

Mein Lieblingsort

Wenn es mal nicht so gut  
läuft bei mir, bekomme  
ich Hilfe von

Frage deine beste Freundin oder deinen besten Freund:

Was ist eine besondere Eigenschaft von mir? .....

Was findest du toll an mir? .....

## Deine Rechte!

Erwachsene erzählen dir oft etwas über deine Pflichten. Kennst du auch deine Rechte? In deinem Ferienpaket findest du das Falblatt zu deinen Rechten. Nimm dir Zeit und lies dir diese durch! So bist du gut informiert. Außerdem kannst du dir überlegen, wer deine „Schutzengel“ sein können, wenn du mal Hilfe brauchst!



Es gibt auch noch 10 Grundrechte der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen! Diese kannst du hier finden: <https://www.unicef.de/informieren/materialien/zehn-kinderrechte/57310>

Eines der 10 Rechte lautet „Recht auf Freizeit, Spiel und Erholung“ – Jedes Kind soll freie Zeit haben, um zu spielen und sich auszuruhen! Chillen erlaubt – her mit der Langeweile!

# THEMENWOCHE SPIELEN 2.0

Festhalten! Denn jetzt fahren wir mit Lichtgeschwindigkeit in die Welt der Spiele. Hier findest du das beste Rezept gegen Langeweile. Mit den folgenden Spielideen hast du immer ein Ass im Ärmel und kannst so auch jederzeit gemeinsam mit deinen Freunden oder der ganzen Familie viel Spaß haben.

Spiele  
**OHNE**  
Materialien

## Mord im Hotel

Beim Gruppenspiel „Mord im Hotel“ wird ein Mitspieler vor die Tür geschickt, er ist der „Detektiv“. Alle anderen bestimmen einen Spieler zum „Mörder“. Je mehr Mitspieler es gibt, desto schwieriger wird es für den Detektiv, den Mörder zu entlarven.

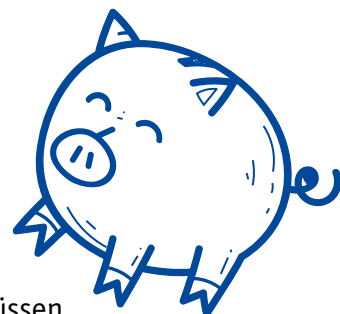
- Anschließend denkt sich jeder Teilnehmer ein Alibi aus. Der Detektiv befragt alle Mitspieler, was sie beispielsweise gestern zwischen 18 Uhr und 20 Uhr gemacht haben.
- Wichtig ist, dass sich jeder sein eigenes Alibi merkt. Nachdem jeder sein ausgedachtes Alibi vorgetragen hat, muss der Detektiv erneut vor die Tür, kommt aber sofort wieder hinein.
- Nun befragt er die Teilnehmer erneut nach ihren Alibis. Der Mörder ändert ein Detail seiner Geschichte, alle anderen erzählen genau das Gleiche wie beim ersten Mal.
- Gelingt es dem Detektiv herauszufinden, wer der Mörder war, hat er gewonnen. Tippt er falsch (je nach Mitspielerzahl kann man auch mehrere Versuche vereinbaren), gewinnt der Mörder.
- Der Mörder wird der Detektiv für die nächste Runde.

## Münze unterm Tisch

Bei diesem Spiel wird nur eine Münze gebraucht. Alle Spielteilnehmer setzen sich um einen Tisch und halten ihre Hände darunter. Außer einer Person, die ihre beiden Hände auf den Tisch legen muss. Nun wird eine Münze unterm Tisch heimlich weitergegeben. Und zwar so, dass die Person mit den Händen oben nicht weiß, wo sich die Münze gerade befindet.



Ruft die Person „stopp“, müssen alle ihre Hände schnell flach auf den Tisch legen. Das Kind, das gerade die Münze in der Hand hat, muss sie gut verstecken und unauffällig sein. Die Person, welche seit Spielbeginn die Hände oben hatte, hat nun einen Versuch zu erraten, wer die Münze hat und einen weiteren Versuch, um zu benennen, in welcher Hand sich die Münze befindet.



