Lübecker

Das Familienmagazin für Lübeck

Ausgabe 3 - Mai/Juni 2018

kostenlos

Großer Veranstaltungskalender *für Kinder & Familien*

FAMILIENBAN.DE

Ernährung
15. Antworten auf Elternfragen

Erziehung -
Früher war alles besser - auch die Jugend

Gesundheit -
Schütteltrauma

Inklusion
von Anfang an

Damit ein Miteinander von klein auf selbstverständlich ist.

Aktionstag
5. Mai 2018

AKTION MENSCH

DAS WIR GEWINNT

Mitmachen! Mehr unter www.aktion-mensch.de/5mai

Inhalt

Der Die Das...

Wissenswertes kurz berichtet 4

Thema

Früher war alles besser, auch die Jugend 15

Unsere Schule – statt glückliche Schulzeit ein System aus Angst und Frust 18

Hilfe! Ich brauche eine Auszeit 26

Gesundheit

Schütteln ist Kindesmisshandlung 16

Kinderseite

Rätselspaß für die Kleinen 21

Ernährung

15 Elternfragen zur Ernährung 26

Bücher & Basteln

Bücherseite 13

Ach Mami 24

Trick 17 - 365 geniale Alltagstipps 25

Steckenpferde basteln 38

Veranstaltungskalender

Aktuelle Termine 30

Regelmäßige Termine 28

Kindertheater Termine 31

Regelmäßig

Kleinanzeigen 28

Gewinnspiel 39

Impressum 37

www.facebook.de/luettbecker

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Freiluftsaison ist eröffnet! Jetzt heißt es raus ins Freie und die Natur genießen. Lange genug mussten wir darauf warten. Allerdings dürften sich viele Kinder über den Schnee in diesem Jahr gefreut haben, konnten sie doch das erste Mal so richtig Schnee erleben, Schlittenfahren und Schneemänner bauen. Doch jetzt möchten wir Sonne und Wärme. Durchstöbern Sie unseren Veranstaltungskalender. In den kommenden Monaten laden viele Events und Feste dazu ein, im Freien ein buntes Programm zu erleben.

Eines dieser Feste ist im Juni das 2. HanseKulturFestival. Schnell war klar, dass wir uns auch dieses Mal wieder als Veranstalter für das Kinderfest bewerben werden. Denn das Fest vor zwei Jahren hat uns sehr viel Spaß und Freude gebracht. Die LTM (Lübeck und Travemünde Marketing) hat uns dankenswerter Weise auch in diesem Jahr wieder eine großzügige Fläche zur Verfügung gestellt. Unser Organisationstalent Jule war schon sehr aktiv und konnte viele Akteure finden, die uns am 9. und 10. Juni unterstützen werden. Wer, wie, wo und was dabei sein wird, das können Sie auf Seite 12 in dieser Ausgabe lesen. Kommt vorbei. Wir freuen uns auf viele Besucher und bekannte Gesichter.

Natürlich steht bei uns immer der Lüttbecker im Fokus. Auch in dieser Ausgabe haben wir einen interessanten Mix aus Wissenswertem rund um die Themen Erziehung, Ernährung und Gesundheit kreiert.

Bei unseren Recherchen zu diesen vielseitigen Themen fällt immer wieder auf, wie wichtig es ist, auch passend dazu Möglichkeiten der Unterstützung sowie Adressen von Anbietern, sprich Anzeigen, zu finden. Da der Lüttbecker ein kostenloses Magazin ist, müssen wir uns über die Veröffentlichungen von Anzeigen finanzieren. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unsere Anzeigenkunden, die unser Familienmagazin für ihre Werbung nutzen und den Wert für sich verstehen und zu schätzen wissen. Ganz gleich, ob Kunde oder Leser – immer wieder bekommen wir ein positives Feedback, über die Anzeigenreichweite des „Lüttbeckers“.

Das mag nicht zuletzt auch daran liegen, dass wir ein Nischenprodukt in Lübeck sind und unsere Themen und Anzeigen speziell auf die Bedürfnisse von Familien mit Kindern ausgerichtet sind.

Ein wichtiges Bedürfnis ist es uns jetzt, an dieser Stelle zu sagen: Lehnen Sie sich zurück, genießen Sie die Sonne und lassen Sie den Alltag für ein paar Momente vor der Tür. Es ist wichtig auf sich zu achten und der Ruhe als Komfortzone Raum zu geben

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen.

A. Volkrodt

Angelika Volkrodt
und das „Lüttbecker“ Team

Der Die Das...

Sing das laut! WM-Song: Sing unser Lied für den einzigen Traum, den es jetzt für uns gibt! Leih uns deine Stimme für unsere Hymne, lass unsere Fahne wehen! Sing unser Lied für den einzigen Traum, den es jetzt für uns gibt! Lass uns zusammen stehen und in die Geschichte eingehen!

SING DAS LAUT!

Hör auf die Stimme, hör was sie dir sagt ... sie will dass du's schaffst." Was einst Mark Forster besang, hat auch Christian Sondermann nicht losgelassen. Er hegte schon seit längerer Zeit den Wunsch, einen Kinderchor in Lübeck ins Leben zu rufen, der aktuelle, moderne Musik macht. Mark Forster hatte Recht. Christian Sondermann, der übrigens auch die Hamburger Goldkehlchen und einige andere Chöre leitet, ist seiner inneren Stimme gefolgt: Mittlerweile gibt es „Sing das laut!" schon seit knapp über einem Jahr. Der Lübecker Kinderchor besteht aus zwei Gruppen im Alter zwischen 6-10 und 10-14 Jahren, eine jüngere Gruppe ist bereits in Planung. Und: Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen.

„Musik soll Freude machen", betont Sondermann. Deshalb ist es dem ambitionierten Chorleiter, wichtig, dass die Kinder das singen, worauf sie auch selber Lust haben, beziehungsweise ohnehin schon täglich locker, flockig im Radio mitträllern. Sei es „Feuerwerk" von Wincent Weiss oder „Bungalow" von der Band Bilderbuch, Rap oder Pop, deutsch oder englisch – die Kinder singen fast jedes Lied, das ihnen gefällt – und das vor allem laut.

Dass die lieben Kleinen dabei Spaß haben, Freunde finden und mal so richtig ihre Energie rauslassen können, macht vor allem auch die Eltern glücklich. Zudem dürfte sie die Tatsache, dass Musikmachen bestimmte Prozesse im Gehirn positiv beeinflusst, besonders freuen. „Musizierende Kinder haben ein besseres Wortgedächtnis", so Sondermann. „Außerdem fördert Musik auch die exekutiven Funktionen. Das sind die geistigen Fähigkeiten, die Menschen benötigen, um ihr Verhalten zu steuern. Sind diese gut ausgebildet, steigern sich Lernleistung und sozial-emotionale Kompetenz."

Doch Leistungssteigerung hin oder her – Singen und dabei Spaß haben, stehen für Christian Sondermann und seinem Chor an erster Stelle. Bei einem Besuch einer Probe wird sehr schnell deutlich, wieviel Energie und Leidenschaft in den Kindern steckt. „Hier im Chor zu singen, macht einfach Spaß. Außerdem ist Christian ein toller Chorleiter. Er hat viele Kontakte und redet nicht nur, sondern packt es an", erzählt der zwölfjährige Luka, der seit der Chorgründung dabei ist. „Am liebsten singe ich „Chillen am Strand", ruft der fünfjährige Brian ganz unbedarft dazwischen. Sein Leuchten in den Augen ist dabei kaum zu übersehen. Auch die beiden Geschwister Henrik (4) und Mathilda (7) lieben das Singen. Sie verraten, dass sie gerne mal bei der Show „Dein Song" mitmachen würden.

Die Erfahrung, vor Publikum aufzutreten, haben sie auf jeden Fall. Mal sind es die Mamas, Papas, Omas und Opas der Chormitglieder, die zu einem kleinen Auftritt eingeladen wurden, mal sind es gleich mehrere Tausend Zuhörer, die gespannt auf den Kinderchor warten. Das Lampenfieber davor, der tosende Applaus und das Glücksgefühl danach gehören immer dazu.

Die Jungs und Mädels von „Sing das laut!" performen übrigens auch ihre eigenen Songs. Aktuell proben sie für ein Lied, das Christian Sondermann eigens für die kommende Fußball-Weltmeisterschaft komponiert hat. Der Song bringt alle Voraussetzungen mit, ein wahrer Ohrwurm zu werden. Damit er es auch bis in jedes letzte Ohr schafft, sollte sich jedes Kind den 10. Juni rot im Kalender markieren. An diesem Tag könnte das VfB-Stadion aus allen Nähten platzen. Warum? An diesem Tag sind alle Kinder aus Nah und Fern eingeladen, um 15 Uhr ins Stadion an der Lohmühle zu kommen, um dort zusammen den WM-Song zu singen – für Toleranz, Respekt und Gemeinschaft. Das Mitsingen ist natürlich kostenlos.

Übrigens: Zusammen mit Bjarne, bekannt aus der Casting-Show „The Voice Kids", wird dort auch ein Musikvideo vom WM-Song produziert, dass dann beim ersten Public Viewing am 17. Juni in der Musik- und Kongresshalle gezeigt wird.

Wer mehr über „Sing das laut!" erfahren oder selbst mitmachen möchte, schaut einfach unter www.singdaslaut.de nach.

holz.spiel.kind

Am 3. April konnten die Kinder der Forscherkita Spielen und Lernen in der Josephinenstraße endlich ihre mobile Wasserbaustelle einweihen, die sie im März zusammen mit Julia Franke von holz.spiel.kind erschaffen haben. Bei dem Mitmachprojekt wurden die Kinder selbst zu Erfindern und gestalteten ihre eigene Spielumgebung. In Kleingruppen mit maximal sechs Kinder von 3 bis 6 Jahren bzw. vier Kindern bei den 1 bis 3-Jährigen, wurde an fünf halben Projekttagen vor Ort gewerkelt. Dank der mobilen Kinder-Holzwerkstatt von holz.spiel.kind waren alle Werkzeuge und Materialien stets vorhanden. Die Kinder konnten Erfahrungen mit dem Werkstoff Holz machen, lernten zu sägen, zu bohren und zu hämmern, je nach Alter und Fähigkeiten. Dabei spielte natürlich Sicherheit eine große Rolle. Doch schnell entwickelten sie ein Verantwortungsbewusstsein gegenüber sich selbst und anderen. Nebenbei lernten sie Probleme zu lösen und Grenzen einzuschätzen. An einem Tag gab es noch einen 3-stündigen Workshop mit Eltern und Pädagogen. Herausgekommen ist ein mobiles Wasserspiel mit sechs Rinnen, sechs Stützen, sechs Wannen, zwei Wasserreservoirs, zwei eingebauten Spielen und drei Aufräumwagen, das von den Kindern selbst auf- und abgebaut und verstaut werden kann. Beim ersten „Wasser marsch“ aus dem Kanister sah man den Kindern an wie stolz sie waren, als sich das Wasser über die Rinne schlängelte. Doch wieso kommt das Wasser nicht bei der nächsten Rinne an? Schnell hatten die Kinder die Lösung gefunden und veränderten die Elemente so, dass nun das Wasser bis in den Sandkasten floss. Das Spielobjekt lädt zum spielerischen Forschen ein. Auch die Frage „Wie und wann bewegt sich das Wasserrad?“ hatten sich die Mädchen und Jungs schnell selbst

beantwortet. Dabei können die Elemente nicht nur mit Wasser benutzt werden. Auch im Raum können die Spielobjekte aufgebaut und es kann mit Sand, Kastanien oder Murmeln experimentiert werden. Wie wäre es, wenn man mit den Wannen einen kleinen Barfußpfad herstellt? Der Phantasie der Kinder sind keine Grenzen gesetzt. Sicher werden die Kinder mit ihrer selbstgeschaffenen Wasserbaustelle viel Spaß haben und eine Menge erforschen.

Holz.spiel.kind ist seit Anfang des Jahres in Lübeck aktiv. Neben Julia Franke, Diplomdesignerin und Erzieherin gehören zum Team noch Kerstin Vicent, Architektin und Holzbildhauerin sowie Friederike Malisch-Johnigk, Museumspädagogin und Kulturwissenschaftlerin. Die drei sind leidenschaftliche Gestalter, gut strukturierte Planer, lösungsorientierte Praktiker und konzipieren auf Augenhöhe der Kinder. In ihrer Zusammenarbeit verschmelzen vielfältige, langjährige Erfahrungen aus den Bereichen Kunst, Design, Handwerk, Architektur, Pädagogik und Kulturvermittlung. Schon seit 2005 arbeiten sie freiberuflich als Holzgestalter von Sachsen und Berlin aus und sind gerade in und um Lübeck auf der Suche nach einem größeren Raum als Werkstatt. Das Konzept gründet auf drei Bereiche. Neben den Mitmachprojekten für Kitas und Schulen, wo eigene Lebenswelten mit Werkzeug und Material selbst mitgestaltet werden, übernehmen die drei auch den Entwurf, die Planung und den Bau von phantasievollen Spiel- und Lernobjekten. Für Pädagogen werden praxisorientierte Fortbildungen angeboten, um sie zu Multiplikatoren für das Holzwerken mit Kindern auszubilden.

Ihre Objekte zum Spielen, Lernen und Organisieren findet man in Kitas, Schulen, Arztpraxen, Läden, Museen und Bibliotheken. Eine Auswahl der Projekte ist auf der Webseite www.holzspielkind.de zu sehen. Wir finden, eines schöner als das andere. Da kann man nur hoffen, dass in naher Zukunft holz.spiel.kind in Lübeck ein Begriff wird und das Trio an dem einen oder anderen Platz in Lübeck sein Können unter Beweis stellen darf.

SHMF
30.6.–26.8.
2018
Schleswig-Holstein Musik Festival

Bremer Stadtmusikanten

23.7. Lübeck

Gustav Peter Wöhler, Sprecher
Nils Landgren, Posaune
JazzBaltica All Stars

Der Märchenklassiker mit Musik von Nils Landgren für Kinder ab 4 Jahren

€ 18,- / Kinder € 9,-

Der Grüffelo

29.7. Lübeck

Daniel Hope, Violine und Lesung
Ikki Opitz, Violine
CarlaMaria Rodrigues, Viola
Josephine Knight, Violoncello
Jacques Ammon, Klavier

€ 14,- / Kinder € 7,-

Karten: 0431-23 70 70 www.shmf.de

Sparkassen-Finanzgruppe
Sparkasse PROVINZIAL HSH NORDBANK LBS
Audi LOTTO Hanse Werk NDR Der Medienpartner

Festival-Saison eröffne dich!

A Summer's Tale ist die perfekte Kombination aus Kurzurlaub und Festival!

Die Besucher dürfen sich auf unvergessliche Konzerte, ein ausgewähltes Kulturprogramm, richtig gutes Essen und ein inspirierendes Drumherum freuen. All das mitten im Grünen und für alle Generationen von Festivalfreunden. Hier feiern Open Air Fans von Mitte 20, junge Familien sowie ältere Kulturfreunde zusammen. 2018 findet A Summer's Tale vom 1.-4. August bereits zum vierten Mal in der Lüneburger Heide statt. Naturfans kommen dabei voll auf ihre Kosten, denn es ist die Zeit der Heideblüte und wer mag, kann am Rande des Festivals Ausflüge ins Umland unternehmen, z.B. im Kanu. Wer lieber auf dem Gelände bleibt, wird sich gewiss auch nicht langweilen, denn das diesjährige Programm strotzt mal wieder nur so vor Vielfalt und Abwechslungsreichtum. Internationale renommierte Rock-, Pop- und Indiebands wie Mando Diao, Editors, Fury in The Slaughterhouse, Madness, Kettcar, Passenger und viele mehr locken vor die Konzertbühnen. Unterhaltsame Showformate und Performances wie Der Postillon – Live, Zeiglers wunderbare Welt des Fussballs oder der Poetry Slam amüsieren Jung und Alt. Speziell für Kinder und Familien wurde die Band Raketen Erna, das musikalische Puppentheater „Der Reggaehase Boooo" oder das interaktive Singspiel „Die Berglinge" eingeladen. Auch im kunterbunten Aktivprogramm gibt es zahlreiche Kurse für Kids bzw. für die ganze Familie – von Family Yoga bis hin zum Makramee-Flechten. A Summer's Tale ist ein einzigartiges Festival, das man einfach mit eigenen Augen gesehen haben sollte!

© Lotta Laab

Tipp

Wir verlosen eine Kombi-Familienkarte inkl. Camping und Parkticket, gültig vom 1.-4. August 2018 für zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder zwischen 6 und 14 Jahren. Gewinnen könnt Ihr, indem Ihr an unserem Gewinnspiel teilnehmt (siehe Seite 39). Viel Glück!

Projekt „Balu und Du"

Die Malteser bieten nun auch in Lübeck das bundesweite Mentorenprogramm „Balu und Du" an. Kinder im Grundschulalter, die aus verschiedenen Gründen ein bisschen mehr Zuwendung benötigen, sollen von jungen Erwachsenen als Mentoren ein Jahr lang begleitet werden. Deshalb suchen die Malteser nun junge Berufstätige und Studenten zwischen 18 und 30 Jahren, die in der Woche zwei bis drei Stunden Zeit für dieses Ehrenamt aufbringen können. Die Idee des Namens „Balu und Du" kommt aus dem Dschungelbuch, wo Balu, der Bär, für den kleinen Mogli als Mentor fungiert. Gemeinsam meistern sie die Abenteuer des Alltags, machen spannende Entdeckungen und lernen ihre Umgebung noch besser kennen. Ziel des Projektes ist es, das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken, versteckte Talente zu entdecken und sie durch neue Erfahrungen und Anregungen im außerschulischen Bereich zu fördern. Die sechs- bis zehnjährigen Kinder werden von ihren Lehrern vorgeschlagen. Die Malteser begleiten den Austausch zwischen den Ehrenamtlichen und unterstützt sie durch eine umfassende Begleitung. Interessierte melden sich bitte bei Elisabeth Hey unter 0451/40 79 78 44 oder per E-Mail an elisabeth.hey@malteser.org.

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Patienteneltern,

wir, Sarah und Cornelius Lenz, haben im Jahr 2016 die „Gemeinschaftspraxis für Kieferorthopädie Dr. Lenz & Dr. Lenz" eröffnet und ab dem ersten Tag unsere Liebe zum Beruf in das neue Praxiskonzept eingebracht. Wir freuen uns, dass wir sowohl von den Patienten als auch von den Zahnärzten viel positive Resonanz erhalten und versprechen weiterhin unser Bestes für optimale Behandlungsergebnisse zu geben.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie demnächst in unserer Praxis begrüßen dürfen, damit Sie sich selbst ein Bild von unserer Arbeitsweise machen können.

Einen Termin können Sie gerne unter der Rufnummer 0451/70 55 33 vereinbaren.

Herzliche Grüße,
Ihre Dres. Sarah & Cornelius Lenz

Dr. Lenz & Dr. Lenz
Kieferorthopädie in Lübeck

Mühlenstraße 71 • 23552 Lübeck • Tel. 0451-70 55 33 • Fax 0451-70 50 13 • info@lenz-kieferorthopaedie.de

Dr.Lenz.und.Dr.Lenz
www.lenz-kieferorthopaedie.de

Ahoi Lübeck

Am 26. Mai findet rund um die Musik- und Kongresshalle Lübeck ein maritimer Markt statt. Das besondere an dieser Veranstaltung: Sie wurde von der Veranstaltungsklasse VA16 3b der Hanseschule Lübeck organisiert. Mit Unterstützung der Lübeck und Travemünde Marketing GmbH haben sich die 17 Auszubildenden zum Veranstaltungskauffrau/-mann, die die Ausbildung berufsbegleitend machen, einiges überlegt. Groß und Klein können von 12 bis 20 Uhr über einen vielfältigen Markt schlendern, wo zahlreiche Gastronomiestände für das leibliche Wohl sorgen. Für Kinder wird ein kostenloses Spiel- & Spaßparadies aufgebaut und auf einer Bühne wird den ganzen Tag ein buntes Programm für jede Altersklasse präsentiert. Laura Ecks, angehende Veranstaltungskauffrau im 2. Lehrjahr sagt: „Wir freuen uns sehr im Rahmen unserer Ausbildung die Möglichkeit zu haben, eine komplette Veranstaltungen von Anfang bis Ende zu planen und diese dann kostenfrei im wunderschönen Lübeck präsentieren zu dürfen.“ Die Einnahmen werden an das Kinder- und Jugendheim Lübeck der Diakonie an der Feenwiese gespendet.