# Kommando Pimperle



Die Teilnehmer sitzen um den Tisch. Es werden mehrere Kommandos vereinbart und geprobt, etwa:

**Pimperle:** den Zeigefinger auf den Tisch legen

**Hoch:** die Arme sind in die Höhe zu strecken

**Tief:** die Arme müssen unter den Tisch gesteckt werden

**Flach:** die Handfläche ist auf den Tisch zu legen

**Faust:** die Faust ist auf den Tisch zu legen

**Ellbogen:** die Ellbogen sind am Tisch aufzustützen

Es können natürlich nach Belieben noch weitere Aufgaben erfunden und zum Spiel hinzugefügt werden. Das Spiel wird dementsprechend schwieriger für die Teilnehmer.

Ein Spielleiter (oder einer der Spieler/Spielerinnen) darf nun die Kommandos geben, die er oder sie und die anderen Spieler sofort auszuführen haben. Allerdings: nur wenn der Befehl mit „Kommando ...“ beginnt, dürfen es die Spieler auch ausführen. Alle anderen Befehle sind zu ignorieren, bei „Flach“ darf man sich also nicht

bewegen, nur bei „Kommando: Flach“. Der Spielleiter kann die Aktion immer durchführen oder antäuschen, um die anderen Spieler zu verwirren.

Wer trotz ungültigen Befehls eine Aktion durchführt, trotz gültigen Kommandos keine Bewegung macht oder eine falsche Bewegung durchführt, bekommt einen Strafpunkt, scheidet aus, muss ein Pfand abgeben, oder wird zum nächsten Kommando-Geber.



## Rate-Gruppenspiel

Bei diesem Ratespiel werden zwei Teams mit gleich vielen Personen gebildet. Vor jeder Runde denkt sich das Team, das an der Reihe ist, drei Begriffe aus, welche die andere Gruppe erraten muss.

Ein Spieler aus der anderen Mannschaft kommt zu der Gegengruppe und bekommt die Begriffe ins Ohr geflüstert. Daraufhin stellt er sich vor sein Team hin und muss die Begriffe mithilfe von Pantomime (nur mit Händen und Füßen, nicht sprechen) erklären.

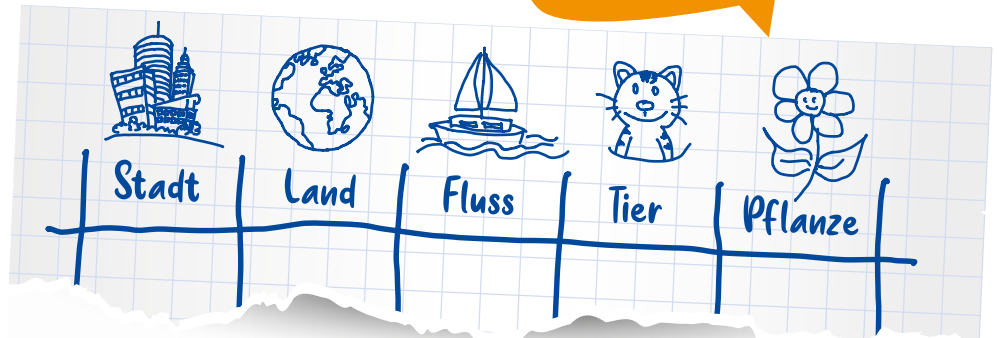
Dazu hat er insgesamt drei Minuten Zeit. Das Team muss innerhalb der Zeit alle drei Begriffe erraten haben. Pro erratenem Begriff gibt es einen Punkt. Ist die Zeit um, kommt die andere Gruppe dran.

# Stadt - Land - Fluss

Spiele  
**MIT**  
Materialien

Was brauchst du?

Jede Spielerin/  
jeder Spieler  
braucht einen Stift  
und einen Zettel



Zu Beginn werden einige Kategorien vereinbart. Typisch sind geographische Begriffe wie „Stadt“, „Land“ und „Fluss“ (daher der Name), es können aber auch andere Themen wie „Beruf“, „Pflanze“, „Zeichentrickfigur“ etc. gewählt werden.

Pro Runde wird nun ein Buchstabe des Alphabets ausgewählt. Dies geschieht etwa dadurch, dass ein Spieler in Gedanken das Alphabet aufzählt und ein anderer Spieler nach Belieben „Stopp“ sagt.

Alle Spieler überlegen sich nun für jede vereinbarte Kategorie einen Begriff, der mit dem gewählten Buchstaben beginnt. Wird etwa der Buchstabe „W“ gewählt, so könnte die Stadt „Wien“, das Land „Weißrussland“ und der Fluss „Wolga“ lauten.

Nach einer vorgegebenen Zeit (oder wenn der erste Spieler alle Begriffe niedergeschrieben hat)

werden die Begriffe verglichen. Die Spieler müssen sich dann auf gültige Begriffe einigen. Für alle gültigen Begriffe gibt es dann Punkte: Hat nur ein einziger Spieler einen Begriff in einer Kategorie gefunden, erhält dieser 3 Punkte.

Ein sonst eindeutiger Begriff liefert 2 Punkte, wurde ein Begriff von mehreren Spielern gefunden liefert er jedem Spieler einen Punkt.

In einer anderen Variante gibt es für einen eindeutigen Begriff 10 Punkte, für einen von mehreren verwendeten Begriff 5 Punkte und für einen Begriff, aus dessen Kategorie nur ein einziger Spieler eine Lösung hat, 20 Punkte.

Anschließend startet eine neue Runde mit einem neuen Buchstaben.

## Blinde Kuh



Was brauchst du?

Ein Tuch, Schal oder T-Shirt  
um die Augen zu verbinden

Du benötigst lediglich ein Tuch um die Augen zu verbinden und eine Gruppe von Personen. Auch solltest du alles, was leicht umfallen kann, sowie Stolperfallen aus dem Spielbereich entfernen.

Verbinde mit dem Tuch die Augen einer Person. Die anderen Personen versuchen nun mit Rufen oder Stupsen auf sich aufmerksam zu machen. Dabei können sie sich frei umherbewegen. Die Person mit den verbundenen Augen, also „Die Blinde Kuh“, versucht die anderen Kinder zu greifen. Bekommt die Blinde Kuh ein Kind zu fassen, wird dieses die neue Blinde Kuh.

**Als Variante** kann gespielt werden, dass jede gefangene Person ausscheidet. Die Person mit den verbundenen Augen bleibt so lange die Blinde Kuh bis nur noch eine andere Person übrig ist. Diese Person gewinnt die Runde und ist in der nächsten Runde die Blinde Kuh.

# Wer bin ich?

Was brauchst du?

**Kleine Papierkärtchen (eines pro Spielerin und Spieler), selbstklebend (alternativ zusätzlich Klebeband)**

Jeder schreibt auf einen Zettel den Namen einer Person und klebt ihn seinem linken Nachbar auf die Stirn, so dass alle außer diesem selbst lesen können was darauf steht. Wichtig ist dafür natürlich, dass keine Spiegel oder spiegelnden Gegenstände im Raum sind!

Reihum muss nun jeder raten, wer die Person ist und darf dabei nur mit JA oder NEIN Fragen stellen, also zum Beispiel: „Bin ich eine Frau?“, „Bin ich prominent?“, „Lebe ich in Deutschland?“ NICHT erlaubt sind hingegen Fragen, die eine andere Antwort als JA oder NEIN verlangen, wie zum Beispiel: „Wie alt bin ich?“, „Wo lebe ich?“, „Was mache ich beruflich?“

Jeder Mitspieler ist so lange dran mit Fragen, wie diese von den anderen mit JA beantwortet werden. Bekommt er ein NEIN, ist der nächste an der Reihe.