Das gestohlene Fahrrad

Das erste barrierefreie Buch Deutschlands!

Leo, Henry, Tessa, Tom und Jule sind richtig coole Mädchen und Jungen. Die Hauptfiguren der beliebten Kinderbuchreihe „Bunte Bande“ erleben jede Menge Abenteuer miteinander. Dass sie ganz unterschiedliche Persönlichkeiten und Fähigkeiten haben, ist dabei überhaupt kein Thema. Im Gegenteil: Ihre Unterschiede sind ihre Stärke und gemeinsam findet das Team für jedes Problem eine Lösung. Damit sind die Fünf die perfekten Botschafter für Inklusion. Sie zeigen wie Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich miteinander leben können.

Das gab es noch nie!

Die Aktion Mensch gibt die „Bunte Bande“-Bücher gemeinsam mit dem Carlsen Verlag heraus. Jetzt feiert die Buchreihe eine Premiere: Der 5. Band „Das gestohlene Fahrrad“ ist rundum inklusiv. Alle Kinder können das neue Abenteuer gleichermaßen erleben. Das Buch vereint nämlich Alltagssprache, Leichte Sprache und Braille-Schrift – und das alles in einer Ausgabe.

Da passt es auch, dass das Buch am 5. Mai, dem Europäischen Aktionstag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, besondere Aufmerksamkeit bekommt. Viele Aktivisten organisieren Lesungen mit dem Kinderbuch. Dabei sprechen sie nicht nur Kinder, Eltern und Erzieher an – auch Lehrer bekommen viele tolle Anregungen. Mit den kostenlosen Lernmaterialien zur Bunten Bande können sie im Unterricht nämlich spielerisch mit dem Thema Inklusion umgehen.

Carlsen Verlag, ISBN: 978-3-551-06699-2,
€ 24,00, ab 7 Jahren

Sommerzeit ist UV-Schutz-Zeit

Sommer, Sonne und mit Kind und Kegel ab an den Strand. Zusätzlich zur Sonnencreme ist dabei feuchtigkeitsregulierende Bademode mit UV-Schutz 50+ unverzichtbar. Dabei könnten Sie zwischen Einteilern und einer Schwimmwindel-/Shirt Kombination wählen. Hochwertige Materialien bieten ein angenehmes Tragegefühl für Ihre Kleinen.

Bei den Windeln sorgt ein feuchtigkeitsabsorbierendes Futter- und Einlagensystem dafür, dass die Feuchtigkeit in das Innenfutter eingeschlossen wird, um dann großflächig nach außen transportiert zu werden. So bleibt die Kinderhaut möglichst trocken.

Zu den Schwimmwindeln lassen sich Kurz- und Langarm-UV-Shirts kombinieren. Sie sind aus weichem und elastischem Material und machen jede Bewegung mit.

Komplett wird das Strandoutfit mit den passenden Sonnenhüten. Diese gibt es mit breiten Krempen, mit Schirm und Nackenschutz und als Wendemodelle. Alles in fröhlichen Farben und mit UVF 50+. So steht unbeschwertem Planschen und Baden nichts mehr im Wege!

ANZEIGE

Eine große Auswahl an Sonnenschutzbadebekleidung
für Ihre Kleinen finden Sie bei:

Schöner Schwanger
Mutter & Kind
Königstr. 51, 23552 Lübeck
www.schoenerschwanger.de
Mo-Sa 10:00-18:30 Uhr
Tel. 0451/ 317 95 75

Schöner Schwanger®
Mutter & Kind

Übrigens: Schöner Schwanger feiert am verkaufsoffenen Sonntag den 10. Juni das 11-jährige Jubiläum. Sarah Marie wird den Tag musikalisch begleiten. Außerdem gibt es tolle Überraschungen und Angebote wie u.a. 11% Rabatt auf Baby-, Kinder- und Umstandsjeans.

Neues aus Lübeck

Salzige Grüße aus der Hansestadt Lübeck

BALTIC COLLECTION – ein lässiges Label mit Ostseeflair

Angefangen hat alles mit dem besten Dreirad von Lübeck, der APE 50 im Sommer 2017 auf Lübecks Wochenmarkt am Brink. Denn bevor es an die Gestaltung der Marke ging, bekamen die beiden kreativen Köpfe Majbritt Paul und Tine Wegner durch den Austausch mit den Marktbesuchern eine tolle Motivation, ihre Idee weiter auszubauen und einen Online-Shop zu eröffnen. Mit Siebdruck-Prints auf hochwertigen Fair-Trade-Textilien und Home-Accessoires möchten sie ihrer Heimatliebe Ausdruck verleihen und sowohl Kinder als auch Erwachsene mit ihrem Design begeistern. Dabei legen sie Wert auf eine nachhaltige und lokale Produktion. Alle Hoodies bestehen aus 100% Bio-Baumwolle (OEKO-TEX und GOTS-Siegel Auszeichnung) und sind unter fairen Arbeitsbedingungen gefertigt.

Hoodies, T-Shirts, Taschen, Beanies, Kissen, Schürzen & Co. Die Kollektion der beiden Lübecker Mädels ist so vielfältig wie sie selbst und eine Hommage an das Lebensgefühl an der Ostsee, die uns - bestens ausgerüstet - auf die neue Strandsaison vorbereitet. Einfach Reinschlüpfen, made in Lübeck. Besuchen Sie gerne die Werkstatt in der Charlottenstraße 26 und tauchen ein in ein schönes Ambiente mit zwei liebenswerten Start-up Unternehmerinnen. Öffnungszeiten, Tourdaten und weiteres Infos finden Sie auf der Website www.baltic-collection.com.

Fördervereine für Kitas und Schulen

Engagement mit Wirkung – Seminarfachtag für schulische Fördervereine und Interessierte

Menschen stärken Menschen“ ist seit drei Jahren ein erfolgreiches Bundesprogramm der Stiftung Bildung und hat zum Ziel, Patenschaften zwischen geflüchteten und hier lebenden Menschen zu fördern und zu unterstützen. Damit wurden bundesweit über 3000 Patenschaften zwischen Regelschülern und Geflüchteten umgesetzt, somit 6000 junge Menschen erreicht und über Fördergelder tolle Projekte finanziert und Standorte gestärkt. Die Stiftung fördert damit Jugendbeteiligung, nachhaltige Entwicklung und individuelle Schulprojekte. Jährlich wird ein Förderpreis ausgeschrieben, um Kindern und Jugendlichen einen Anreiz zu geben, sich zu engagieren, einzubringen und eben auch dann zu erleben, dass „Kind“ was bewegen kann.

Der zweite Schwerpunkt der Bildungsstiftung gilt den ungezählten Fördervereinen im ganzen Land, mit einem enormen Potenzial an ehrenamtlichen Engagement an Kitas und in Schulen jeder Art. Engagierte leisten Enormes und verbessern die jeweilige Bildungssituation an ihrem Ort maßgeblich. Dieses Engagement möchte die Stiftung Bildung am 9. Juni 2018 mit einem kostenlosen Seminarfachtag – dem 1. in Schleswig-Holstein - gezielt anerkennen und unterstützen. Ehrenamtlich Engagierte in Kita- und Schulfördervereinen bekommen den Raum für Austausch und ein Netzwerk geboten. In den vier stattfindenden Workshops erfahren die Beteiligten u.a., wie das Engagement gestärkt werden kann. Was brauchen Engagierte in den jeweiligen Fördervereinen und wie machen es andere?

Eingeladen sind alle Aktiven, Eltern, Lehrkräfte, Jugendliche und Initiativen vor Ort. Auch andere am Thema Interessierte sind ebenfalls herzlich willkommen. Veranstaltungsort ist die Thomas-Mann Schule in Lübeck. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage der Stiftung Bildung unter www.stiftungbildung.com.

Achtung: Baby an Bord!

Neue mobile Intensivstation für Neugeborene im Einsatz

Seit März dieses Jahres verfügt Lübeck über einen neuen Baby-Intensivtransportwagen für die Gebiete Hansestadt Lübeck und den Südwesten Schleswig-Holsteins. Einer der Gründe für diese Investition war, dass die neuen Transportinkubatoren aufgrund der Verriegelungen des alten Fahrzeuges nicht mehr transportiert werden konnten.

Der Baby-Intensivtransportwagen übernimmt hauptsächlich den Transport von kranken Neugeborenen aus umliegenden Kliniken nach Lübeck beziehungsweise die Verlegung von Frühgeborenen in andere Spezialkliniken und ist im Schnitt jährlich hundertmal im Einsatz. Damit die kleinsten Patienten vor den Erschütterungen durch die Unebenheiten der Fahrbahn geschützt sind, verfügt der Tragetisch über eine hydraulische Federung. Eine spezielle Wärmelampe schützt das Neugeborene vor der Auskühlung. Falls der Transport im Inkubator nicht erforderlich ist, kann das Baby in einer mitgeführten Sitzschale transportiert werden und von der Besatzung des Rettungsdienstes auf den drei Betreuersitzen stets sicher im Blickfeld sein.

Wenn Ihnen also das Fahrzeug mit der Leuchtschriftanzeige “Baby an Bord“ begegnet, sollen damit keine Fahrzeuge zum Anhalten bewegt werden, sondern aufgrund der schonenden Fahrweise auf die langsamere Transportgeschwindigkeit aufmerksam gemacht werden. Wir wünschen stets gute Fahrt!

Ein Schutzengel an meiner Seite

Körperbewusstsein und Intuition entdecken und stärken

Jeder Mensch hat einen Schutzengel. Sie begleiten uns im Alltag und wachen über unsere Träume. „Da hatte ich aber einen Schutzengel“ – das hat bestimmt schon jeder einmal gesagt oder gedacht.

In ihren verschiedenen Workshops bietet die Erzieherin und Entspannungspädagogin Natalie Appel Kindern ab 6 Jahren die Möglichkeit, sich selbst auszuprobieren. In ihrem Schutzengelworkshop z.B. sollen die Kinder ihren Engel kennenlernen, erfahren wie er ihnen helfen kann, wie man Kontakt zu ihm aufnimmt und wofür Engel überhaupt da sind. Er soll die Kinder schützen und ihnen Sicherheit geben.

Natalie Appel will Kindern Raum geben, ihr Wohlbefinden zu stabilisieren und zu verbessern. Dafür ist es wichtig, dass Kinder sich selbst kennenlernen, sich ganz bewusst selbst wahrnehmen und spüren, damit sie Wahrnehmungen unterscheiden und daraus die richtigen Entscheidungen für sich selbst treffen und sich abgrenzen können. Je mehr sich die Kinder mit einem Thema beschäftigen, desto offener und feinfühliger werden sie, sich diese positiven Eigenschaften zu nutze zu machen. Die Kinder lernen so auf ihr Gefühl zu hören und ihren Wahrnehmungen zu vertrauen, was sie stark und selbstbewusst macht.

Jedes Angebot wird durch ihr Wissen ergänzt und durch Kreativität und Energiearbeit kindgerecht und anregend angeleitet. Die Workshops sollen den Kindern nicht nur helfen, sondern vor allem Spaß machen, so dass sie die Freude und Leichtigkeit auch mit in ihren Alltag nehmen können.

Ihre Workshop-Angebote zu den Themen Klang, Essbare Blüten, Intuitive Ernährung, Naturkosmetik, Naturwerkstatt ist für alle Kinder offen und bietet sich für diejenigen an, die einfach Interesse an den Themen zeigen und mehr darüber erfahren möchten. Aber auch Kinder, die in ihrem Alltag gestresst sind oder gesundheitliche Probleme haben, sollen durch die Workshops angeregt werden, die spielerisch erlernten Methoden und Möglichkeiten in ihren Alltag zu integrieren, damit sie es wieder leichter haben. Und natürlich für die Kinder, die hellfühlend, hellsehend oder/ und hochsensibel sind und sich durch die Workshops neu entdecken und Orientierung finden wollen.
Weitere Informationen unter www.natalie-appel.de

Fit mit Aquafitness

ANZEIGE

Bekannt als gesunde und von Orthopäden empfohlene Ganzkörpersportart macht Bewegung/Training im Wasser richtig Spaß. Aquafitness hat sich in allen Altersgruppen zu den beliebtesten Gesundheitsaktivitäten entwickelt. Es geht hier nicht nur um die Kräftigung der Skelettmuskulatur, sondern auch um das Herz-Kreislauf-Training. **Alle Kurse werden von erfahrenen Mitarbeitern der Lübecker Schwimmbäder angeleitet.**

Im **DEEP WATER** Kurs werden diese zu einem vielseitigen Trainingsprogramm zusammengeführt. Bei Schulter tiefem Wasser trainieren wir Muskelgruppen, die so beim Trockentraining nur sehr schwer anzusprechen sind. Durch einen Auftriebsgürtel, Kleingeräte an Händen/Füßen und weitere Hilfsmitteln sind die Gelenke entlastet oder es werden zus. Widerstände gesetzt. Vom Trainer begleitet, absolvieren die Teilnehmer abwechslungsreiche Übungseinheiten. Dabei gibt es keine besonderen Voraussetzungen für die Teilnahme.

AQUABACK® – das neuste Trainingskonzept auf dem Aquafitness-Markt – ein effektives Zirkeltraining zur Prävention/Rehabilitation an Geräten im Wasser. Gelenkschonend wird die Muskulatur, unter Nutzung der spezifischen Eigenschaften von Wasser Auftriebskraft, Wasserwiderstand, Temperatur & hydrostatischem Druck gekräftigt. Beim Kurs werden 10 versch. Übungen an sog. Großgeräten, wie sie auch in einem Fitnessstudio zu finden sind, absolviert. Fünf weitere, werden an „freien Geräten“ wie z. B. Aqua-Hanteln/ Poolnudeln durchgeführt. Alle Geräte sind einfach zu bedienen, die Übungen schnell zu erlernen. Auch für **Schwangere** bieten wir **AQUABACK®**-Kurse an. Diese Kurse laufen, nur mit leicht abgewandelten Übungen, nach dem gleichen Prinzip, welches auch für Frauen in fortgeschrittener Schwangerschaft ausgelegt ist, ab. Achtsamkeit (wie fühle ich mich heute/jetzt) spielen dabei eine übergeordnete Rolle. Die qualifiz. Trainer gehen auf die individ. Bedürfnisse ein.

Beim **FloatFit®-HIIT** Kurs trainieren die Teilnehmer auf schwimmenden Matten, sog. Aquabases, in unterschied. Positionen und auf Anweisung eines erf. Trainers. Das HIIT steht für „High Intensiv Intervall Training“. Wer diesen Kurs trocken überstehen möchte (was nicht das primäre Ziel ist), sollte bereits ein gutes Gleichgewichtsgefühl mitbringen, ansonsten fällt man ins kühle Nass und „klettert“ wieder zurück auf die Base.

Beim **AQUAROBIC** erwartet unsere Badegäste ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout im bauchtiefen Wasser. Aquarobic ist eine moderne Form der Wassergymnastik. Langsam beginnend, kann sich jeder Teilnehmer individ. steigern & dabei sein pers. Erfolgserlebnis haben. Rhythm. Musik und ein motiv. Trainer sorgen für Bewegungsfreude.

Unser **AQUAPOWER** richtet sich an Sportbegeisterte und Fortgeschrittene die ihre Leistungsfähigkeit erhöhen und dabei Kalorien verbrennen wollen. Beim Aquapower tragen die Teilnehmer einen Auftriebsgürtel und werden vom Trainer, im tiefen Wasser zu flotter Musik angeleitet. Bei diesem Kurs steht die Intensität im Vordergrund.

Lübecker Schwimmbäder
www.luebecker-schwimmbaeder.de
www.facebook.com/luebeckerschwimmbaeder

Mein Nach-Hause-Gehen

In der Stille sieht und erkennt man sich selbst

Das war die Motivation und der Wunsch der Autorin Inge Schlüter, sich auf diese Reise zu begeben: eine Wanderung mit Rucksack von Koblenz nach Hause in den hohen Norden. Mit vielen Gedanken macht sie sich auf den Weg...

Eine Frau, Mitte vierzig, erlebt auf ihrem Trip Wochen voller Ruhe und Terminlosigkeit. In Begegnungen erfährt sie ein großes Maß an Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Diese Kraft spürt der Leser und wird inspiriert, mal heiter und mal leise.

Inge Schlüter ist seit März 2013 auch im regionalen OK Radio tätig. Mit zwei weiteren eloquenten Frauen geht sie als „XXradio“ einmal im Monat auf Sendung: immer am 3. Mittwoch im Monat zwischen 20 und 21 Uhr. Live – weil's schöner ist. Berichtet wird über Dinge, die die Moderatorinnen erwähnenswert finden, begleitet von einigen Musiktiteln. Fast immer ist ein Interviewgast zu Besuch im Studio. Es war z.B. mal die Oboenmeisterwerkstattinhaberin Eva Ries aus Lübeck am Mikrofon oder Sibylle von der Lübecker Aids-Hilfe. Zudem wird in jeder Sendung eine ihrer vertonten Kolumnen „in die Welt“ geschickt. Hörproben zu den Interviews und Kolumnen finden Sie auf der Homepage www.inge-schlueter.de

Books on Demand Verlag,
ISBN: 978-3746031453, € 16,99.

Happy Birthday 1 Jahr KulturTafel Lübeck!

Die KulturTafel Lübeck wird ein Jahr alt! Seit ihrer Gründung im Mai 2017 hat der gemeinnützige Verein KulturTafel Lübeck e.V. über 3.500 Eintrittskarten für kulturelle Veranstaltungen an bedürftige LübeckerInnen vermittelt. Ob Theater, Konzert oder Museum: Nahezu alle Lübecker Kulturinstitutionen stellen der Initiative ihre nicht verkauften Tickets zur Verfügung, die die KulturTafel Lübeck an Menschen vermittelt, die sich einen Besuch nicht leisten können. Somit wird allen Menschen unserer Stadt das vielfältige Kulturangebot Lübecks geöffnet und Sätze wie „Kultur? Lange entbehrt!“ gehören endlich der Vergangenheit an. Kultur für alle – egal wie es im Portemonnaie aussieht!

KITA & GRUND-SCHULE
SCHU F & VENSA

- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Täglich 2 verschiedene Menüs zur Auswahl, davon eines ausschließlich vegetarisch
- Lieferung bereits ab 10 Portionen pro Menü möglich
- Lieferung und Bereitstellung von Warmhaltemöglichkeiten
- Knackfrische Rohkost- und Obstbeilagen
- **optimiX**-zertifizierte Menüs regelmäßig im Angebot

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

optiMIX
Forschungsinstitut für Kinderernährung

Alle Infos erhalten Sie **gebührenfrei** telefonisch unter **0800-150 150 5**, der lokalen Rufnummer **04551-3003** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**

XXL-Promi-Ei – eine Aktion des Haerder Centers

Als ich vom Haerder Center gefragt wurde, ob ich eines der Eier bemalen möchte, war der Impuls es mit Kinder zu bemalen schnell klar. Kinder helfen Kindern, durch viel Kreativität und Spaß. Es fanden sich schnell vier kleine Lüttbecker im Alter von 4 und 5 Jahren, die sofort begeistert waren und mit mir zusammen am 17.03. im Haerder Center ans Werk gingen. Wenn ich mit sehr kleinen Kindern arbeite, dann fällt mir immer wieder auf, wie kreativ und frei Kinder sind. Sie machen vieles ganz intuitiv, denn sie sind noch relativ frei von den Verformungen unserer Gesellschaft. Das Ziel war, das ganze Ei mit Farbe zu bemalen. Innerhalb von zwei Stunden entstand das „Welt-Ei“, ein Ei, das wie eine Welt wirkte. Die Welt der Kinder, die wir Erwachsene oft nicht verstehen, da wir verlernt haben, selber Kind zu sein.