Gewonnen hat, wer als erstes erraten hat, wer er ist, also was auf dem Zettel auf seiner Stirn steht. Aber im Grunde geht es bei diesem Spiel weniger ums Gewinnen als um den Spaß an der Sache. Wir spielen es meistens solange bis alle Freunde in der Runde rausbekommen haben, wer sie sind.

Kommt jemand absolut nicht darauf, wer er ist, dürfen die anderen gemeinsam entscheiden, ob sie ihr/ihm mit einem Tipp weiterhelfen.



## Weitere Spielvarianten:

### 1. „Wer bin ich?“ in 2er-Teams spielen

Wenn ihr eine gerade Anzahl von Freunden seid, könnt ihr auch Teams aus je 2 Leuten bilden, also bei 8 Leuten zum Beispiel 4 Teams. Team 1 muss dann einen Begriff oder Namen für Team 2 finden, Team 2 für Team 3 usw. Da es dann logischerweise eher schwierig wird, den Namen auf den Kopf zu kleben, weil der Teampartner ihn dann ja lesen könnte, werden die Namen nur am Anfang des Spiels kurz aufgedeckt und allen in der Runde gezeigt, die nicht damit gemeint sind. Ist ein Team an der Reihe, darf es abwechselnd so lange raten bis beide eine NEIN-Antwort bekommen haben.

### 2. „Wer bin ich?“ mit Personen aus dem Freundeskreis

Es dürfen nur Personen aus dem Freundeskreis aufgeschrieben werden, natürlich solche, die die anderen auch kennen. Auch Personen die anwesend sind dürfen aufgeschrieben werden, eine Person kann sogar sie selbst sein, heißt also Martina bekommt einen Zettel mit „Martina“ aufgeklebt.

### 3. „Wer bin ich?“ mit Prominenten

Diese Kategorie lässt sich natürlich beliebig weiter einschränken bzw. präzisieren, je nach den vorherrschenden Interessen in eurem Freundeskreis: Popstars, Filmschauspieler, Politiker, Moderatoren, Sportler, Models, Klassische Komponisten, Bildende Künstler, Maler, Schriftsteller, Regisseure, Fotografen etc.

Ihr solltet natürlich fairerweise ein Gebiet auswählen mit dem alle anwesenden Freunde etwas anfangen können.



In der klassischen Variante des Flaschendrehens, dreht Spieler 1 die Flasche, bis der Kopf der Flasche auf einen anderen Spieler zeigt. Dieser hat nun die Wahl zwischen „Wahrheit“ oder „Pflicht“.

# Wahrheit oder Pflicht



## Pflicht:

Der Spieler bekommt eine Aufgabe, die er erfüllen muss. Es können sowohl schwierige als auch einfache Aufgaben sein.

**Beispiel:** „Hüpfe wie ein Frosch und quake dabei!“

## Wahrheit:

Dem Spieler wird eine Frage gestellt, die er wirklich wahrheitsgemäß beantworten muss. Flunkern gilt nicht und führt zum Ausschluss aus diesem Spiel. **Beispiel:** „Hast du schon mal bei einer Klassenarbeit geschummelt?“

Was brauchst du?  
**Eine leere Flasche**

## Kartenspiele

# Mau Mau

Was brauchst du?

**Standardkartenspiel (32 Karten oder mehr)**



Jeder Teilnehmer erhält eine gewisse Kartenanzahl (meist 5 bis 7 Karten). Die restlichen Karten bleiben im Kartenstapel, eine Karte wird sichtbar zum Ablegestapel umgedreht.

Die Spieler dürfen nun reihum jeweils eine Karte auf den Ablegestapel ablegen, wenn ihnen das möglich ist. Abgelegt werden dürfen dabei Karten, die in Wert ODER Farbe der obersten Karte am Ablegestapel entsprechen. Kann ein Spieler nicht ablegen, muss er eine Karte vom Kartenstapel ziehen.

Gewonnen hat der Spieler, der zuerst alle Karten ablegen kann.

# Der Narr



Was brauchst du?

## Standardkartenspiel (32 Karten oder mehr)

Am Spiel können so viele Teilnehmer mitspielen, wie es das Kartenspiel an Kartenanzahl vorgibt. Sind es viele Mitspieler, so nimm einfach mehrere Kartenspiele zusammen. Wichtig dabei ist nur, dass die Karten die gleiche Rückenansicht aufweisen.

Aus den Spielkarten stellst du 15 Paare zusammen. Bestimme eine Spielkarte als Narr und verteile alle Karten an die Teilnehmer.

Das Wichtigste ist allerdings, dass es nur einen Narren, also eine Karte, in dem kompletten Kartenspiel gibt und nicht mehrere. Mische nun alle Karten gut durch. Findest du ein Kartenpaar in deinem Blatt, darfst du dieses Paar ablegen – verdeckt oder offen.

Das Ziehen der Karten beginnst du. Wenn alle abgelegten Karten auf dem Tisch liegen, bestimmst du den ersten Spieler, der eine Karte beim Nachbarn ziehen muss. Am besten gehst du im Uhrzeigersinn vor.

Ziehe eine Karte. Wenn du ein Paar bilden kannst, muss du dieses Paar vor dich auf dem Tisch ablegen. Kannst du kein Paar bilden, muss du die Karte in dein Blatt einfügen.

Es folgt der nächste Mitspieler, bei dem gerade die Spielkarte entnommen wurde. So fährt ihr immer weiter im Uhrzeigersinn fort, bis das Spiel endet.

Das Spiel endet, wenn alle Karten auf dem Tisch liegen. Es kann dann nur noch eine Karte übrig sein – der Narr. Der ist der Verlierer des Spiels.

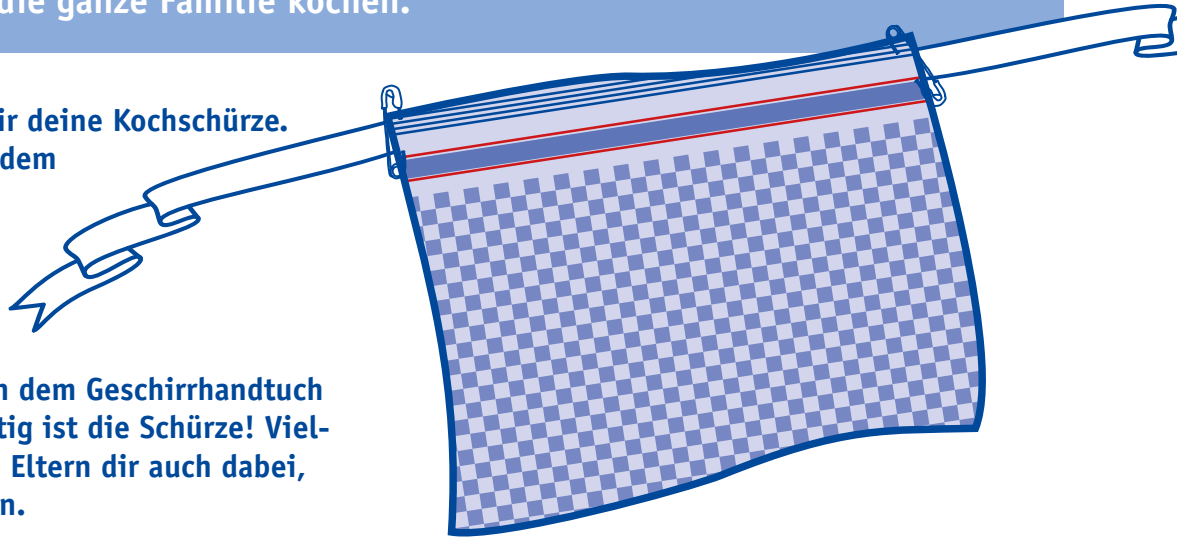
Möchtest du noch weitere Spiele kennenlernen? Die findest du beispielsweise auf der Internetseite [www.spielwiki.org](http://www.spielwiki.org).