Am 29. März wurden dann alle 15 „Promi-Eier“ versteigert, moderiert von Andreas Rackow von RSH. Unser „Welt-Ei“ war gleich das erste Ei in der Versteigerung und erbrachte 200 Euro. Insgesamt kamen 2.705 Euro zusammen, die an den Verein Muschel e.V. übergeben wurden. Unser Ei wurde von Easyfitness ersteigert und kann somit weiter im Haerder Center bestaunt werden. An dieser Stelle vielen Dank dem Haerder Center, myToys und Easyfitness. Der Lüttbecker hat das Projekt die ganze Zeit begleitet und die vier kleinen „Lüttbecker“ kamen sich wie kleine Helden vor.

Wenn Kinder Kindern helfen und das mit jeder Menge Spaß – was gibt es für mich als intuitive Künstlerin schöneres. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Wahrnehmung auf ganz natürlich Art und Weise zu entdecken, um damit später angemessen umzugehen. Auf meiner Seite www.bytila.com bekommt Ihr mehr Infos über mich und meine Arbeit.
Colour up your life – Eure tila

Lübecks e-Bike Experten

ANZEIGE

Fahrräder für Genießer und Pendler

Unsere Mobilität verändert sich rasant. Dabei wird das Fahrrad eine immer größere Rolle spielen und insbesondere das E-Bike rückt mehr und mehr in den Fokus. Die Vorteile liegen auf der Hand: Weniger Schadstoffe belasten unsere Umwelt, Sie stehen morgens nicht mehr im Stau und finden spielend einen Parkplatz. In unserer hektischen Zeit bietet das E-Bike Entschleunigung und trägt zu unserem Wohlbefinden bei, kurzgesagt Fahrradfahren macht glücklich.

Egal von wo der Wind weht und welche Berge es zu erklimmen gilt, dank eingebautem Rückenwind wird jede Fahrt zum Genuss. Statistisch gesehen, können Strecken in einem Radius von elf Kilometern nicht schneller bewältigt werden, als mit dem Fahrrad. Mit dem E-Bike geht das natürlich noch viel flotter. Sie meinen ein Auto sei nicht zu ersetzen?

Speziell S-Pedelecs, die bis zu 45 km/h schnell sind, können dies sehr wohl. Die „e-motion e-Bike Welt und Dreiradzentrum Lübeck“, haben sich bewusst das Thema e-mobilität auf die Fahne geschrieben und bieten eine große Auswahl von über 200 Pedelecs und eine fachkundige Beratung. Für Familien sind e-Lastenräder eine gute Alternative zum Auto, denn heute sind Reichweiten von über 200 km und der Transport von Lasten bis zu 250 kg möglich. Das e-Bike ist immer vielseitiger einzusetzen und ideal für Touren und Freizeit sowie für Familien und Pendler.

Erkundigen Sie sich gern beim kompetenten Team auch über Leasing, Verleih und Finanzierung. Vom 2. Juni bis 16. Juni bieten wir eine 0 % Finanzierung von bis zu 30 Monaten an. Selbstverständlich erledigt die Meisterwerkstatt Reparaturen der e-Bikes, Drei- und Fahrräder. Auch Zubehör wie Schlösser, Helme und Körbe sind bei den Experten zu finden.

Bei der „e-Motion e-Bike Welt Lübeck“ darf man die Bikes übrigens kostenlos Probefahren, Verleihräder stehen natürlich auch zur Verfügung. Mehr Informationen unter: www.emotion-technologies.de/luebeck oder telefonisch unter 0451 30 40 50 21.

e-motion e-Bike Welt Lübeck
Daimlerstraße 14a, 23617 Stockelsdorf

Gemeinsam leben

Bereits seit mehreren Jahren engagiert sich die 1871 gegründete Großbäckerei Mestemacher im sozialen Bereich. Im letzten Jahr hat Mestemacher zum ersten Mal den neuen Sozialpreis „Gemeinsam Leben“ vergeben. Der Öffentlichkeit werden mit diesem Preis offene Lebensmodelle, in denen Menschen füreinander da sind, sich gegenseitig helfen, sich gegenseitig fördern und demokratisch miteinander umgehen, gezeigt. Neue offene Lebensmodelle sind zum Beispiel die Großfamilie, das Mehrgenerationenhaus, die Wohngemeinschaft, religiös-liberale Einrichtungen zur Förderung von religiöser Gleichstellung oder Gentlemen’s Clubs, die Frauen als Mitglieder zulassen.

Die ersten Preisträger 2017 waren die Großfamilie Fritsch aus Rheda-Wiedenbrück, der Übersee-Club e.V. Hamburg, das Mehrgenerationenhaus Pusteblume in Halle-Saale und das Wohnprojekt Marthastraße aus Nürnburg. Zu gewinnen gibt es auch 2018 viermal € 2.500. Es werden wieder vier Gewinnerinnen bzw. Gewinner ausgezeichnet. Die Bewerbungsfrist läuft noch bis zum 31. Juli. Es können sowohl Einrichtungen empfohlen also auch eigene Bewerbungen von Gruppen und Einzelpersonen abgegeben werden. Weitere Infos und die Bewerbungsunterlagen zum Herunterladen findet man unter www.mestemacher.de/social-marketing/gemeinsam-leben.

Auf zum zweiten HanseKulturFestival!

In diesem Jahr ist das Aegidienviertel, zwischen Mühlenstraße/Hundestraße und Königstraße/An der Mauer sowie Kanalstraße vom 08. bis zum 10. Juni Austragungsort des Festivals von Bürgern für Bürger. Im gesamten Viertel wird man Kleinkunst, Musik, Lesungen und nettes Beisammensein auf den bunt geschmückten Straßen und Wegen erleben können. Dazwischen immer auch Kulinarisches für das leibliche Wohl.

Nach dem großen Erfolg des Kinderfestes beim 1. HanseKulturFestival werden wir auch in diesem Jahr ein Kinderfest für Kinder bis zu 10 Jahren ausrichten. Am Samstag und Sonntag zwischen 12 und 18 Uhr haben wir im unteren Teil der Dr.-Julius-Leber-Straße und dem angrenzenden Wasserspielplatz an der Kanalstraße eine ganze Menge Aktionen geplant.

Eines der Highlights wird sicher der Zauberer Mr. TrickNic sein, der an diesem Wochenende zum ersten Mal sein neues nostalgisches Zaubertheater „Zelt der Wunder“ präsentiert und die großen und kleinen Zuschauer zum Staunen bringen wird.

Aktiv geht es bei unserem „Steckenpferd-Rennen“ zu, dass das Spielzeuggeschäft „Kinderkram“ ausrichten wird. An alle Kinder: Bringt Eure Steckenpferde mit zum Fest und nehmt am Ausritt teil! Wer noch keines hat, auf Seite 38 findet Ihr zwei Anleitungen, damit Ihr Euch bis dahin noch ein Pferd basteln könnt. Alternativ könnt Ihr auch vor Ort eines käuflich erwerben.

Wer 2016 im Ernestinenhof war, der weiß noch, wie schön die Seifenblasen über den Platz schwebten und sowohl Kinder als auch Erwachsene begeisterten. In diesem Jahr legen wir noch einen Zahn zu. Dank des Vereins Spielmobil e.V. Lübeck, werden wir an diesem Wochenende noch mehr und auch größere Seifenblasen in den Himmel entschwinden sehen. Denn das Seifenblasenfahrrad des Vereins wird auf dem Wasserspielplatz in Aktion sein und Kinder können sich, selbständig oder mit Unterstützung, an den verschiedenen Stationen ausprobieren. Natürlich kommen auch alle anderen Spielsachen aus dem Spielmobil zum Einsatz.

Weitere Aktionen sind eine Hüpfburg sowie die Hütchenschlacht von mytoys, die Schnappschussbox von Viactiv und die Buttonmaschine mit Basteltisch von Sea Life. Die Toys Company wird auch in diesem Jahr wieder mit Entenangeln, Hau den Lukas und einem Baumpuzzle mit dabei sein. Am Kinderschmink-Stand entstehen phantastische Wesen und unsere „Glitzerbar“ wird vor allem die Mädchen entzücken.

Am Sonntag kann zudem gebowlt werden, denn die Bowling World wird ihre mobile Bowlingbahn aufbauen. Dank der Unterstützung der Grundstücksgesellschaft Trave wird „Clown Kai Kaffeepause“ das Fest auch in diesem Jahr wieder mit Späßen und Schabernack begleiten. Vielleicht begegnen wir ja auch wieder einem Ostseepiraten? Und geheimnisvoll geht es im Mini-Dungeon zu.

Für das leibliche Wohl sorgt Kalkberg on Tour mit Kaffee und Kuchen. Es gibt Getränke und kleine Leckereien, außerdem Crepes und hoffentlich auch Eis.

Wir sagen an dieser Stelle schon einmal ein herzliches Dankeschön an alle Unterstützer, Helfer und Sponsoren, die dazu beitragen, dass es wieder ein tolles Fest für die Lübecker Kinder geben wird.

Übrigens haben gleich gegenüber, auf der Grünfläche zwischen Johanneum und Kanalstraße, der Geschichtserlebnisraum und der Lübecker Jugendring ihre Zelte aufgeschlagen. Zusammen mit dem Hansevolk findet ein Programm für ältere Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren statt. Dort können unter anderem verschiedene Handwerke aus dem Mittelalter kennengelernt und ausprobiert werden.

Kommt vorbei und lasst Euch überraschen. Wir freuen uns auf Euch!

Auf Facebook halten wir Euch über das Programm auf dem Laufenden!

Finde deinen inneren Mönch

12 Wege zu mehr Gelassenheit

Manchmal kommen wir an einen Punkt, an dem wir denken: „Alles Mist!“ Wir sind unzufrieden – mit uns selbst, mit dem was wir tun und wünschen uns Veränderung. Jedoch trauen wir uns oft nicht, neue Wege einzuschlagen. Sei es die Angst, die uns lähmt oder das verworrene Gedankenkonstrukt, das uns den Blick aufs Wesentliche versperrt. Das Buch „Finde deinen inneren Mönch“ von myMonk-Blogger Tim Schlenzig hilft dabei, das Chaos im Kopf zu sortieren und den Mut zu Veränderungen und zur Verwirklichung der eigenen Lebensträume aufzubringen. Der unkomplizierte Mix aus plausiblen Anekdoten, inspirierenden Zitaten sowie einfachen Aufgabenstellungen dient als Anleitung dazu, wie alte Gewohnheiten Stück für Stück verändert werden können und man den Ausweg aus dem alltäglichen Hamsterrad findet.
Duden-Verlag, ISBN-13: 978-3-411-74466-4, € 12,00

Beat im Lied

„hipPo-Pop feat. Nilpferd

Traditionelle Kinderlieder sind schon fast in Vergessenheit geraten. Nina Stehr vom Elternportal www.mama-macht-spass.de und das Label Europa hatten 2016 die Idee, Kindermusik von Müttern für Mütter und deren Kinder zu machen. Nach mehreren veröffentlichten digitalen Singles, ist nun im April das Album mit 20 Songs erschienen, in denen vertraute Lieder aus der eigenen Kinderzeit ins Hier und Heute transportiert wurden. 50 Mütter wurden gefunden, die sich seit Anfang 2017 im Studio trafen und mit professioneller Unterstützung begannen, ihre Lieder zu singen. Diane Weigmann, eine der Juroren war ganz begeistert: „Ich habe selten so viele unterschiedliche Stimmen in so kurzer Zeit gehört, die eines gemeinsam hatten: Man hörte ihnen die Freude beim Singen an. Mütter und Väter singen einfach mehr aus dem Bauch, ungekünstelt und warm.“ Die Titelauswahl geht auf das Feedback der Mamas zurück und zusammen mit dem Produzententeam der Tinseltown Studios hatte man bei der Produktion viel Spaß und ein echtes Gemeinschaftserlebnis. Herausgekommen sind Popsongs aus den letzten drei Jahrzehnten in neuer und einzigartiger Klangkulisse, die die Mamas und Papas selbst schon geträllert haben, als sie noch in den Kinderschuhen steckten.

TIPP: Bei unserem Gewinnspiel auf Seite 39 könnt Ihr eine von drei CDs gewinnen!

Mein Weg zum Traumverein

Am 11. Juni 2018 erscheint das erste Buch der neuen Erstleser-Reihe „Lesen lernen mit Fußballstars“. Den Auftakt macht FC-Bayern-Star und Nationalspieler Thomas Müller. „Mein Weg zum Traumverein“ erzählt seine Fußball-Geschichte, die beim TSV Pähl, einem kleinen Verein in Oberbayern, begann, mit vielen Bildern im Comic-Stil. Mit Thomas Müller lernen auch lesefaule, aber fußballbegeisterte Jungs & Mädchen lesen wie ein Weltmeister. Dem Buch liegt zudem eine Autogrammkarte des Fußballstars bei und auf 16 Seiten gibt es noch Leserätsel und -spiele. Ziel der neuen Lesereihe ist es, Kindern mithilfe von bekannten Identifikationsfiguren Lust am Lesen zu machen und sie zu motivieren, ihre Lesebegeisterung langfristig zu behalten.
Verlag Friedrich Oetinger, ISBN-13: 978-3-789-10933-1, ab 7 Jahren, € 10,00.

Familienzeit

Entdeckerbuch für glückliche Familien

Die Autorin Sabine Huth-Rauschenback, Mutter von zwei Kindern im Alter von 6 und 8 Jahren, weiß wie schwer es manchmal ist Familie, Job, Partner und Haushalt unter einem Hut zu bekommen und dabei trotzdem ein entspanntes und glückliches Familienleben zu haben. Sie gibt Tipps, Anregungen und Impulse wie man mit der Familie entspannt, fröhlich und glücklich sein kann. Die „Quality Time“ richtig nutzen und nicht übers Ziel hinausschießen. Auch mal nichts tun und den Kopf freibekommen vom „muss, muss, muss“. Dann bleibt auch die Zeit, um mit den Kindern zu kochen, zu basteln und die Jahreszeiten mit allen Sinnen zu erleben. Einfache Ideen dazu liefert das Buch in einer liebevollen Aufmachung, die Lust macht, die auch mal längeren Texte der Autorin zu lesen.
Trias Verlag, ISBN-13: 978-343-210378-5, € 19,99

Jedes Kind kann sich benehmen:

So lernen Ihre Kleinen gute Umgangsformen

Nandine Meyden gibt seit mehreren Jahren Benimm-Kurse für Groß und Klein. Das Buch „Jedes Kind kann sich benehmen“ ist ein Ratgeber für Eltern, in dem an praktischen Beispielen erklärt wird, wie Eltern ihren Kindern gutes Benehmen beibringen und welche Benimmregeln auch heute noch ihre Gültigkeit haben. Nandine Meyden beschreibt dabei auch den Sinn von Werten wie Rücksicht, Pünktlichkeit aber auch Tischmanieren und wie sie das Zusammenleben erleichtern. Wissen Sie den Unterschied zwischen grüßen und begrüßen? Sicher werden auch Sie in dem Taschenbuch das ein oder andere erfahren, das für Sie neu ist oder das Sie „vergessen“ haben. Am einfachsten lernt Ihr Kind gutes Benehmen natürlich durch Ihre Vorbildfunktion. Wenn Sie sich manchmal selbst nicht sicher sind, was ist richtig und was ist falsch, können Sie ihr Wissen hier noch einmal auffrischen und bekommen bestimmt auch den ein oder anderen Denkanstoß.
humboldt-Verlag, ISBN-13: 978-3869-106-168, € 12,95

Früher war alles besser, auch die Jugend

Unsere Jugend ist heruntergekommen und zuchtlos. Die jungen Leute hören nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nahe.“ Das habe ich nicht vor kurzem in einem Gespräch gehört. Das sind die Worte in Keilschrift auf einer Tontafel, die 4000 Jahre alt ist.

Seit 1980 bin ich in Schulen als Lehrer tätig. Meine Ausbildung erhielt ich als Lehramtsanwärter an der August-Hermann-Francke-Schule, Innenstadt. Die gibt‘s heute nicht mehr. Und ich freue mich, dass ich die letzten aktiven Jahre wieder in Lübeck erleben darf, an der Gotthard-Kühl-Grund- und Gemeinschaftsschule. Damit schließt sich ein Kreis.

38 Jahre, mehr als eine Generation lang, habe ich – gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen – Kinder und Jugendliche gebildet und erzogen. Nicht immer war alles erfolgreich. Ich kenne Situationen wie diese: Ein Kollege seufzt: „Also, ich weiß auch nicht mehr, was ich mit deiner 5a machen soll.“ Oder: Eine Kollegin stürmt in der Pause ironisch auf mich zu: „Dein Felix war ja heute mal wieder so richtig gut gelaunt!“

Dennoch: Hat sich denn alles in diesen Jahren verschlechtert? So will ich das nicht sagen. Immer noch, damals wie heute, kommen Kinder und Jugendliche zum größten Teil fröhlich und guter Dinge in die Schule. Hier können sie viel erleben, hier sind sie mit Gleichaltrigen zusammen, hier sammeln sie soziale Erfahrungen, die für ihr Leben bestimmend sind. Sie freuen sich auf Ferien oder auch über eine unvorhergesehen ausgefallene Stunde. Sie staunen und sind wissbegierig, wenn Unterricht spannend ist, wenn er vermittelt, dass die Inhalte auch später bedeutsam sein können. Häufig stehe ich mit Jugendlichen aus 8. und 9. Klassen vor dem Hauptbahnhof. Die drei Fahnen sind ihnen noch gar nicht aufgefallen. Als sie herausfinden, dass dies das Erinnerungszeichen für die deportierten Menschen in der Zeit des Nationalsozialismus ist, sind die Reaktionen immer wieder: „So etwas darf nicht mehr geschehen. Wir wollen Ausgrenzung von Menschen entgegentreten.“

Es mag sein, dass Fertigkeiten in der Rechtschreibung oder im Kopfrechnen innerhalb „meiner“ Jahre schlechter geworden sind. Hier muss Schule selbstkritisch ihr Handeln überdenken. Dafür haben Kinder und Jugendliche Kompetenzen, die ihre Eltern nicht besaßen. Geschickt gehen sie mit neuen Medien um. Ich habe den Eindruck, dass die Arbeit in Teams häufig erfolgreich ist. Als ich mit meiner Unterrichtstätigkeit anfing, hörte ich dagegen oft: „Machen Sie bloß keine Gruppenarbeit!“ In den Abschlussprüfungen muss heutzutage eine Fragestellung nach wissenschaftlichen Arbeitsschritten untersucht und als Gruppenpräsentation

Ab nach draußen - bei jedem Wetter!
Mutter & Kind - optimal an die nordischen Wetterverhältnisse angepasst!