# THEMENWOCHE KOCHEN

Weiter geht die Fahrt in der Achterbahn! In dieser Woche bist du die Chefköchin oder der Chefkoch! Mach dich bereit!

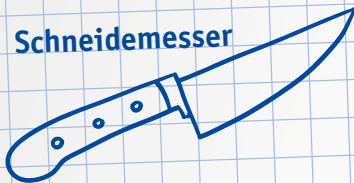
Mit diesen leckeren Rezepten, kannst du alle verzaubern. Gemeinsam mit deinen Eltern oder Geschwistern kannst du dir einen Snack zubereiten oder auch mal für die ganze Familie kochen.

Zu Beginn bastle dir deine Kochschürze. Dazu findest du in dem Ferienpaket ein Geschirrhandtuch. Du kannst mit Sicherheitsnadeln oder Klammern jeweils 2 Bänder an dem Geschirrhandtuch befestigen und fertig ist die Schürze! Vielleicht helfen deine Eltern dir auch dabei, ein Band anzunähen.

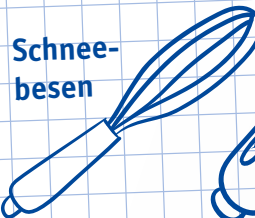


Einige dieser Küchengeräte benötigst du:

Schneidemesser



Spar-schäler



Schnee-besen

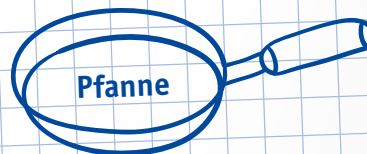


Stabmixer

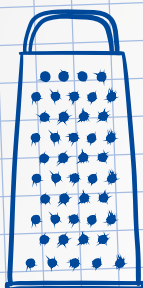


Schneide-brett

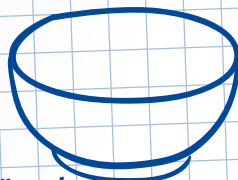
Messbecher



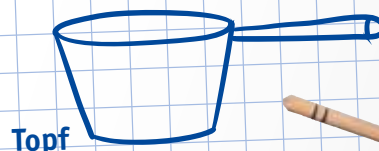
Pfanne



Reibe



Schüssel



Topf



Sieb





Diese Obst- und  
Gemüsesorten  
gibt es im Sommer

Juni · Juli · August · September

Äpfel, Aprikosen,  
Bananen, Birnen, Brombeeren,  
Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren,  
Honigmelonen, Johannisbeeren,  
Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche,  
Pflaumen, Wassermelonen,  
Weintrauben, Zwetschgen  
Auberginen, Blumenkohl, Bohnen,  
Champignons, Kohlrabi, Lauch, Erbsen,  
Fenchel, Paprika, Radieschen,  
Spitzkohl, Gurken, Spinat,  
Tomaten, Zuckerschoten,  
Zwiebeln, Zucchini

Frühstück  
oder  
Abendbrot

## Brot-Gemüse-Türme



Was brauchst du für 2 Personen?

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Stück Schlangengurke
- 2 Scheiben Käse
- 2 Esslöffel fettarmer Frischkäse

Und so geht's:

Vollkornbrot in Dreiecke schneiden, mit dem Frischkäse bestreichen. Die Käsescheibe ebenfalls in Dreiecke schneiden und die Gurke in Scheiben schneiden. Vollkornbrot, Käse und Gurke abwechselnd übereinander „türmen“. Das Brot schmeckt auch mit anderen Zutaten lecker.

## Erdbeermilch

Was brauchst du?