• perfekte Passform • pflegeleicht • wasserdicht
• atmungsaktiv • hautfreundlich

hautNah
...so will ich leben!
Kosmetik & Textiles -
das Schönste aus der Natur

werkhofPASSAGE • kanalstraße 70
23552 lübeck • tel. 0451 7063535
www.hautnah-naturwaren.de

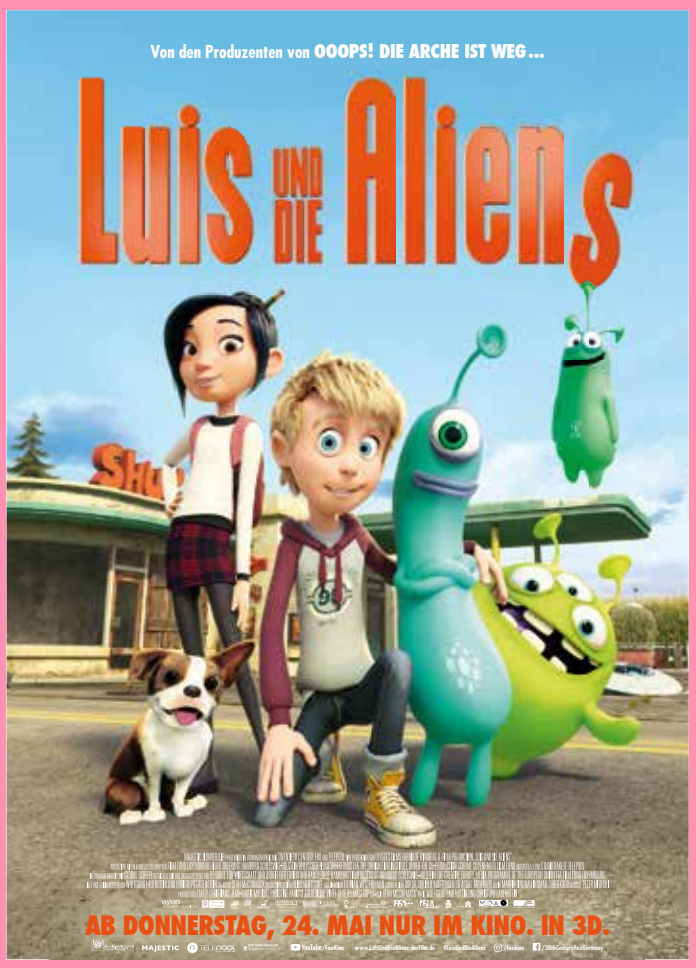
vorgestellt werden. Diese Anforderungen hatten frühere Abschlussjahrgänge nicht zu bewältigen. Vor einigen Wochen erlebte ich an unserer Schule wieder ausgezeichnete Präsentationen, die mit viel Mühe über eine längere Zeit erarbeitet worden waren. Themen waren z.B. Obdachlosigkeit, die Rolle des indischen Films oder neue Techniken der Aquariumgestaltung.

Freundlichkeit oder Wertschätzung sind damals wie heute allgemein akzeptierte Werte. Kinder der Grundschule wissen, dass das Zauberwort „bitte“ immer noch viele Türen und Herzen öffnet. Schließlich sehe ich über die Jahre eine weitere, sehr positive Entwicklung: Heranwachsende sind wieder mehr bereit, sich in gesellschaftliche Fragen einzumischen und Verantwortung zu übernehmen. Das beweist die aktive Mitarbeit in der SchülerInnen-Vertretung oder die Bereitschaft, in einem begrenzten Zeitraum ehrenamtliche, soziale Arbeiten zu übernehmen. Es haben sich die Erscheinungsformen für Engagement verändert; es ist nicht mehr „in“, sich über einen langen Zeitraum zu binden. Begrenzte Projekte werden bevorzugt. Aber die Bereitschaft, über den eigenen Ich-Tellerrand hinwegzusehen, macht Mut. Ich habe von diesen Entwicklungen sehr profitiert. Häufig war ich selbst Lernender. Ich weiß, dass der Umgang mit Schülerinnen und Schülern mich einigermaßen jung gehalten hat.

Hoffnungsvoll stimmt, dass heute die vielen Aufgaben und die Belastungen von Lehrkräften wieder zunehmend anerkannt werden. Unselige Äußerungen aus der Politik sind vom Tisch. Viele Dinge in und um Schule haben sich verändert, etwa das Schulsystem oder die Herausforderungen, mit Verschiedenheit umzugehen.

Leider haben sich viele Bedingungen aber nicht verändert. Immer noch geben wir in Deutschland zu wenig Geld – im internationalen Vergleich gesehen – für Bildung aus. Es fehlt an Ganztagsbildung. Der Abstand zwischen arm und reich ist in den letzten Jahren immer größer geworden und Kinderarmut hat zugenommen. Immer noch hängt der Schulerfolg zu einem entscheidenden Teil davon ab, in welchen elterlichen Einkommensverhältnissen ein Kind groß wird. Es ist sehr zu wünschen, dass es nicht noch eine Generation braucht, um diese skandalösen Zustände zu ändern. Die Vorstellung, die Jugend werde immer schlechter, hält sich als Vorurteil seit Jahrtausenden. Schule und Gesellschaft zum Besseren weiterzuentwickeln, ist eine Aufgabe für das Jetzt und Morgen. Unsere Kinder haben es verdient!

Autor
Matthias Isecke-Vogelsang
geb. am 8. Nov. 1952 in Chemnitz / Sachsen,
Schulleiter der Gotthard-Kühl-Schule Lübeck,
verheiratet, drei Kinder,
ein Enkelkind



ZAHNARZTPRAXIS CARIUS

Die Praxis für die ganze Familie

Zahnärztin Dipl.- Stom.
Sigrid Carius-Wiederänders,
Fachzahnärztin für Kinderstomatologie

Zahnarzt Dr. Alexander Carius (angest.)

0451 – 3 44 52

Mönkhofer Weg 78 – 80, 23562 Lübeck
www.zahnarztpraxis-carius.de

Prophylaxe
Allgemeine Zahnheilkunde
Kinderzahnheilkunde
Ästhetische Zahnheilkunde
Zertifizierte Parodontologie

KOSTENLOS FÜR KUNDEN DER VIACTIV

VIACTIV Krankenkasse

TRAINIEREN FÜR DEN ERNSTFALL.

In den VIACTIV Kindernotfallseminaren für Eltern und Großeltern.

Stürze, Verbrennungen, Vergiftungen: Wenn aus heiterem Spiel bitterer Ernst wird, ist schnelle und besonnene Hilfe gefragt. Gerät ein Kind in Not, reagieren Eltern und Großeltern jedoch schnell kopf- und hilflos. In den VIACTIV Kindernotfallseminaren üben sie darum, Ruhe zu bewahren und gezielt Hand anzulegen, wenn Hilfe gebraucht wird. Unter fachkundiger Anleitung lernen die Teilnehmer, welche Maßnahmen wann und wie angewendet werden, welches die häufigsten Notfälle sind und wie sie vermieden werden können.

MIT VIACTIV AUF NUMMER SICHER GEHEN

Überlassen Sie die Erstversorgung Ihres Kindes in Notfällen nicht dem Zufall: Melden Sie sich jetzt für eines der kommenden VIACTIV Kindernotfallseminare an und machen Sie sich fit für den Ernstfall. Für VIACTIV Kunden ist die Teilnahme kostenlos. Als Versicherter einer anderen Krankenkasse tragen Sie die Kosten in Höhe von 40 Euro selbst – oder Sie wechseln einfach zur VIACTIV!
Benötigen Sie weitere Informationen oder möchten Sie sich direkt anmelden? Sprechen Sie uns an:

VIACTIV Krankenkasse
Britta Weidemann
Fon 0451 87187-298
britta.weidemann@viactiv.de

Übrigens: Die VIACTIV bietet auch Erste-Hilfe-Kurse für Kinder und Jugendliche an. Die Teilnahme legt den Grundstein für mehr Sicherheit auf dem Sport- oder Spielplatz und an allen anderen Orten, an denen Kinder und Jugendliche unter sich sind. Weitere Informationen: **viactiv.de, Webcode n86**

NICHT ZÖGERN – ANMELDEN!

Die nächsten Kindernotfallseminare für Eltern und Großeltern finden an folgenden Terminen statt:

4. und 5. Juni 2018
17.00 bis 21.30 Uhr

Ort: media docks,
Willy-Brandt-Allee 31a, 23554 Lübeck

Die Plätze sind begrenzt, melden Sie sich oder die Großeltern am besten noch heute an.

VIACTIV Krankenkasse
Moislinger Allee 1-3
23558 Lübeck
Mo-Do 7.30 – 18 Uhr
Fr 7.30 – 15 Uhr

Kostenlose Servicenummer
0800 222 12 11
VIACTIV Krankenkasse • viactiv.de
Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck

Schütteln ist Kindesmiss-handlung!

Laut Statistischem Bundesamt sterben in Deutschland pro Jahr 100 bis 200 Babys an den Folgen eines Schütteltraumas.

Das Leben mit Kindern ist nicht immer „Bullerbü“ – oft genug bringt die Belastung, die Verantwortung, der Schlafmangel viele Eltern an den Rand der Verzweiflung. Insbesondere im ersten Lebensjahr ist es oft schwierig, die Bedürfnisse des Babys richtig zu deuten. Vermeintlich hat man doch schon alles getan und das Kind schreit immer noch. Da liegen die Nerven blank und die empfundene Ohnmacht kann leicht in Wut und Aggression umschlagen.

Eine leider viel zu häufige Kurzschlußreaktion in einer solchen Situation ist das Schütteln des schreienden Säuglings, welches verheerende Folgen haben kann. Wird ein Säugling am Brustkorb gefaßt und geschüttelt, dann entwickeln sich heftige Scher- und Rotationskräfte, die auf Gehirn und Halswirbelsäule einwirken. Das Gehirn eines Babys ist noch zart und sehr verletzlich, die Nackenmuskulatur ist schwach, so dass der Kopf fast ungeschützt hin- und herfliegt. Es kann zu Blutungen im Gehirn, unter der Schädeldecke oder im Auge und dadurch zu Behinderungen, Taub- und/oder Blindheit kommen. Durch Schädigung des Atem- sowie des Herz-Kreislaufzentrums des Hirnstamms kann dies auch direkt tödlich enden.

Die Kombination aus den drei typischen Leitbefunden Blutungen unter der harten Hirnhaut, Netzhautblutungen und diffuse Hirnschädigung sind ein klarer Hinweis auf ein Schütteltrauma und nicht durch einen Unfall oder Sturz zu erklären. Schütteln ist Kindesmisshandlung!

Die Frühsymptome sind sehr variabel, zu sehen ist äußerlich oft nichts. Die Säuglinge können apathisch und schlaff wie eine Puppe sein oder auch besonders irritabel und schreckhaft. Es kann zu Erbrechen oder Bewusstlosigkeit kommen. Die Atmung kann unregelmäßig oder flach sein bis hin zu Atemaussetzern oder Schnappatmung. Die betroffenen Kinder können zunächst aber auch fast unauffällig erscheinen - man geht davon aus, dass z.B. ein Teil der Konzentrations- und Lernstörungen im Schulalter auf milde Schütteltraumata im Säuglingsalter zurückgeführt werden müssen.

Sollte es zum Schütteln gekommen sein, dann sollten Eltern mit ihrem Kind unbedingt sofort eine Klinik aufsuchen oder den Notarzt rufen und offen über das Ereignis berichten. Nur durch sofortiges Handeln kann Schlimmeres eventuell verhindert werden.

Warum verlieren Eltern die Kontrolle? Exzessives Schreien des Kindes bedingt Ohnmacht und Wut der Eltern, die wiederum die Unruhe und das Schreien des Kindes noch verstärkt. Dieser zum Schütteln führende Teufelskreis kann in jeder Familie auftreten. Es schütteln keineswegs nur Männer, suchtkranke Eltern oder überforderte Alleinerziehende!

Was tun, wenn nichts mehr geht? Löst das Schreien des Kindes unkontrollierbare Aggressionen in Ihnen aus, legen Sie Ihr Kind an einen sicheren Ort (ins Gitterbett oder auf den Boden) und verlassen Sie den Raum. Atmen Sie tief durch! Lenken Sie sich ggf. mit einer Routinearbeit ab oder reagieren Sie Ihre Wut an der Wand, der Tür oder einem Kissen ab. Holen Sie sich Unterstützung – Familie, Freunde, Nachbarn! Es gibt keinen Grund, sich für die Überforderung zu schämen – es ist wichtig und klug, um Hilfe zu bitten! Auch die Notaufnahme der Kinderklinik kann Ihr Ansprechpartner in einer solchen Situation sein – benennen Sie klar und deutlich, dass Sie Sorge haben, der Situation nicht mehr gewachsen zu sein!

Betreten Sie den Raum, in dem sich Ihr Baby befindet, erst wieder, wenn Sie sich beruhigt haben!

Hilfsangebote für Eltern

Es gibt zahlreiche Hilfsangebote für Eltern, die sich in einer überfordernden Situation befinden – Informationen erhalten Betroffene von ihrer Hebamme, ihrem Kinderarzt oder unter www.fruehehilfen.de oder www.kinderschutz-zentrum-luebeck.de. Die bundesweite Kampagne #Schüttelntötet wurde 2017 von der Hamburger API Stiftung und dem Institut für Rechtsmedizin am UKE in Hamburg ins Leben gerufen und informiert unter www.schüttelntötet.de umfassend zum Thema.

Autorin
Dr. Kathrin Ott
Kinder- und Jugendärztin in einer Gemeinschaftspraxis mit Dr. Anne Knopp, Moltkestr. 2a, verheiratet, 3 Töchter

Unsere Schule – statt glückliche Schulzeit ein System aus Frust und Angst?

Dieser dritte Teil unserer Serie im Lüttbecker befasst sich mit einem Thema, welches immer mehr hinterfragt und diskutiert wird, und dennoch immer noch viel zu wenig reformiert wird. Die Entwicklung unseres Schulsystems läuft absolut zäh und schwerfällig, statt innovativ und konstruktiv. Warum tun wir uns in Deutschland damit so schwer? Weil so viele noch in diesen alten Strukturen und Machtspielen leben und das Spielfeld Schule dafür benutzen. Solange es Menschen gibt, die sich klein machen lassen und nicht in ihre Eigenverantwortung gehen und es andere gibt, die gerne ihre Macht ausspielen, wird es auch Systeme geben, die das ermöglichen.

Ich möchte in der Zeit ein bisschen ausholen und über die frühere Funktion der Schule erzählen. Damals wurde die Schule auch zur Züchtigung und Erziehung der Kinder genutzt und den Lehrern wurde von den Eltern gerne erlaubt, die Erziehung auch auf gewaltsame Weise zu übernehmen. Sie waren der Meinung, dass Lehrer dafür ja schließlich ausgebildet seien und wissen, was für ihre Kinder das Beste ist. Diese Geschichte tragen wir immer noch in uns. Auch wenn die meisten glauben, dass es heute viel besser ist, so muss ich da leider enttäuschen. Die Einstellung der Eltern, dass Lehrer gerne die Erziehung übernehmen können und dafür schließlich ausgebildet sind, ist noch weit verbreitet und auch die Gewalt findet heute noch statt, aber sie wird auf subtilere Art und Weise ausgeführt. Die Gefühle von Angst vor Bestrafung und die Ohnmacht des Ausgeliefertseins fühlt sich ähnlich wie Missbrauch an, da wir den Lehrern, wie heute zum Teil auch noch, ausgeliefert sind. Unser System reagiert in dem Moment dann so stark auf die Situation im Unterricht, obwohl keine körperliche Züchtigung mehr droht, aber die Angst ist trotzdem da. Genauso die Scham vor Verurteilung und Demütigung hat ihren Ursprung in unserer Geschichte und zeigt sich heute bei vielen in Form von Lampenfieber, das fast an Todesangst erinnert. Auch ein Referat vor der Klasse in der heutigen Zeit, lässt einige gefühlt an Folter erinnern.

Was findet da zwischen Lehrern und Schülern statt?

Erst einmal ist zu sagen, dass Lehrer auch einmal Schüler waren und wer den ersten Artikel aus dieser Serie im Lüttbecker gelesen hat weiß vielleicht noch, dass wir so lange unsere eigenen erfahrenen Schmerzen wie Angst, Demütigungen, Trauer oder Frust auf andere Menschen übertragen, bis wir uns selbst diesem Schmerz in uns stellen und der Kreislauf endlich aufhören kann.

Der Mensch wechselt dann vom damals selbst unterdrücktem Opfer, zu demjenigen, der dann Macht ausüben kann. Natürlich erhalten diese Lehrer dann wiederum die Wut und Ablehnung der Schüler zurück, was das Miteinander und die Atmosphäre vergiftet und letztendlich alle Beteiligten darunter leiden. Natürlich gibt es auch Lehrer, die selbst nie aus der Opfernummer rausgekommen sind und regelrecht zum Fressen der Schüler werden.

Letztendlich dreht es sich immer um das eine Prinzip: „Wir ziehen genau das an, was wir brauchen, um uns weiterzuentwickeln. Schüler wie Lehrer." Das heißt, wenn ein Lehrer auf Schüler trifft, die den Lehrer mobben, spiegeln die Schüler dem Lehrer seine eigenen unterdrückten Ängste und seinen Selbsthass, dass er sich nicht durchsetzen kann. Dieses Gefühl hat sich allerdings schon längst im Lehrer befunden und stammt aus einer früheren Prägung und Erfahrung. Der Lehrer wird unbewusst seine Wut auf die Schüler projizieren und sie bestrafen, fühlt sich dadurch aber im Unterbewusstsein nicht wirklich stärker, da sein Unterbewusstsein weiß, dass die Ursache seine eigene Schwäche war. Solange er sich also seine eigene Schwäche nicht eingesteht und die Ursache seiner Angst löst, wird es immer wieder eine nächste Situation geben, die ihm das widerspiegelt. Im Klartext, die Schüler spiegeln den Lehrern ihre eigenen Themen, wie Ohnmacht und Angst und dieses Spiel findet dann im Klassenzimmer unbewusst statt.

Welche alten Schulzeit-Prägungen projizieren Eltern auf die eigenen Kinder?

Ich habe es so oft erlebt, dass Eltern zu mir kommen, da sie keine Schule für das Kind finden, die sie als gut empfinden. An jeder Schule gibt es etwas, womit das Kind nicht klar kommt. Wenn ich dann nachfrage, welche Erfahrungen die Eltern selbst in ihrer Schulzeit gemacht haben, stellt sich oft heraus, dass die Eltern selbst auch schon heftige Probleme hatten, für die sie bis heute die Schule verantwortlich machen. Das ist natürlich auch das Einfachste. Die Schule hat auch den Eltern nur gespiegelt, was sie in sich selbst noch nicht gelöst haben. Angst vor Verurteilung und Bestrafung, Angst ausgegrenzt zu werden…

Ich kann nur allen Eltern empfehlen, dass sie versuchen sollten, ihrem Kind zuzutrauen eigene Erfahrungen machen zu dürfen. Auch wenn es manchmal schwer ist, dem Kind Gegenwind zuzumuten, ist es dennoch unglaublich wichtig und stärkend für das Kind. Geben Sie Motivation und positive Gedanken in die Schulzeit und Schule ihres Kindes. Ihr Kind wird dieses Vertrauen in Ihnen spüren und die Ablehnung, die Sie selbst vorher in sich gespürt haben, kann auch in dem Kind weniger werden. „Kinder orientieren sich immer an den Eltern, denen sie vertrauen, ob etwas gut oder schlecht ist."

Pamela Bessel
Autorin, Coaching und Ausbildung
Workshops, Einzeltermine, Gruppenarbeit
Für Erwachsene und Kinder
DIE PHOENIX 2-Schritt-Methode
Tel.: 04537 / 707 5896
pamelabessel@e.mail.de
www.pamelabessel.de

Bunte Räume Zentrum für Gesundheit und Entwicklung Lübeck
Bunte Räume
Schwertfegerstr. 9
23556 Lübeck

Ilka Schneider
Heilpraktikerin und cranio-sacral Therapeutin
Energetische Neuausrichtung
NaturSchallwandler
Kurse & Einzelsitzungen für
Erwachsene und Kinder
Impulse
Mobil: 0176 46 67 87 13
impulse-schneider@gmx.de
www.impulse-schneider.de

Mobbing unter den Kindern

Auch hier ist es immer das Prinzip: „Was wir aussenden, bekommen auch leider die Kinder zurück.“ Wenn ein Kind innerlich die Aggression und Ängste von Eltern oder sich selbst in sich unterdrückt und versucht es zu verstecken, werden sie oft im Außen gespiegelt. Das Kind wird so lange provoziert, bis es sich endlich innerlich stark macht. Die anderen Kinder dienen dem Kind wie Motivationstrainer die sagen, fang an für dich zu kämpfen und dich aufzurichten. Das hat nichts mit Aggression zu tun, sondern mit innerer Stärke und Vertrauen, die man ausstrahlt. Das Kind, welches also immer wieder provoziert wird, hat nun die Möglichkeit, sich seinen versteckten Ängsten und der inneren Wut zu stellen. In unseren Lerngruppen für Jugendliche benutzen wir Kissen oder einen Boxsack. Das geht auch gut Zuhause. Sport ist für manche Kinder ebenfalls eine gute Möglichkeit um Selbstbewusstsein aufzubauen und den Frust abzulassen. Die neue innere Stärke und das Selbstbewusstsein ist das, was die anderen Schüler wahrnehmen, die sich dann meistens ein neues Opfer suchen.

Was können Eltern tun, damit ihr Kind selbstbewusster wird?

Die Einstellung zu Herausforderungen ist ein wichtiger Punkt. Wir haben immer die Wahl, uns unseren Herausforderungen und Ängsten zu stellen oder einfach noch etwas zu warten, bis wir den Mut haben und es später noch einmal versuchen. Es muss nicht immer der erste Anlauf sein, aber es sollte nicht zu einer Lebenseinstellung werden, dass beim kleinsten Widerstand eine neue Lösung her muss. Das Leben ist ohne Herausforderungen und die Möglichkeiten, auch mal über innere Grenzen zu gehen, nicht lebendig, denn nur so haben wir die Möglichkeit uns weiterzuentwickeln.

Grundsätzlich erleben Kinder in der Schule oft das, was die Eltern als Basis schaffen. Sind Eltern im Vertrauen und glauben an das Kind, trauen dem Kind zu, auch eigene Erfahrungen und Fehler zu machen oder wollen sie es kontrollieren und immer vor allem beschützen? Übernehmen die Eltern für ihre eigenen Schwächen und Ängste die Verantwortung oder geben sie anderen die Schuld an ihrer Lage? Sprechen Eltern mit dem Kind offen und klar über Situationen oder machen sie Vorwürfe und drohen dem Kind, um es dahin zu erziehen, wo es sich hin entwickeln soll? „Sind die Eltern klar und im Vertrauen, sind es auch die Kinder.“

Was können Lehrer für eine gesunde Atmosphäre im Klassenzimmer tun?

Lehrer sollten immer offen sein, von ihren Schülern zu lernen, um sich selbst auch weiterzuentwickeln. In meinen Ausbildungen und offenen Lerngruppen können sich Lehrer immer wieder selbstreflektieren und ihre Themen lösen. Was will mir vielleicht ein bestimmter Konflikt mit einem Schüler oder den Eltern spiegeln? Wie wirke ich im allgemeinen auf die Klasse? Freue ich mich auf den Unterricht? Was gebe ich für Erwartungen und Gefühle schon vor Beginn des Unterrichts in das Feld? Wie muss ich mit meinen Schülern umgehen, damit sie mich respektieren?

Die Zukunft der Schule

Wir können die Schulsysteme nicht alle auf einmal ändern. Wir können aber in uns selbst die Ängste lösen, die dieses Schulsystem noch aufrecht erhält und irgendwann kann sich das Schulsystem dann aus sich selbst heraus verändern, da Schüler, wie Lehrer anders miteinander umgehen. Sicherlich werden auch mehr Sport, Kunst, Musik, Bewusstseinslehre, Natur, Nachhaltigkeit immer stärker in den Unterricht mit einfließen. Der Unterricht wird offener und nach Begabung und Interessen gestaltet werden. Bewegung und lebendiger Unterricht und Pausen mit kleinen Bewegungseinheiten werden selbstverständlich sein. Lassen Sie uns gemeinsam bei uns selbst anfangen, um die Zukunft für unsere Kinder und Enkelkinder zu verändern.

Es grüßt Sie ganz herzlich,
Pamela Bessel

Kostenfreie Infoveranstaltung im UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK Lübeck
Donnerstag, 31.05.2018, 19-20 Uhr

Kinder sind risikobereit, abenteuerlustig, spontan und entdecken ihre Welt. Da bleibt der eine oder andere Sturz nicht aus. Da müssen Sie – als Eltern, Großeltern oder Betreuungskräfte von Kindern - einen kühlen Kopf bewahren. Die wichtigste Eigenschaft für die Erste Hilfe bringen Sie schon mit: Die Liebe zu den Kindern.
Umso besser ist es, gut für die „Erste Hilfe am Kind“ vorbereitet zu sein. Zum Beispiel im Falle, wenn mein Kind blutet! Wie verhalte ich mich als Betreuungsperson wenn mein Kind einen Unfall hatte? Der Vortrag schildert häufige Unfallursachen im Kindesalter und gibt wichtige Tipps zur Prävention und zur ersten Hilfe. Wann ist ein Arztbesuch nötig und wann muss ich die Notaufnahme aufsuchen? Woran erkenne ich eine ernste Verletzung und wie nehme ich meinem Kind Angst und Schmerzen? Welche Verletzungen kann ich guten Gewissens selbst behandeln? Herr Doktor Ingo Schlüper gibt in seinem Vortrag viele Ratschläge und Hilfe zur Selbsthilfe.

Knick-Senkfüße bei Kindern – Welche Einlagen helfen?

Kostenfreie Infoveranstaltung im UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK Lübeck
Mittwoch, 16.05.2018, 19-20 Uhr

Eine Schrägstellung der Ferse nach außen sowie ein flaches Fußgewölbe werden als Knick-Senkfuß bezeichnet. Ob ein Kind dadurch beeinträchtigt wird, ist oft schwer zu erkennen. Laufmüdigkeit oder ein unsicherer Gang können Hinweise sein. Aufmerksamkeit ist geboten, wenn die Fehlstellung zunimmt oder die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt.
Oft wird mit unterschiedlichen orthopädischen Einlagen behandelt. Trotz der häufigen Verwendung ist wissenschaftlich über die Wirkung von Einlagen wenig gesichert. Deshalb findet am UKSH aktuell eine Studie zu Einlagen bei kindlichem Knick-Senkfuß statt.
Alle Kinder (Alter 5 bis 12 Jahre), die einen Knick-Senkfuß aufweisen und keine neurologischen oder anderen Erkrankungen der Füße haben, können teilnehmen. Es sollte möglichst noch keine längerfristige Einlagenbehandlung erfolgt sein.
Im Rahmen der Studie werden die Füße zu Beginn sowie nach 6 und 12 Monaten in einer Spezialsprechstunde der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie des UKSH – Campus Lübeck untersucht und in Zusammenarbeit mit der Firma Schütt & Grundei genau vermessen. Die während der Studie angepassten Einlagen sind zuzahlungsfrei.

UKSH UNIVERSITÄTSKLINIKUM Schleswig-Holstein

Gesundheitsforum

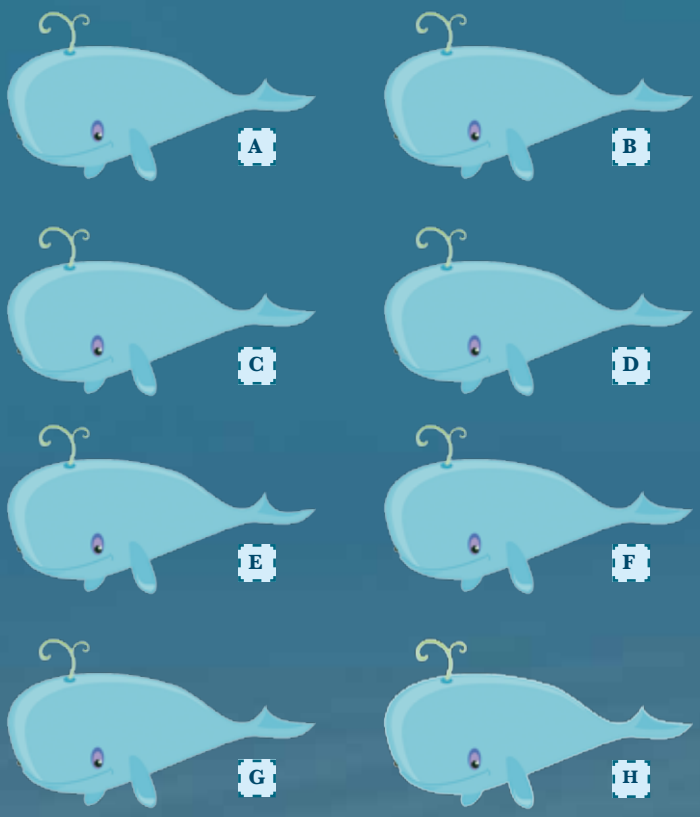
Anmeldung und weitere Informationen unter:
Tel. 0451 500-10742
Mo., Di. u. Do. 9–15 Uhr Mi. u. Fr. 9–12 Uhr
gesundheitsforum-luebeck@uksh.de
www.uksh.de/gesundheitsforum

Veranstaltungsort: UKSH Gesundheitsforum im CITTI-PARK über dem Haupteingang, 2. OG. Herrenholz 14, 23556 Lübeck

Kinderseite

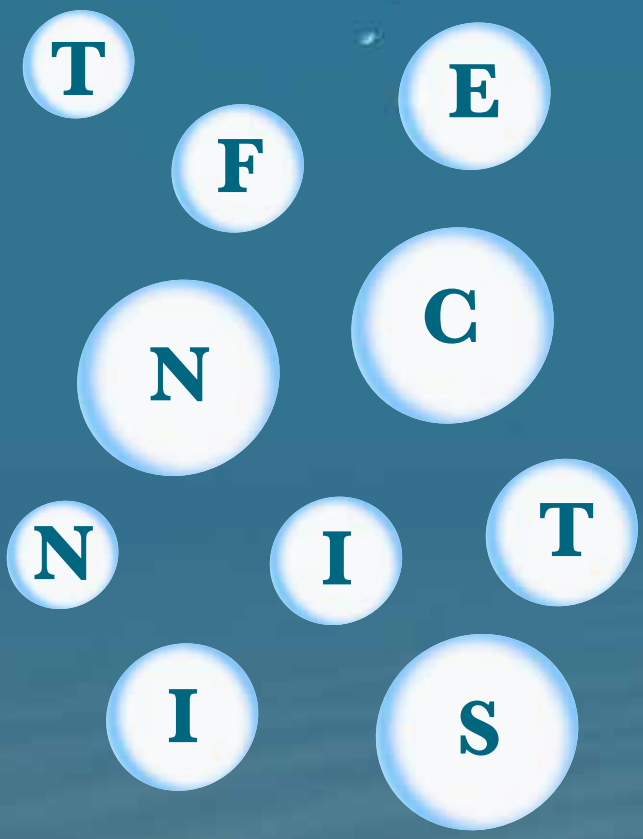
Fehlerbild

Auf den ersten Blick sehen alle Wale gleich aus. Wenn du aber genau hinschaust, ist ein Wal dabei, der sich etwas von den anderen unterscheidet. Kannst du ihn entdecken?



Kuddelmuddel

Ups, hier ist ein Wort durcheinander geraten. Versuche die richtige Reihenfolge der Buchstaben zu finden. Kleiner Tipp: Das T ist der erste Buchstabe.

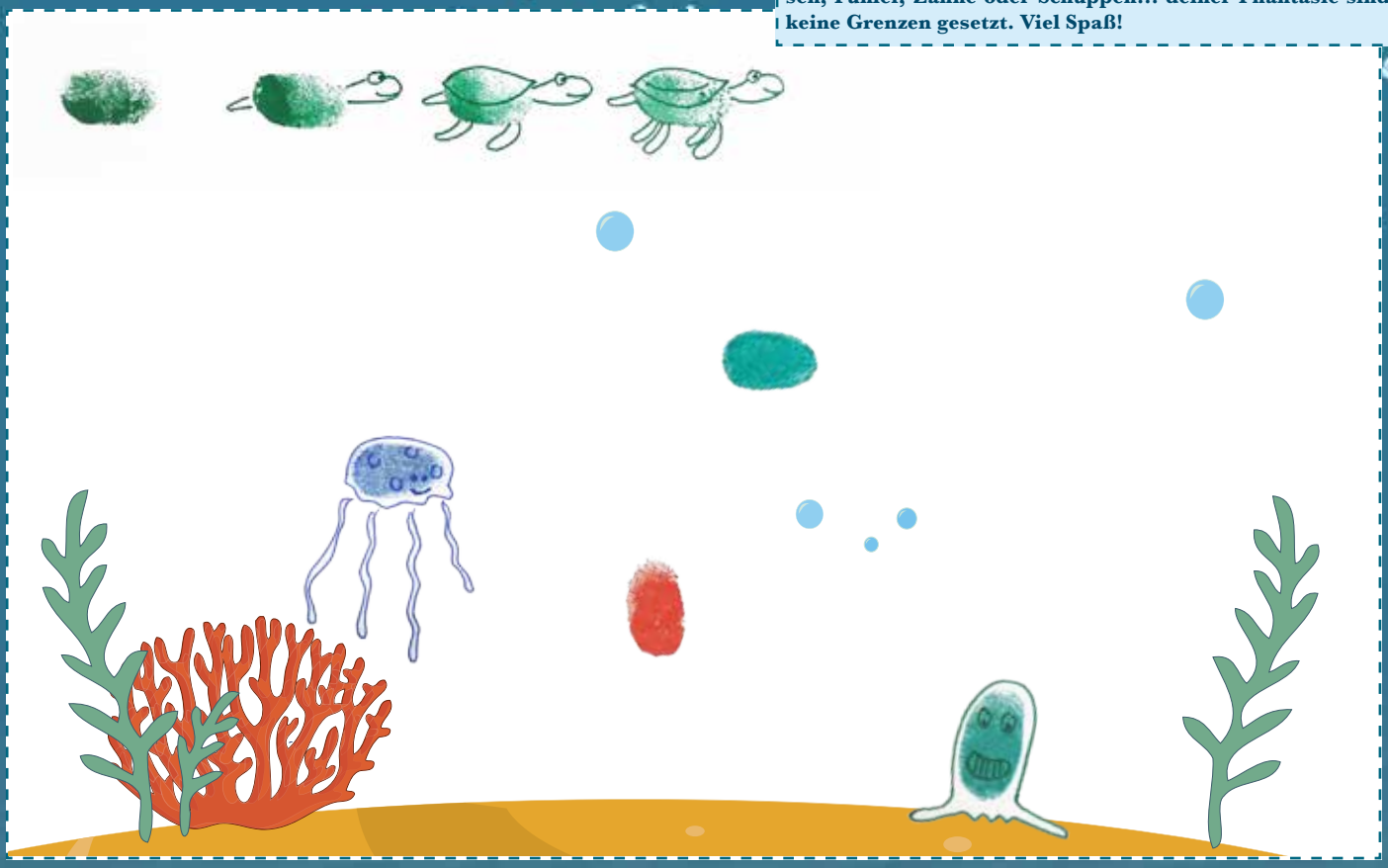


Code knacken

Jedem Buchstaben ist ein Geheimzeichen zugeordnet. Darunter findest du einen Satz, der zum Leben unter dem Wasser passt und Teil eines bekannten Kinderliedes ist. Um den Code zu knacken, musst du den richtigen Buchstaben dem jeweiligen Geheimzeichen zuordnen. Schaffst du es? Kennst du das Lied, in dem dieser Satz vorkommt?

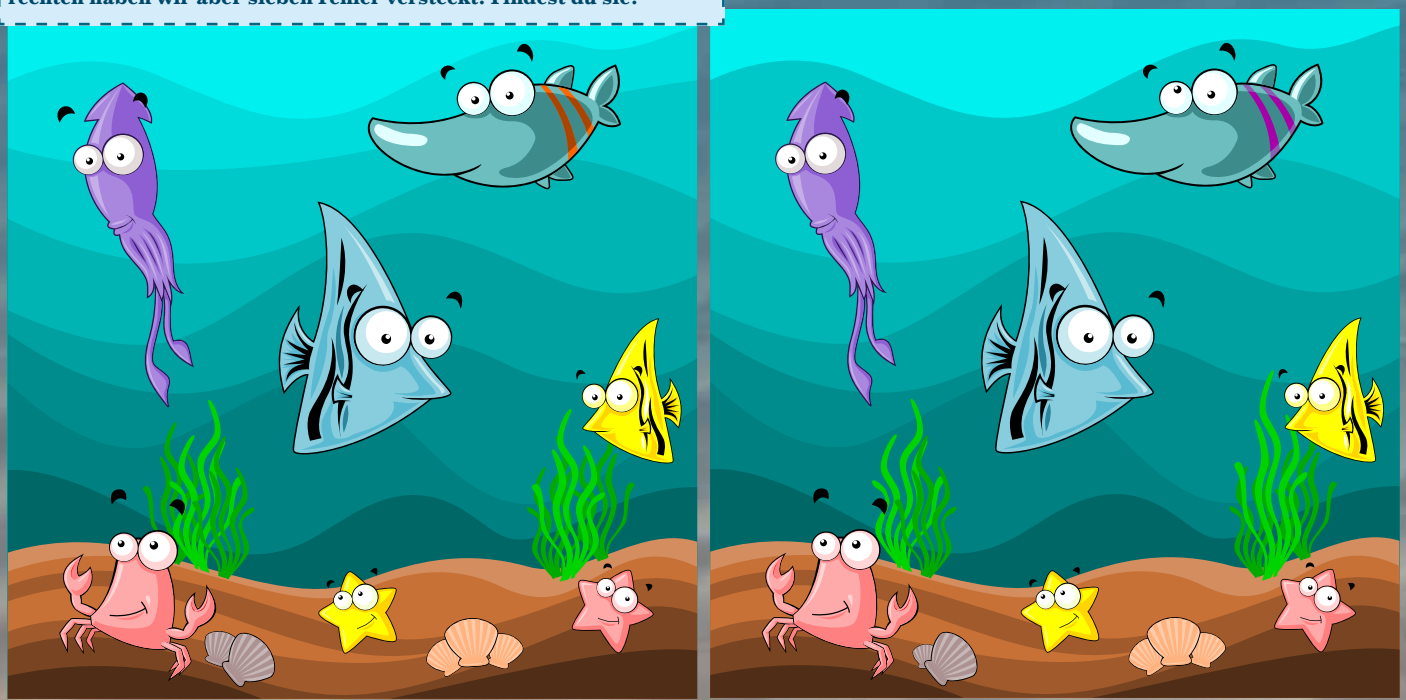
Lustige Inksons

Sind sie nicht süß?! Um selber lustige Inksons zu entwickeln, brauchst du nur deine Finger, farbige kindgerechte Stempelkissen und verschiedene dünne Stifte. Und so geht's: Mit Hilfe des Stempelkissens setzt du deinen Fingerabdruck auf die weiße Fläche. Nun überlege dir, welches Wesen daraus entstehen könnte? Nimm den Stift und ergänze Augen, Flossen, Fühler, Zähne oder Schuppen… deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Viel Spaß!