- 100 g Erdbeeren
- 300 ml kalte fettarme Milch oder Buttermilch
- 2 Teelöffel Zucker

Diese Küchengeräte  
brauchst du:

- 1 Stabmixer, 1 Messer
- 1 Messbecher, 1 hohes Gefäß, 2 Gläser

Und so geht's:

Erdbeeren waschen, den grünen Strunk raus-schneiden und alle Erdbeeren klein schneiden. Erdbeeren, Milch und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer mixen. In Gläser füllen und genießen.



# Piraten Spieße

Was brauchst du?

1/2 Stück Paprika (Rot)

40 g Zucchini

2 Stück kleine Maiskolben  
(aus dem Glas)

100 g Mini Farfalle

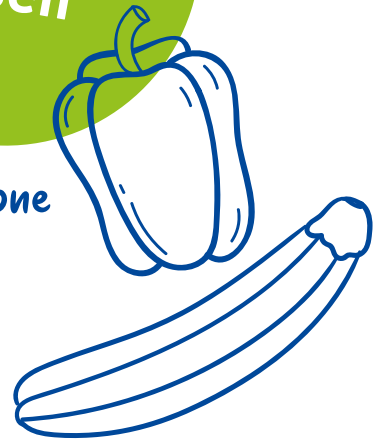
Saft einer halben Zitrone

2 Esslöffel Olivenöl

4 Esslöffel Sahne

Salz und Pfeffer

Mittag-  
essen



Diese Küchengeräte brauchst du:

1 Brettchen, 1 Schälmesser, 1 Esslöffel, 1 Topf, 1 Sieb, 1 Zitronenpresse, Holzspieße  
1 Pfanne

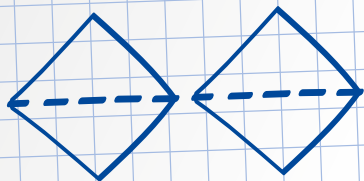
Und so geht's:

Paprika putzen und in gleich große Dreiecke schneiden. Zucchini längs halbieren und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kleine Maiskolben vierteln.

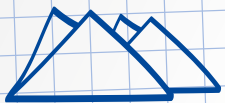
Mini Farfalle in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße stecken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Piraten-Spieße in Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten braten, herausheben und warm stellen.

Das restliche Öl mit Sahne aufgießen und aufkochen lassen. Mini-Farfalle mit der Sauce vermischen, anrichten und mit den Spießern servieren.

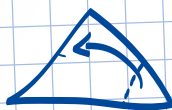
## Pommestüte



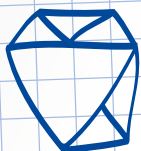
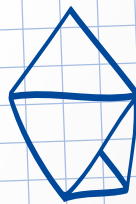
Zwei quadratische Blätter  
(25 x 25 cm) falzen



Dreiecke ineinander stecken



Beide Ecken zur Mitte der jeweils anderen Seite knicken



Die Spitzen (jeweils zwei Blätter) nach unten knicken



Ecken auseinander ziehen

## Schüttel-pommes

Was brauchst du?

2 große Kartoffeln

etwas Salz

2 Esslöffel Rapsöl

Diese Küchengeräte brauchst du:

1 Schüssel mit Deckel, 1 Brettchen

1 Schälmesser, 1 Backblech, Backpapier

Und so geht's:

Kartoffeln schälen und in „Pommes Streifen“ schneiden. Kartoffelstreifen in eine Schüssel geben, salzen und Öl dazu geben. Schüssel mit Deckel verschließen und Kartoffeln gut durchschütteln. Kartoffelstreifen auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen 20 min backen: Umluft 160 Grad, Ober-/ Unterhitze 170 Grad. Pommes in die selbst gemachten Tüten füllen.



# Gemüse Snack mit Dip

Was brauchst du?