Suchen und finden

Auf den ersten Blick sehen die beiden Bilder identisch aus. Auf dem rechten haben wir aber sieben Fehler versteckt. Findest du sie?



Die Auflösungen der Rätsel findest Du auf Seite 37.

Hilfe!

Ich brauche eine Auszeit!

© DAK-Gesundheit/iStock

Viele Eltern fühlen sich überfordert, gestresst und ausgebrannt. Wir hoffen, dass Sie nicht zu dieser Gruppe gehören. Vielleicht haben Sie sich auch rechtzeitig Hilfe gesucht und gefunden, um mit ihrer Rolle als Mutter, Vater und Ehemann/Ehefrau besser umgehen zu können. Doch oft sitzt man so in seinem „Hamsterrad", dass es schwer fällt, da wieder herauszukommen. Auch wenn heute die Anforderungen an Eltern durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf sehr hoch sind, gab es auch schon früher Mütter, die überfordert waren und Hilfe brauchten.

Am 31. Januar 1950 wurde von Frau Elly Heuss-Knapp, der Frau des ersten Bundespräsidenten, die Elly Heuss-Knapp-Stiftung ins Leben gerufen mit dem Ziel und Zweck, Kuren für Mütter zu ermöglichen und durch die Vernetzung mit den Wohlfahrtsverbänden die Arbeit für Mütter zu stärken. Diese Stiftung, besser bekannt als Müttergenesungswerk (MGW), ist auch heute noch aktiv und setzt sich für die Gesunderhaltung und gesundheitliche Wiederherstellung von Müttern ein. Seit 2013 wurde die Arbeit auch auf Väter und Pflegende Angehörige ausgeweitet. Stiftungsvorsitzende ist immer die Ehefrau des amtierenden Bundespräsidenten, also momentan Frau Elke Büdenbender, Frau von Walter Steinmeier.

Partner des MGW

Unter dem Dach des Müttergenesungswerks arbeiten fünf Wohlfahrtsverbände bzw. deren Arbeitsgemeinschaften oder Fachverbände zusammen an dem Ziel, die Gesundheit von Müttern zu stärken. Dazu gehören:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Der Paritätische (DPWV)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Evangelischer Fachverband für Frauengesundheit e.V. (EVA, Diakonisches Werk)
- Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e.V. (KAG, Caritas)

Ein kurzer Blick in die Geschichte

Während es bis in die 1970er Jahre fast ausschließlich reine Mütter-Kuren gab (Anfang der 1960er Jahre wurden in 187 Einrichtungen jährlich bis zu 80.000 Mütter aufgenommen), wurde 1983 die Mutter-Kind-Maßnahmen offiziell anerkannt. Der Großteil der Kosten wurde damals aus Spenden- und Sammlungsgeldern abgedeckt. Zwar gelingt es dem MGW dass 1989 die Kurmaßnahmen zu Regelleistungen der gesetzlichen Krankenkassen werden, jedoch liegt die finanzielle Bezuschussung im Ermessen der Kassen. Erst 1993 finanzieren die Krankenkassen rund 87 Prozent einer Kurmaßnahme. 1997 verkürzt die Gesundheitsreform die Länge der Kurmaßnahme von vier auf drei Wochen. Auch finanzieren Anfang des Jahrhunderts viele Krankenkassen Vorsorge- und Reha-Maßnahmen nur noch anteilig. Das macht für viele Mütter eine Kur unmöglich und diese Lücke kann nicht mit MGW-Spendengeldern geschlossen werden. 2002 erreicht das MGW eine Gesetzesänderung, wonach Krankenkassen verpflichtet werden, Mütter- und Mutter-Kind Maßnahmen voll zu finanzieren. Doch statt der erwarteten Zunahme sinken die Bewilligungen bis 2006 um rund 40%. Die Gesundheitsreform im Jahr 2007 macht Vorsorge- und Reha-Maßnahmen zu Pflichtleistungen der Krankenkasse, doch die Ablehnungsquoten steigen weiter. Das MGW verstärkt erneut ihre politische Arbeit und 2011 fordert ein Entschließungsauftrag des Deutschen Bundestages die Änderung des Antragsverfahrens unter Mitwirkung der Stiftung. Aufgrund des demografischen Wandels und der Tatsache, dass auch immer mehr Männer Familienarbeit leisten, bildet das MGW die „Zustiftung Sorgearbeit" so dass nun auch für Väter und pflegende Angehörige Kurmaßnahmen in den Einrichtungen im MGW-Verbund möglich sind. Die Ablehnungsquote lag 2015 nur noch bei 11 Prozent. Noch heute finanziert das MGW einkommensschwachen Müttern und Vätern die Kurnebenkosten sowie Taschengelder aus Spendengeldern.

Beratungsstellen

Bundesweit stehen etwa 1.200 Beratungsstellen für eine kostenlose Beratung zu allen Fragen rund um die Kurmaßnahme zur Verfügung. Sie bilden die erste Anlaufstelle bei allen Fragen rund um die Kurmaßnahme. Die Beratungsstellen helfen kostenlos beim Antragsverfahren, beim Widerspruch, im Falle einer Ablehnung sowie bei Auswahl und Reservierung eines Platzes in der Klinik. Häufig bieten die Beratungsstellen auch Nachsorgeangebote an, um den Kurerfolg auch langfristig sicherzustellen.

Das Müttergenesungswerk geht davon aus, dass ca. 2,1 Millionen Mütter und 230.000 Väter kurbedürftig sind. 2016 wurden rund 49.000 Mütter und 1.600 Väter in 74 Kurkliniken, die vom MGW anerkannt sind, aufgenommen. Viele Kliniken bieten besondere Schwerpunkte an, zum Beispiel zur Trauerverarbeitung, für Mütter oder Väter mit behinderten Kindern, für Mütter nach einer Krebstherapie sowie für Soldatinnen und Soldaten oder deren Angehörige.

Wie gelangen Sie zu Ihrer Kurmaßnahme?

Wenn Sie der Meinung sind, eine Mutter-Kind-Kur würde Ihnen helfen, sollten Sie im ersten Schritt eine Beratungsstelle aufsuchen und sich individuell beraten lassen. Beim Kurantrag geht es um die Belastungen im Familienalltag.

- Ihre Ärztin/Arzt muss ein Attestformular, das Sie bei der Beratungsstelle erhalten, für sie und Ihr Kind möglichst ausführlich ausfüllen.
- Die Unterlagen für den Kurantrag füllen Sie am besten gemeinsam mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater aus und reichen diese bei Ihrer Krankenkasse ein.
- In der Beratungsstelle wird man mit Ihnen gemeinsam die passende Einrichtung auswählen und Sie über Ihr Wunsch- und Wahlrecht aufklären.
- Falls die Krankenkasse Ihren Antrag ablehnt, lassen Sie sich nicht entmutigen. Die Beratungsstelle unterstützt Sie auch bei Ihrem Widerspruch.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des MGW www.muettergenesungswerk.de. Dort können Sie u.a. auch einen Onlinetest machen, um herauszufinden, ob eine Kurmaßnahme empfehlenswert ist.

Einfach mal nicht stressen lassen!

Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich regelmäßig vornehmen etwas zu ändern? Die DAK Krankenkasse fragt jährlich, im Rahmen einer Forsa-Studie, die guten Vorsätzen der Deutschen ab. Die häufigsten genannten Vorsätze für 2018 waren Stressvermeidung oder -abbau (59 %), mehr Zeit für Familie oder Freunde zu haben (58 %) sowie mehr Bewegung oder Sport (53 %). 48 Prozent haben vor, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und 47 Prozent möchten sich gesünder ernähren. 30 Prozent wollen abnehmen und 28 Prozent möchten sparsamer sein. Eine Einschränkung des Medienkonsums haben sich 18 Prozent (Fernsehen) und 15 Prozent (Computer, Smartphone) vorgenommen, 12 Prozent wollen weniger Alkohol trinken, das Rauchen aufgeben 9 Prozent.

Sind Ihre Vorsätze dabei? Sind Sie noch „bei der Stange“? Laut Umfrage haben sich 2017 gute 50% länger als ein halbes Jahr an ihre Vorsätze gehalten. Dabei waren die Männer mit 57% erfolgreicher als die Frauen mit nur 47%.

Wie können Sie Ihre Vorsätze leichter umsetzen?

Wie gelingt es, die Vorsätze auch wirklich in die Tat umzusetzen? Hilfreich ist, sich zu überlegen, was man konkret ändern möchte. Der Vorsatz „Ich will weniger Stress“ sagt noch nichts darüber aus, wo und wann man Stress empfindet. Formulieren Sie genaue Situationen, bei denen Sie keinen Stress mehr haben bzw. empfinden wollen. Sind sie morgens, wenn Sie Ihre Kinder in die Kita oder Schule bringen, besonders gestresst? Dann nehmen Sie sich doch vor, die eine oder andere Trödelpause der Kinder zum Verschnaufen zu nutzen. Dafür müssen Sie allerdings etwas mehr Zeit einplanen. Vielleicht reicht es schon, eine Viertelstunde früher aufzustehen.

Gelingt es Ihnen nicht mehr, Zeit für sich zu haben oder sich öfters mit Freunden zu treffen? Legen Sie einen Termin, z.B. einmal in der Woche, einmal im Monat fest, an dem Sie zum Sport gehen oder sich mit einer Freundin treffen. Ihre Familie kann sich darauf einstellen. Ihr Partner weiß, dass er dann „Kinderdienst“ hat oder ein Babysitter kann rechtzeitig organisiert werden und es gibt kein Theater, schnell mal alles koordinieren zu müssen.

Bei allen Vorsätzen ist es wichtig: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Setzen Sie Prioritäten, schreiben Sie Ihre Ziele auf und überlegen Sie sich kleine Schritte zum Ziel. Auch über Teilerfolge sollten Sie sich freuen!

© catalin205/123RF

Ein Plädoyer für das Unperfekte

Kolumne von Stefanie Burr

Ich wünschte, ich könnte zaubern. Ich würde jeder Mama einen unsichtbaren Mantel schenken. Einen dicken Mantel, an dem der ganze Druck von außenabprallt und der sie einhüllt in Selbstvertrauen und Liebe.

Warum? Weil ich immer mehr Mütter treffe, die einfach ausgebrannt sind. Weil Frauen – wie schon so oft beschrieben – heute nicht nur fürsorgliche Mütter, sondern auch erfolgreich im Job sein müssen. Weil sie aufmerksame Gastgeberinnen und Deko-Queens sein sollen und dabei schlank, attraktiv und modisch gekleidet. Sie müssen Ernährungsexpertinnen sein, sich in Kindergarten und Schule engagieren, Kuchen backen, kreativ basteln und an Arbeitseinsätzen teilnehmen. Eine Demo für den Frieden sollte auch noch reinpassen. Da Eierlaufen und Sackhüpfen nicht mehr en vogue und Kindergeburtstage durchgestylte Themenpartys sind, müssen sie auch Eventmanagerinnen sein. Sie müssen wissen, was auf Facebook geht und in welchem Onlineshop man am günstigsten an Kinderschuhe kommt. Überhaupt müssen sie darauf achten, dass die Kleinen immer hübsch gekleidet sind – am besten mit Selbstgenähtem! Ganz nebenbei halten sie die Familie und den Freundeskreis zusammen. Von einer sauberen Wohnung fange ich gar nicht erst an. Und anstatt abends erschöpft ins Bett zu fallen, schauen sie sich in pastellfarbenen Blogs an, wie schön, entspannt und erfolgreich andere Mütter sind.

Keine Frage: Vieles macht ja auch Spaß. Wirklich. Vielleicht erkennen wir einfach zu spät, wenn das Gesamtpaket zu groß wird. Wir sortieren zu wenig, was wirklich wichtig ist und denken, wir müssten alles schaffen. Dabei sind es ja tatsächlich die vielen Kleinigkeiten, die in der Summe das Gezerre ausmachen.

Ein Beispiel: Neulich Nachmittag erfuhr ich beim Abholen der Großen, sie möge am nächsten Tag einen Pflanztopf in den Hort mitbringen. Nachdem alle Kinder zu Hause, der Einkauf ausgepackt, das Abendbrot vorbereitet, die Wäsche aufgehängt, die Kinder gestriegelt und endlich im Bett waren, schaute ich im Keller nach und stellte fest: Keiner mehr da. Ich fand eine Alternative ohne Loch und gab ihn der Großen mit. Die erzählte mir am nächsten Tag, dass der Topf etwas bemängelt wurde – im Baumarkt gäbe es doch schließlich welche. Ich fragte mich, an welchem Punkt des Abends hätten wir denn noch dahin fahren sollen? Ich nahm es nicht persönlich, denn ich hatte meinen unsichtbaren Schutzmantel an.

Liebe Mamas, an dieser Stelle muss ich mal etwas loswerden: Ihr seid großartig! Bitte nehmt das alles nicht so ernst. Ihr habt nach dem Sonntagsbad mal wieder vergessen, den Kindern die Fingernägel zu schneiden? Die Erzieherinnen werden es sicher nicht dem Jugendamt stecken. Der Kuchen für den Kindergarten-Geburtstag ist diesmal nur gekauft und nicht selbst gebacken? Den Kindern ist es egal. Ihr habt verschlust, Eier für die Kita auszupusten? Ostern fällt deshalb nicht aus. Auf euren Fenstern kann man bald SAU schreiben? SO WHAT!

Passt auf euch auf! Und wenn ihr mich dabei erwischt, dass ich es anders mache: Tickt mich an. Danke.

Ach Mami – Geschichten über den Wahnsinnsalltag mit Kindern

Christa Budde/Stefanie Burr

Der Alltag mit Kindern kann nervenaufreibend sein und einen wahnsinnig machen. Aber mit Humor geht vieles leichter. Christa Budde und Stefanie Burr, selbst Mütter von jeweils drei Kindern, erzählen mit einem Augenzwinkern aus dem Alltag vielgeplagter Mütter, gestresster Väter und einfallsreicher Kinder. 31 kurzweilige Geschichten aus dem Familienleben vermitteln in Momentaufnahmen Zuversicht und Gelassenheit. Wenn Sie das Buch zuklappen, werden Sie merken: Alltag mit Kindern ist wahnsinnig – schön! Ursprünglich waren diese Geschichten Familienkolumnen in regionalen Familienzeitschriften Mecklenburg-Vorpommerns: Sie stammen aus der Schweriner und Wismarer „Räuberpost“ und den „Landknirpsen“ Stralsunds und Greifswalds.
cbm Verlag, 978-3-00-055706-4, € 11,80

AHOI!

DIE ZAHNARZTPRAXIS FÜR KIDS & TEENS

bei der Lohmühle 64 23554 Lübeck

AHOI – Ahoi Ahoi – RING-RING

Carolin Küster

info@ahoi-praxis.de

Dr. Wiebke Klingbeil

KURS AUF EINEN ENTSPANNTEN ZAHNARZTBESUCH
Leinen los für eine gute Reise
rund um Eure Zahngesundheit,
von der Wurzel bis zur Zahnspitze.

BERATUNG, BEHANDLUNG, HEILUNG
Wir umschiffen zahnmedizinisch
jedes Kap,
vom ersten Milchzahn an.

STECHT MIT UNS IN SEE!
Wir freuen uns auf Euch!
Dr. Wiebke Klingbeil (Zahnärztin)
und Team

Leicht, leichter, am leichtesten

Mit diesen Tricks lassen sich Probleme im Alltag ganz einfach in Luft auflösen

Fruchtfliegen-Falle

Befüllt eine Plastikdose mit Obstschalen und überspannt sie mit Klarsichtfolie. Nun stecht mit einem Holzstäbchen ein paar Löcher in die Folie. Fertig ist die Fliegenfalle.

Die Fliegen krabbeln durch die Löcher zum Obst und finden nicht mehr heraus. Nach einigen Tagen könnt Ihr die Folie draußen entfernen und die Fliegen vor der Tür aussetzen.

Alle Fotos: @ frechverlag

Schlüsselverstecke

Den Ersatzschlüssel für die Haustür in ein kleines Döschen oder Schraubglas legen. Den Deckel mit einem Tannenzapfen bekleben. Dann das Döschen einbuddeln, sodass nur der Zapfen herausschaut.

Den Deckel könnt Ihr auch mit einem Stein oder anderen Gegenständen bekleben, falls keine Tanne in der Nähe ist.

Frische Schuhe

Ein trockener Teebeutel über Nacht in einem müffelnden Schuh entfernt Gerüche.

Auch Katzenstreu wird nachgesagt, die Feuchtigkeit und den Geruch aus Schuhen entfernen zu können. Einfach in ein Stück Nylonstrumpf füllen, verknoten und mindestens eine Nacht im Schuh lassen.

Monsterspray

Dekoriert eine Sprühflasche mit Bildern und Schrift und füllt sie mit Wasser.

Kindern, die nach einer Gruselgeschichte Angst vor bösen Hexen und Monstern haben, könnt Ihr mit diesem Schutzspray wieder Mut machen: Einfach in dunkle Ecken oder auf das Kopfkissen sprühen.

TRICK 17 – 365 geniale Alltagstipps

Benjamin Behnke und Kai Daniel Du

Wie lässt sich am umweltfreundlichsten ein Duschkopf entkalken? Kann man mit Zahnpasta Schuhe putzen? Welche einfachen Handgriffe schaffen mehr Platz in der Küche? Antworten enthält das Buch „Trick 17 – 365 geniale Alltagstipps“. Ob im Haushalt, Garten, Urlaub oder Kinderzimmer, clevere Ideen und unkonventionelle Low-Budget-Tipps lösen im Handumdrehen manch lästiges Problem und machen das Leben leichter. Sollte man zu den Menschen gehören, die alles, aber wirklich alles im Griff haben, könnte man sich auch lediglich an der Gestaltung des Buches erfreuen. Die 400 durchgehend bebilderten Seiten machen Lust auf mehr. Gut, dass der frechverlag eine ganze Reihe der „Trick 17“-Bücher herausgebracht hat. Sie sind ein tolles Geschenk für jemandem, der schon alles hat!

Frech Verlag, ISBN: 978-3-7724-7514-6, € 17,00

Elternfragen zur Kinderernährung

Viele Eltern sind unsicher beim Thema Kinderernährung. Sie auch?. Fragen wie „Braucht mein Kind täglich eine warme Mahlzeit?“ oder „Wie sieht eine zahngesunde Ernährung aus?“ tauchen auf. Oftmals kommen Eltern auf mich zu und bitten um Antworten. Ich möchte Ihnen dabei helfen, Ihre Kinder möglichst stressfrei zu ernähren und die häufigsten Elternfragen beantworten.

Gibt es Nahrungsmittel, die für Kleinkinder ungesund sind?

Es gibt prinzipiell keine Lebensmittel, die für Kinder ungesund sind. Es sei denn, der Kinderarzt hat eine Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit festgestellt. Sie können Ihrem Kind alles anbieten, was Sie auch essen. Geben Sie Ihren Kindern möglichst viel Getreide, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte; und Fleisch und Eier in Maßen. Verwenden Sie Fette sparsam und genießen Sie nur ab und zu gemeinsam ein paar Süßigkeiten. Denken Sie an Ihre Vorbildfunktion!

Mein Kind möchte immer dasselbe essen – wie kann ich das ändern?

Etwa im Alter von zwei Jahren beginnen die Kinder alles Fremde abzulehnen, auch am Essenstisch. Verzagen Sie nicht. Stellen Sie bei den Mahlzeiten Vertrautes und Neues auf den Tisch. Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, ob und wann es zu Neuem greift. Bieten Sie die betreffende Speise immer wieder an. Forschungen haben ergeben, dass eine Zutat bis zu 10 Mal angeboten werden muss, um eventuell zu überzeugen.

Mein Kind spielt bloß mit dem Essen – was kann ich tun?

In den ersten zwei Lebensjahren ist das völlig normal. Die Kleinen wollen begreifen, warum Erbsen rollen und ob Kartoffelpüree weich ist. Haben allerdings Kindergartenkinder noch die Hände im Essen, hat das mit Entdeckerfreude nicht mehr viel zu tun. Sie mantschen, weil sie satt sind, aus Langeweile oder weil sie provozieren wollen. Da hilft nur die Konsequenz: „Du bist fertig und willst nicht mehr essen? Dann stelle ich den Teller weg.“

Darf mein Kind während des Essens trinken?

Viele Eltern glauben, trinken zum Essen verdirbt den Appetit. Das stimmt so nicht. Im Gegenteil: das Essen rutscht oft besser. Außerdem sind Getränke zum Essen die einfachste Möglichkeit, den Flüssigkeitsbedarf der Kinder zu decken. Geeignete Durstlöscher sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und verdünnte Obstsäfte.

Braucht mein Kind täglich eine warme Mahlzeit?

Kinder brauchen einmal am Tag eine warme Mahlzeit. Das hat aber nichts mit der Temperatur des Essens zu tun, sondern vielmehr mit der besonderen Zusammensetzung und Zubereitung der Mahlzeit. Die warme Mahlzeit besteht aus wichtigen nährstoffreichen Lebensmitteln. Denken Sie zum Beispiel an Kartoffeln.

Mein Kind trinkt keine Milch. Gibt es Alternativen?

Wenn Ihr Kind Milch nicht pur mag, können Sie Joghurt, Quark, Milchmixgetränke mit frischem Obst oder gering gesüßten Kakao anbieten. Und „verstecken“ Sie die Milch in Soßen und Gerichten (zum Beispiel Kartoffelbrei, gebundene Suppen).

Wie sieht eine zahngesunde Ernährung aus?

Reduzieren Sie die Zufuhr von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken. Lassen Sie Ihr Kind viel kauen (Beispiel: Möhren), damit die Selbstreinigung des Gebisses angeregt wird. Vermeiden Sie klebrige Nahrungsmittel.

Mein Kind mag keinen Fisch? Was kann ich tun?

Falls Ihr Kind Fisch nicht pur mag, bereiten Sie den Fisch in einer Soße zum Beispiel als Ragout zu. Viele Kinder mögen Fisch am liebsten als Fischstäbchen. Beachten Sie aber bitte, dass die Panade beim Braten in der Pfanne viel Fett aufnimmt. Bereiten Sie die Fischstäbchen besser ohne Fettzusatz im Backofen zu.

Darf ich meinem Kind morgens Schokomüsli oder Brot mit süßem Aufstrich vorsetzen?

Gesüßte Frühstückscerealien, Nuss-Nougat-Aufstriche, Honig und Marmelade sollten Sie nur in geringen Mengen anbieten, da die über den Zucker gespendete Energie rasch verpufft.

Darf mein Kind morgens mit leerem Magen aus dem Haus gehen?

Es gibt Kinder, die richtige Frühstücksmuffel sind. Machen Sie Ihrem Kind Lust auf Frühstück und seien Sie ein gutes Vorbild, indem Sie zusammen frühstücken. Zwingen Sie es aber auf keinen Fall zum Essen. Achten Sie dann besonders auf die Qualität des Pausensnacks, den Sie Ihrem Kind in die KiTa oder Schule mitgeben. Und vielleicht können Sie Ihr Kind davon überzeugen, morgens wenigstens ein Glas Milch oder Kakao zu trinken.

Soll ich lieber mit Honig süßen, statt mit Zucker?

Honig enthält zwar im Gegensatz zu Zucker Mineralstoffe, Vitamine und auch antibiotische Wirkstoffe. Doch die Konzentration dieser Nährstoffe ist so niedrig, dass sie keinen wesentlichen Beitrag zur täglichen Nährstoffversorgung bieten können.

Sollte ich das Obst für meine Familie grundsätzlich waschen?

Waschen Sie Äpfel und Birnen lauwarm ab und geben Sie sie Ihren Kindern mit Schale, denn darin steckt die Hälfte der sekundären Pflanzenstoffe (www.gesundheit.de/sekundäre Pflanzenstoffe). Orangen und Mandarinen sollten Sie vor dem Schälen auf jeden Fall auch gründlich abwaschen. Etwa ein Fünftel der Konservierungsstoffe, mit denen die Früchte behandelt sind, bleiben beim normalen Schälen an den Händen kleben und landen so teilweise auf dem Fruchtfleisch. Empfindliche Früchte wie Himbeeren oder Erdbeeren bitte nur kurz kalt abspülen.

Was kann ich tun, damit mein Kind später nicht nur Fastfood isst?

Bleiben Sie entspannt und sprechen Sie bitte keine Verbote aus. Verbote sind in jedem Fall kontraproduktiv und machen Ihre Kinder erst so richtig neugierig. Steuern Sie frühzeitig dagegen, indem Sie ein gutes Vorbild sind. Wenn Sie selbst häufiger mal einen Hamburger essen, ist die Wahrscheinlich groß, dass auch Ihr Kind wie selbstverständlich danach verlangt. Also verzichten auch Sie auf „fette Buletten in labbrigen Brötchen“.

Wie schaffe ich es, abwechslungsreich zu kochen?

Lassen Sie sich anregen durch das saisonale Angebot von Gemüse und Obst. Horchen Sie auf die daraus resultierenden „Gelüste“ und planen Sie mit der zur Verfügung stehenden Zubereitungszeit. Schnell entstehen dann die Rezeptideen. Tipp: Stimmen Sie Ihren Essensplan mit dem der Tageseinrichtung Ihres Kindes ab. So vermeiden Sie unnötige Doppelungen, die Ihrem Kind den Appetit verderben könnten.

Muss ich wirklich täglich frisch für die Familie kochen?

Nicht unbedingt. Natürlich ist frisches, selbstgekochtes Essen am besten, weil Sie bestimmen, wie viel Fett, Salz und Zucker in den Gerichten enthalten ist. Wichtig ist aber die Zusammensetzung der Mahlzeit. Tiefkühlpizza gewinnt zum Beispiel an wichtigen Nährstoffen, wenn Sie sie mit Gemüse belegen und einen Salat dazu servieren. Weil viele Fertiggerichte zu fett und zu süß oder zu salzig für Ihre Kinder sind, achten Sie bitte besonders darauf, wie sich die übrige Nahrung des Tages zusammensetzt. Mein Tipp: Kochen Sie ab und zu größere Portionen und frieren Sie einen Teil davon ein. So haben Sie, wenn mal keine Zeit dafür ist frisch zu kochen, eine gesunde Alternative im Tiefkühlschrank.

Ist in Bioprodukten wirklich nur „Bio“ drin?

Rohprodukte wie Milch, Fleisch oder Gemüse müssen zu 100 Prozent nach den Richtlinien für biologische Landwirtschaft erzeugt sein. Bei verarbeiteten Produkten (Beispiel: Brotaufstrich) dürfen bis zu 5 Prozent Zutaten aus konventionellem Anbau verwendet werden. Absolut verboten sind Geschmacksverstärker oder synthetische Farbstoffe.

Ich habe mich mit den Elternfragen gründlich beschäftigt. Haben Sie noch andere Fragen oder möchten Sie weitere vertiefende Antworten zu den Themen? Schreiben Sie mir bitte eine Mail. Ich freue mich auf Ihre Anfragen.

Eine stressfreie Ernährung Ihrer Kinder
wünscht Ihnen Sabine Timmermann.

Autorin
Sabine Timmermann
Hauswirtschaftsleiterin mit dem Schwerpunkt Ernährung, Gründerin der Zwergenkombüse, Mutter von zwei erwachsenen Kindern
www.zwergenkombuese.de

Kleinanzeigen:
Hier können Sie sich unter verschiedenen Rubriken vorstellen oder über Kurse und Veranstaltungen informieren. Darüber hinaus können Sie natürlich auch Etwas zum Verkauf oder Tausch anbieten.

Fließtextanzeigen:
200 Zeichen: € 20,00 (gewerblich) € 10,00 (privat)
jede weiteren 50 Zeichen jeweils: € 5,00 (gewerblich) € 2,50 (privat)

Anzeigen:
Millimeterpreis (Spaltenbreite: 44 mm): € 1,30, Mindestgröße: 30 mm
Schicken Sie eine Email an anzeigen@luettbecker.de oder rufen Sie uns an Tel.: 0451-6933530.
Anzeigenschluss für die Juli/August-Ausgabe 2018 ist der 07. Juni 2018.

Schulkindbetreuung

Kurse

Freie Plätze

Die Kindertagespflege am Stadtpark
Ich betreue gern in der Adolfstr.19, 23568 Lübeck. Kinder im Alter von 1-3 Jahren in der Zeit von 7-15 Uhr.
Tel.: 017672611737
Email: birgitkummrow@gmx.de

Kindertagespflege nähe Kaufhof
Liebevolle Kinderbetreuung und individuelle Förderung für Kinder im Alter von 0-7 Jahren in der Schopenhauerstraße, 23566 Lübeck.
Ab August sind noch zwei Plätze frei. Infos gern per Tel.: 016092500791 oder per email: s.pikarski@gmx.net

Kindertagespflege Affenbande
Gebt Kindern Raum.....
betreut im Alter von 1 bis einschließlich Grundschulalter. Zeiten nach Absprache. Marlistr. 65, 23566 Lübeck,
Tel. 0176-50482864

Dreas *_* Minikinderkrippe
betreut im Langelandring 3, 23560 Lübeck gern Ihre Kinder im Alter von 1-3 Jahren in der Zeit von 7.00 - 15.00 Uhr
Tel.0451 – 595516
www.minikinderkrippe.de

Die Roonies
Die Kindertagespflege mit Liebe, Humor und Lebensfreude in der Roonstraße 7-9 in Lübeck, haben ab August Plätze frei. Tel.: 0451-38936505

Regelmäßi

Jeden Samstag

Kinderatelier Spiel der Farben

Kinderatelier Spiel der Farben
Auf dem Ruhm 2
11-12:30 Uhr
Für Kinder von 5 – 11 Jahren.
Je Termin € 9,90.
Voranmeldung bitte unter:
Tel.: 0451-291 63 63 oder
www.spielderfarben.de

Jeden Montag

Marientreff „Raupen“
Familienzentrum St. Marien, Dr.-Julius-Leber-Str. 75
09-10 Uhr
Für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr. Die Gruppe wird von Patricia Born, PEKiP-Gruppenleiterin und syst. Beraterin für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern geleitet. Anmeldung erforderlich: Tel.: 0451-765 65.

Marien-Treff „Mäuse“
Familienzentrum St. Marien, Dr.-Julius-Leber-Str. 75
10:30-12 Uhr
Offene Eltern-Kind-Treffen für Kinder im 2. Lebensjahr und ihre Eltern. Anmeldung erforderlich: Tel.: 0451-765 65.

Still- und Elterncafé Bad Schwartau
Familienzentrum, Eutiner Straße 10 (Krippeneingang an der Seite!)
15 bis 16:30 Uhr
Mit integrierter Hebammensprechstunde 14-tägig in ungeraden Wochen, in der eine Familienhebamme Fragen beantwortet.

Kinder stark machen mit Musik und Bewegung
Kibbel Kabbel e.V., Düvekenstr.6,
15:30-16:15 Uhr
Kleingruppe zur Entwicklungsförderung, für Kinder von 5 bis 7 Jahren. Infos unter Tel.: 01573/9543173

Jeden Dienstag

Zwillingsgruppe
Caritas-Haus, Fegefeuer 2
10-12 Uhr
Treffen für alle Zwillinge und Mehrlinge und ihre Eltern zum Spielen und Austausch. Anmeldung Tel.: 799 46 111.

Interkulturelle Frauengruppe
9:30-11:30 Uhr
Haus der Begegnung, Parade 4
Angebot für Frauen unterschiedlicher Kulturen und Nationalitäten. Kinderbetreuung ist vorhanden. Bei allen Gruppentreffen und sonstigen Unternehmungen steht die Integration im Vordergrund.

MÄDCHENcafé
Mixed-pickles e.V., Schwartauer Allee 7
15-16 Uhr
Für Schülerinnen von 7-12 Jahren, mit Computerangebot.

Jeden Mittwoch

Offenes Familienfrühstück
Familienzentrum KiTa Dreifaltigkeit, Tannenbergstr. 16-18
9:30-11 Uhr
Gemütliches Frühstück für Eltern mit und ohne Kinder.

Elterncafé PANSDORF
Haus des Gastes, OG, Am Bahnhof, 23689 Pansdorf
09:30-11 Uhr

Jeden Donnerstag

Vorlesestunde
Bücherei Timmendorfer Strand, Timmendorfer Platz 10
16 Uhr
Spannende und lustige Geschichten für Kinder von 3-6 Jahren.

Jeden Freitag

Elterncafé Stockelsdorf
Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchengemeinde, Lohstr. 146, Stockelsdorf
9:30-11 Uhr

Bistro & Co.
Mixed-pickles e.V., Schwartauer Allee 7
13-15:30 Uhr
Für Schülerinnen ab 8 Jahren.

Jeden 1. Dienstag

Leseclub für Kinder
Stadtbücherei Ratzeburg, Unter den Linden 1
15 Uhr
Für Kinder ab 4 Jahren.

Offene Tür für Kids
Freie ev. Gemeinde, Thomas-Mann-Str. 20
15:30-17:30 Uhr
Verschiedene Bastelangebote und Spiele für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren. Im Anschluss findet ein Plenum mit kurzem Theaterstück, Musik und einer biblischen Geschichte statt. Am Ende gibt es noch ein Abendessen.

Jeden 1. Mittwoch

Pflegeperson werden
AWO Lübeck, Moislinger Allee 97
16 Uhr
Info- und Fragestunde zum Thema „Kinder in 2 Familien“. Mehr Infos Tel.: 5041544.

Jeden 1. Donnerstag

Offene Sprechstunde für Alleinerziehende
Caritas-Eck, Mühlenstraße 52.
14-16 Uhr

Jeden Samstag im Juni

Meer erleben – an Düne und Ostseestrand
Treffpunkt: Gedenkstein auf dem Priwall an der Landesgrenze zwischen SH und Me-Vo.
10-12 Uhr
Exkursion zwischen Land und Meer mit dem Landschaftspflegeverein Dummersdorfer Ufer. Kosten: Erw. € 5,00, Kinder bis 14 Jahre € 3,00, Familienkarte € 10,00. Anmeldung unter Tel: 04502-9996465 oder Mail: nwp@dummersdorfer-ufer.de.

ige Termine

Jeden Sonntag im Juni

Exkursionsfahrt
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, 23570 Travemünde-Priwall
11-14 Uhr
Exkursion mit dem Arbeitsboot „Hyla“ in die Pötenitzer Wiek zur Seeschwalbeninsel. Spende erbeten. Anmeldung unter Tel: 04502-9996465 oder Mail: nwp@dummersdorfer-ufer.de.

Jeden 1. Sonntag

Kinderstadtführung
Treffpunkt: Am Markt, Mölln.
11-12 Uhr
Eine spannende Stadtführung durch das historische Mölln für Kinder (und Erwachsene) Anmeldung unter 04542-7090. Kosten: € 2,50

Jeden 2. Sonntag

Familienführung im Hansemuseum
An der Untertrave 1
14 Uhr
„Das Mittelalter beleuchten“. Eltern und Kinder beleuchten das Mittelalter im wahrsten Sinne des Wortes mit der Taschenlampe. Preis: Eintritt + € 3,50 (Kinder von 6 bis 16 Jahre zahlen nur den Eintritt). Voranmeldung unter info@hansemuseum.eu oder 0451-8090990.

Treffen für Kindertagespflegepersonen und Eltern
Hüxstraße 83-85
11 Uhr
Verbund Kindertagespflegepersonen Lübeck e.V. Mehr Infos unter Mobil: 01765048286 oder per email: kindertagespflegeverein@gmx.de

Jeden 2. Montag

Kugelcafé
Caritas-Haus, Fegefeuer 2.
15-16:30 Uhr
Für junge Schwangere und junge Mütter.

Seniorengesprächsrunde
Wahlverwandtschaften Jung & Alt e.V., Depenau
10:30-12 Uhr
Treffen für interessierte Senioren zum Thema „Wahlverwandschaften“.

Jeden 2. und 4. Dienstag

Stoffwechseloptimierung
Bunte Räume Lübeck, Schwertfeger Str. 9
19 Uhr kostenloser Vortrag

Jeden ungeraden Mittwoch

Alleinerziehenden-Spieltreff
Familienzentrum Bad Schwartau, Eutiner Str. 10, Bad Schwartau (Krippeneingang an der Seite!)
15:30-17 Uhr
Austausch unter fachlicher Begleitung für alleinerziehende Mütter/Väter mit Kindern bis 4 Jahre. Ein Angebot der Frühen Hilfen.

Jeden 3. Montag

Offene Sprechstunde
Caritas-Eck, Mühlenstraße 52 (Ecke Fegefeuer).
14-16 Uhr
Für junge Schwangere unter 21 Jahren. Geburtsvorbereitungskurs kompakt am Wochenende für junge Schwangere und ihre Partner, Ansprechpartnerin Frau Eissing Tel.: 0451-799 46 01.

Jeden 3. Dienstag

Treffen für Berufsrückkehrerinnen
Evangelisches Frauenwerk, Steinrader Weg 11
10-12 Uhr
Eine Veranstaltung der Beratungsstelle Frau & Beruf.

Jeden 4. Samstag

Bastelnachmittag
Christuskirche, Wesleystraße 14
14-16 Uhr
Gemeinsam unter Anleitung kreativ basteln, Zeit für eine Tasse Tee und ins Gespräch kommen.

Jeden letzten Montag

Offene Sprechstunde
Caritas-Haus, Fegefeuer 2.
15-16:30 Uhr
In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle „Frau & Beruf“ zum Thema (Teilzeit-) Ausbildung, beruflicher Wiedereinstieg und für alle anderen Fragen zum Thema Schule, Ausbildung und Arbeit.

Jeden letzten Mittwoch

Gesprächskreis für Eltern, die ihr Kind allein erziehen
Integrative Kindertagesstätte Haus Barbara - Familienzentrum, Triftstr. 139-143
15:30-17 Uhr
Mit Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren. Anmeldungen unter Tel.: 4002 50269.

Ergonomische Baby-Tragen
Schöner Schwanger, Königstr. 51
16:30 Uhr
Informtionsveranstaltung mit Katharina Ohm (zertifizierte Trageberaterin).

Jeden letzten Donnerstag

Frühstück für pflegende Angehörige
Familienzentrum St. Marien, Dr.-Julius-Leber-Str. 75
10-11 Uhr (nicht im Juli)
Um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 765 65.

Jeden letzten Freitag

Eltern-Café
Integrative Kindertagesstätte Haus Barbara - Familienzentrum, Triftstr. 139-143
14-16 Uhr
Mit Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren. Anmeldungen unter Tel.: 4002 50269.

Café Hahn
Bauspielplatz Roter Hahn e.V., Pommernring 58
15-18 Uhr
Café für Anwohner und Interessierte, die den Platz kennenlernen wollen.

01.05. Dienstag

10-16 Uhr Frühlingsfest
Zoologischer Garten Rostock, Rennbahnallee 21, Rostock
Mit Musik, Spiel und tollen Mitmach-Aktionen.

10:30 Uhr Maibaum aufstellen
Ratzeburg, Unter den Linden 1
Traditionelles Aufstellen des Maibaums vor dem Rathaus. Mit Musik, Volkstanz, Maibowle, Maibock, Kaffee & Kuchen und Bratwurst.

11 Uhr Maibaum aufstellen
Travemünde
Traditionelles Aufstellen durch die Travemünder Dienstleister- und Handwerker (TDHG) auf dem alten Travemünder Marktplatz vor St. Lorenz.