1 rote, grüne, gelbe oder orange Paprika  
1 Schlangengurke, 1 Schale Kirschtomaten,  
6 Radieschen, 1 Möhre, 1 Kohlrabi

Für den Dip:

250 g Magerquark, 100 g Joghurt  
Salz und Pfeffer, 30 g frisch gehackte Kräuter

Diese Küchengeräte brauchst du:

1 Brettchen, 1 Schälmesser, 1 Sparschäler, 1  
Schüssel, 1 Schneebesen

Und so geht's:

Putze und wasche das Gemüse. Die Möhre, die  
Kohlrabi und die Gurke kannst du schälen. An-  
schließend schneidest du das Gemüse in mund-

gerechte Streifen. Das fertige Gemüse füllst du  
in Gläser. Für den Dip den Magerquark mit dem  
Joghurt glattrühren. Mit Salz und Pfeffer wür-  
zen. Die Kräuter unter den Joghurtdip rühren  
und zusammen mit den Gemüseticks servieren.  
Deinen Dip füllst du in ein Schälchen um.



# Apfel-Minze Limonade

Was brauchst du?

1 Limette ungespritzt, 4 Stiele frische Minze,  
1 grünen Apfel, 4 Esslöffel brauner Zucker,  
1/4 Liter naturtrüber Apfelsaft,  
1 Liter Mineralwasser

Diese Küchengeräte brauchst du: 1 Zitronenpresse, 1 Reibe,  
1 Schälmesser, 1 Brettchen, 1 Stabmixer

Und so geht's:

Limette heiß waschen, trockenreiben, Schale dünn abraspeln.  
Dann halbieren und auspressen. Minze waschen, trocken schütteln,  
Blätter abzupfen. Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfer-  
nen. Apfel, Minze, Limettensaft und geraspelte Schale und Zucker  
mit dem Stabmixer mixen. Dann auf vier Gläser verteilen und mit  
kaltem Mineralwasser nach Geschmack auffüllen.



# Himbeereis

Was brauchst du?

1 Paket Quark (250 g), ca. 100 g Tiefkühl-  
Himbeeren – noch gefroren, Honig oder Zucker  
zum Nachsüßen.

Diese Küchengeräte brauchst du: Löffel, Schüssel, Stabmixer

Und so geht's:

Alle Zutaten mit dem Stabmixer mixen und in Dessertschalen geben.



# Gewinnspiel: schickt uns euer tollstes Ferienenerlebnis!

Das kann ein gemaltes Bild sein,  
ein Brief oder ein Foto mit kurzer  
Beschreibung!

Unter allen Einsendungen verlosen wir tolle Preise!  
Bitte gebt eure Einsendungen in eurem städtischen  
Jugendzentrum, im Familienbüro, im Referat Kinder,  
Jugend und Familien ab oder sendet eine E-Mail an  
[eva.kleinau@gelsenkirchen.de](mailto:eva.kleinau@gelsenkirchen.de)

Oder sendet es auf dem Postweg an:

**Referat Kinder, Jugend und Familien**  
**Abteilung Jugendhilfe-Schule**  
**Zeppelinallee 9 – 13**  
**45879 Gelsenkirchen**

Vergesst nicht euren Namen, eure Adresse  
und evtl. eine Telefonnummer mitzuschicken.  
Einsendeschluss ist der 31. August 2020

Hinweise zum Datenschutz und zu Teilnahmebedingungen unter:  
[www.gelsenkirchen.de/ferien](http://www.gelsenkirchen.de/ferien)

**MACH  
MIT!**



**Weitere Anregungen  
und Ideen, aktuelle Tipps  
und Lernangebote für  
jedes Alter findet ihr unter:  
[www.gelsenkirchen.de/  
athome](http://www.gelsenkirchen.de/athome)**

## **Kontakt**

Stadt Gelsenkirchen  
Referat Kinder, Jugend und Familien  
Abteilung Jugendhilfe-Schule  
Eva Kleinau  
Telefon 0209 169 4428  
[eva.kleinau@gelsenkirchen.de](mailto:eva.kleinau@gelsenkirchen.de)



Herausgeber:  
Stadt Gelsenkirchen  
Der Oberbürgermeister  
Referat Kinder, Jugend und Familie  
Juli 2020