14 Uhr Maifest
Alternative Tagungsstätte e.V., Willy-Brandt-Allee 9
Kinderfest mit vielen tollen Angeboten und Livemusik.

16 Uhr Feuerwehrmann Sam – „Rettet den Zirkus“
Lübecker Musik- und Kongresshallen GmbH, Willy-Brandt-Allee 10

03.05. Donnerstag

09:30 Uhr Lübecker Kinder singen Volkslieder
St. Marien, Schüsselbuden 13

16-16:40 Uhr Bilderbuch-Kino
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Für Kinder von 4-7 Jahren. Drei Geschichten werden vorgelesen und die Bilder dazu auf einer großen Leinwand gezeigt. Eintritt frei.

04.05. Freitag

19-22 Uhr Late-Night-Kinderkleider- und Spielzeugmarkt
Kita St. Bonifatius - Familienzentrum, Friedenstr. 103 a
Nummernflohmarkt. Für das leibliche Wohl werden kleine Snacks und Getränke angeboten.

05.05. Samstag

10-14 Uhr Kinderflohmarkt
Kita Helene-Bresslau - Familienzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 59a

10-14 Uhr Nummernflohmarkt „Rund ums Kind“
Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Gertrud zu Lübeck, Gustav-Adolf-Str. 10
Im Gemeindesaal und in der Turnhalle des dazugehörigen Kindergartens. Mit Kaffee- und Kuchenbuffet zu Gunsten des Kindergartens.

10:30-12 Uhr Begegnungs- und Infotreffen
Wahlverwandtschaften Alt & Jung.
Der Verein lädt Alt & Jung in die Stephanus Gemeinde, Wilhelm-Wisser-Weg 12-16, ein, um sich bei Kaffe und Kuchen gemütlich austauschen, neue Kontakte knüpfen, Fragen stellen und Antworten finden. Anmeldung 582 496 39.

11:15 Uhr Können Fische Treppen steigen?
Fachhochschule Lübeck, Gebäude 2, Mönkhofer Weg 136.
MiniMasterLübeck-Veranstaltung. Für Kinder von 8-12 Jahren. Prof. Dr. Mario Oertel erklärt im Wasserbaulabor, wie Fische bei ihrer Wanderung unterschiedliche Wasserhöhen überwinden. Anmeldung erforderlich unter: minimaster-luebeck.de

14-Uhr Den Butt im Griff
Günter Grass Haus, Glockengießerstr. 21
Skulpturenworkshop für Kinder ab 7 Jahren. Anmeldung unter Tel.: 122 4230. Kosten: € 9,00

14:30 Uhr Kinderfest
Theater Tremser Teich, Warthestr. 1a
Mit vielen Spielen, Basteleien und Aktivitäten zur „Kleinen Meerjungfrau“.

15:30-17 Uhr Vogelvielfalt im NSG Südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Bitte Ferngläser mitbringen. Kosten: Erw. € 5,00, Kinder bis 14 Jahre € 3,00, Familienkarte € 10,00.

16-17:35 Uhr Paddington 2
KOKI - Kommunales Kino Lübeck, Mengstr. 35
Familienkino vom Kinder- und Jugendkulturhaus Röhre. Ab 3 Jahren. Mehr Infos: kjhroehre-luebeck.de.

06.05. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
SKY - XXL, Ziegelstr. 232
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

10 Uhr Familiengottesdienst
St. Aegidien, Aegidienstr. 75
„Wie im Himmel, so auf Erden“ - Das Vaterunser, mit dem Jugendchor an St. Aegidien. Mit Pastorin Nicola Nehmzow

10-17 Uhr Großes Frischlingsfest
Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof 1, Daldorf
Programm für die ganze Familie mit vielen Bastelaktionen, dem „Frischlingsexpress“, Spezialitäten vom Grill, Kaffee und Kuchen und einem Waldquiz.

11-15 Uhr Frühlings-Flohmarkt
Förderverein Altstadtbad Krähenteich, An der Mauer 51/2

11-12 Uhr Der Drache ist los!
Museumsquartier St. Annen, St.-Annen-Str. 15
Familiensonntag für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Familienführung durch die Dauerausstellung. Kosten: 1 Erw. mit Kindern € 13,00, 2. Erw. mit Kindern € 20,00.

11-18 Uhr Spargelfest
Kaiserhof Salem, Seestr. 58, Salem

14 Uhr Villa Kunterbunt
Buddenbrockhaus, Mengstr. 4
Offene Malaktion für die ganze Familie. Kostenfrei.

ANZEIGE

„Die Schöne und das Biest“

Das Sommer-Märchen auf der Freilichtbühne!

Wer kennt es nicht, das Märchen von dem Mädchen Bella und dem Biest? Um ihren Vater zu retten, begibt sich das Mädchen Bella in das Schloss der Bestie. Dort trifft sie auf einige wunderliche Gestalten und erfährt, dass hinter einem hässlichen Aussehen etwas ganz anderes stecken kann. Das beliebte Märchen präsentieren wir erstmals in einer neuen Fassung, die speziell für die Freilichtbühne geschrieben wurde.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

07. Juli bis 02. September
immer Freitag/Samstag/Sonntag um 15 Uhr

Preise und Tickets:
Kinder 11 €, Erwachsene 13 € an der Tageskasse,
im VVK günstiger
Homepage: www.freilichtbuehne-luebeck.de
Telefon: 04194/7564
Und an allen bekannten VVK-Stellen

FREILICHTBÜHNE LÜBECK

www.freilichtbuehne-luebeck.de

Kindertheater

Theater Lübeck

Der faule Kater Josef
Ein Bewegungsprojekt mit Kindern und Jugendlichen nach dem Bilderbuch von Franziska Biermann. Für Kinder ab 5 Jahren.
Der faule Kater Josef liegt am liebsten auf seinem Sofa, wo er schläft und der Körperpflege nachgeht. Herrlich! Doch eines Tages fängt er sich einen Floh ein. Der bringt natürlich alles durcheinander und soll wieder weg! Aber dafür muss der Kater nicht nur sein Sofa verlassen, sondern auch mit anderen Tieren Kontakt aufnehmen. Und das ist so gar nicht nach seinem Geschmack!
Mo. 14.05., Di. 15.05. um 17 Uhr, Junges Studio

Wer bin ich
Mobile Oper von Margrit Dürr (Libretto) und Julian Metzger (Komposition) für Kinder ab 3 Jahren. Eine Kooperation des Theater Lübeck mit der Taschenoper Lübeck.
Dauer ca. 35 Minuten, keine Pause.
Was ist da unter dem Tuch, fragt sich Du? Muss Du jetzt kitzeln, ziehen, singen oder alles zusammen? Da muss Du mal genauer hinschauen, meint Cello...
Eine Entdeckungsreise mit zwei Sängerinnen und einer Cellistin, viel Bewegung und ganz verschiedenen Klängen, Farben und Bewegungen.
So. 27.05. um 16 Uhr, Junges Studio
Mo. 28.05. um 10 Uhr, Junges Studio

3. Kinderkonzert „Donnerwetter!“
Johanns musikalischer Wetterbericht für Kinder ab 6 Jahren
Mal regnet es, mal scheint die Sonne, mal bläst der Wind - aber Johann von Rasselstein hat es am liebsten, wenn es laut donnert und blitzt. Am Wetter kann er sowieso nichts ändern, also hat sich der Theatergeist seine ganz eigene Wettervorhersage ausgedacht. Die Schlagzeuger des Orchesters unterstützen ihn kräftig dabei, doch auch die anderen Instrumente können es krachen, regnen und schneien lassen.
Musikalische Leitung Adrian Pavlov.
Di. 08.05., So. 27.05. um 11 Uhr Familienvorstellung im Großen Haus

Drachenreiter
Kinder- und Jugendoper nach einem Roman von Cornelia Funke. In Kooperation mit Klangbuch-Akrobaten e. V.
Musik und Libretto von Jan Pezold und Henning Kothe.
Zusammen mit dem Koboldmädchen Schwefelfell und dem Waisenjungen Ben macht sich der Silberdrache Lung auf die Suche nach einem sicheren Ort für seine Artgenossen, für die es in der Menschenwelt keinen Platz mehr zu geben scheint. Doch der bedrohliche goldene Drache Nesselbrand hat schon längst die Verfolgung aufgenommen...
Der Silberdrache Lung nimmt die kleinen und großen Theaterbesucher mit in die phantastische Welt von Kobolden, Zwergen und anderen verwunschenen Fabelwesen. Sie begegnen Staubelfen und einem Dschinn, landen in einem archäologischen Zeltlager in Ägypten, überqueren das Meer auf einer Seeschlange und fliegen über die Gipfel des Himalajas zum Saum des Himmels.
Fr. 22.06., Mo. 25.06.,Di. 26.06., Mi. 27.06um 19 Uhr im Großen Haus
Sa. 30.06. um 15 Uhr im Großen Haus

4. Kinderkonzert „Der Mistkäfer“
Ein musikalisches Insektenmärchen für Kinder ab 5 Jahren
Auch ein Geist hat seine Lieblingsgeschichte, Johann von Rasselstein erzählt das Märchen vom Mistkäfer: Das Pferd bekommt eine kaiserliche Auszeichnung für seine Verdienste, aber wieso erhält der kleine Mistkäfer keine? Er lebt schließlich auch im Pferdestall! Missverstanden und trübselig macht er sich auf den Weg durch seine Insektenwelt, wo jedes Tier seinen eigenen musikalischen Charakter bekommt - verdient sich der Mistkäfer am Ende doch noch eine Auszeichnung?
Musikalische Leitung Adrian Pavlov
Do. 14.06. um 11.00 Uhr in den Kammerspielen
So 17.06. um 11.00 Uhr Familienvorstellung in den Kammerspielen

Theater am Tremser Teich

Warthestr. 1a
Eintritt Kategorie A: Vorverkauf (+ Gebühr): € 7,00, Tageskasse € 7,50
Eintritt Kategorie B: Vorverkauf (+ Gebühr): € 8,50, Tageskasse € 9,00

Die kleine Meerjungfrau
Zaubermärchen zu Wasser, zu Lande und in der Luft frei nach Hans Christian Andersen für Menschen ab 5 Jahren.
Spieldauer: ca. 90 Minuten, incl. Pause (Kat. B)
Sa. 05.05., So. 06.05., Sa. 12.05., So. 13.05. um 16 Uhr

Lübecker Wasser Marionetten Theater

Kanalstr. 108
Eintritt: Kinder € 10,00, Erw. € 12,00

H2 Upps
Für Jung und Alt ab mind. vier Jahren.
Sa. 12.05., 19.05., Mo. 21.05. um 15 Uhr

Kinder- und Jugendkulturhaus Röhre

Mengstr. 35
Eintritt € 2,50, Anmeldung notwendig unter Tel.: 0451-122 5741 (Warteliste)

“EINS ZWEI DREI TIER”
Kleines Sprechtheater mit Handfiguren für Kinder ab 2 Jahren. Dachtheater Cordula Nossek. Mehr Infos: kindertheater-des-monats.de

fund:us

Moislinger Allee 42, 23558 Lübeck
Eintritt: Kinder bis 16 Jahren € 7,00, Erw. € 10.
Tickets über shop.luebeck-ticket.de

„Dussel und Schussel“
Eine clowneske Reise zur Insel in der Luft von Ad de Bont ab 6 Jahren

Figurentheater Simsalabim

In der Erlebniswelt Hülshorst, An der Hülshorst 11
Eintritt € 5,00

Für Hund und Katz ist auch noch Platz
Mi. 16.05. um 16 Uhr

Leo der Löwe
Mi. 13.06. um 16 Uhr

Karl-May Festspiele

Kalkhöhle, Bad Segeberg

Winnetou und das Geheimnis der Felsenburg
In diesem Jahr wird ein nur selten aufgeführtes Stück gezeigt, das in Mexiko spielt und erst zum dritten Mal bei den Spielen aufgeführt wird.
Premiere am 23.06. um 20:30 Uhr. Bis zum 2. September jeweils donnerstags, freitags und sonnabends ab 15.00 und 20.00 Uhr sowie sonntags um 15.00 Uhr.
Tickets und Infos unter www.karl-may-spiele.de

Piraten-Action-Openair

Grevesmühlen

Spanish Cuba
Premiere am 22.06. um 19:30 Uhr
Bis zum 08.09. jeweils dienstags bis samstags um 19.30 Uhr, sonntags um 16.00 Uhr
Tickets und Infos unter www.piratenopenair.de

Freilichtbühne Lübeck

Wallanlagen, Wallstr. 20

Die Schöne und das Biest
Premiere am 07.07. um 15 Uhr
Bis zum 2. September jeweils freitags, samstags und sonntags um 15 Uhr.
Tickets und Infos unter www.freilichtbuehne-luebeck.de

Der faule Kater Josef

Tipp

Gefährten des Lichts

Bereits seit Oktober letzten Jahres ist die beliebte Familien-Unterhaltungs-Show mit Pferden APASSIONATA on Tour. Am 19. und 20. Mai gastiert die Show in Kiel in der Sparkassen-Arena. Die Erinnerungen einer alten Frau an die unglaublichen Begebenheiten ihrer Jugend verleihen der Show ihren Rahmen: Alana wird als junges Mädchen auserwählt, Menschen mit leuchtenden Herzen zu finden – die Gefährten des Lichts – und sie auf der ganzen Welt und in verschiedenen Epochen zu suchen. Alles, um die Erde vor Kälte und der ewigen Dunkelheit zu bewahren. Die bildgewaltigen Szenen der Erfolgsshow werden von den schönsten Pferderassen Europas begleitet, die die verschiedenen Kulturen aus der Geschichte verkörpern und zum Leben erwecken.

16-17:35 Uhr Paddington 2
KOKI - Kommunales Kino Lübeck, Mengstr. 35
Siehe 05.05.

07.05. Montag

17-18 Uhr Bunte Sandgläser
Café Mehlbeere, Alte Sundstr. 9, Großenbrode
Sand, Meersand und noch mehr Sand: Mach Dir Dein eigenes buntes Sandglas. Kosten: € 2,50.

08.05. Dienstag

Fahrradversteigerung
Koberg
Auf dem Koberg werden wieder die Fundfahrräder der Hansestadt Lübeck versteigert. Alle beim Fundbüro abgegebenen und von deren Besitzern nicht abgeholten Fahrräder werden öffentlich versteigert. Besichtigung ab 12 Uhr, Versteigerung ab 14 Uhr.

09.05. Mittwoch

16-16:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Geschichten, Lieder, Reime und Spiele für Kinder von 24-36 Monaten un ihre Eltern. Anmeldung unter Tel.: 122-4115.

17:30-20:30 Uhr Starke Eltern - Starke Kinder
Kinderhaus Blauer Elefant - Familienzentrum, Pellwormstr. 23
Start des neuen Kurses für Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen und die vorhandenen Erziehungskompetenzen stärken möchten. 10 Termine. Kosten: € 5,00/p. P. Infos und Anmeldung unter Tel.: 0451-317002-21 (AB).

10.05. Donnerstag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
Campus Center, Alexander-Fleming Str. 1
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

10-17 Uhr Die Wikinger besuchen Starigard
Wallmuseum Oldenburg in Holstein, Markt 1, Oldenburg
Mittelalterliches Händler- und Handwerkerlager **bis zum 13.05.**

10-17 Uhr Großer Mittelaltermarkt
Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof 1, Daldorf
Mit einem bunten Programm und viel Wissenswertem. Wie funktioniert ein „Erdofen"? Wie wird ein Löffel aus Holz gemacht? **Bis zum 13.05.**

10-18 Uhr Piratenfest
Lübecks Freibeutermukke, Schwartauer Allee 132
Spiel und Spaß für Kinder, Leckereien aller Art und buntes Showprogramm rund um das Vereinshaus. Der Lüttbecker ist auch dabei.

10-18 Uhr Mittelalter LIVE am Himmelfahrt-Wochenende
Tierpark Arche Warder, Langwedeler Weg 11, Warder
Bunter Mittelalter-Markt für Groß und Klein. Mit Bogenschießen und Speerwerfen. **Vom 10. bis 13. Mai.**

11 Uhr 7. Promenadenfest
Travemünde
Livemusik, Straßenkunst & Entertainment, Kunsthandwerk und kulinarische Köstlichkeiten. **Bis zum 13.05.**

11-18 Uhr Großes Jahresfest
Schleswig-Holsteinisches Eiszeitmuseum e.V., Nienthal 7, Lütjenburg
Kosten: Erw. € 2,00, Kinder € 1,00.

11-18 Uhr Tag der offenen Tür
Freiwillige Feuerwehr Kücknitz, Solmitzstr. 28

12 Uhr Rock am Wendehammer
Funambules, An der Obertrave 18
Rockspektakel an der Obertrave mit Live-Musik und Speisen vom Grill, Kuchen und Getränken. Eintritt frei.

11.05. Freitag

15:30-17:30 Uhr Was die Natur uns schenkt - Exkursion im NSG-Südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Kosten: Erw. € 5,00, Kinder bis 14 Jahre € 3,00, Familienkarte € 10,00. Anmeldung unter Tel.: 04502/9996465, oder mail: npw@dummersdorfer-ufer.de.

16 Uhr Vorlesestunde
Stadtteilbibliothek Moisling, Moislinger Berg 2
Für Kinder zwischen 3 und 8 Jahren.

12.05. Samstag

15:30-17 Uhr Vogelvielfalt im NSG Südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
siehe 05.05.

Anbaden in der Ostsee
Travemünde, Strand Höhe Brügmanngarten
Traditionelle Anbade-Zeremonie am Strand von Travemünde. Mutige kleine Badegäste erhalten eine besondere Überraschung

13.05. Sonntag

08-16 Uhr Flohmarkt
Famila Lübeck - Schwartauer Landstr., Schwartauer Landstr. 4
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

Internationaler Museumstag 2018

10 Uhr Europäisches Hansemuseum
An der Untertrave 1
Überall auf dem Museumsgelände wird es ein buntes Programm für die ganze Familie geben. Draußen lockt das Hansevolk mit mittelalterlichen Aktivitäten.

10-16 Uhr Geschichtswerkstatt Herrenwyk
Kokerstr. 1-3
Man muss das Eisen schmieden, solange es heiß ist. Schmiedeworkshop für Kinder. Eintritt frei.

10-17 Uhr Museum für Natur und Umwelt
Musterbahn 8
Großer Familien- und Kinderaktionstag mit vielen Mitmach-Aktionen für Kinder, Familien und alle Besucherinnen und Besucher im Museum und dem angrenzenden Domhof. Eintritt frei.

14:30-15:30 Uhr Museum Holstentor
Holstentorplatz
Geschichten aus Lübeck. Führung im historischen Kostüm mit Bernd Thurau. Eintritt frei, Führungsgebühr € 4,00.

10-18 Uhr Schleswig-Holsteinisches Eiszeitmuseum
Nienthal 7, Lütjenburg
„Netzwerk Museum: Neue Wege, neue Besucher". Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.

15.05. Dienstag

19 Uhr Lübeck singt!
Schulgarten, An der Falkenwiese
Offenes Volksliedersingen für jedermann

16.05. Mittwoch

14:30-17 Uhr MiCa-das Mittwochscafé
Kinderhaus Blauer Elefant - Familienzentrum, Pellwormstr. 23
Kostenloser Treffpunkt für Eltern die sich bei Kaffee oder Tee austauschen wollen.

17.05. Donnerstag

10-10:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
siehe 09.05.

18.05. Freitag

Handgemacht-Markt
Tornadowiese, Travemünde
Mit 40 Ausstellern. Bis zum 21.05.

19.05. Samstag

11-18 Uhr Boltilon
Das Osteseebad Boltenhagen veranstaltet einen Aktivtag für die ganze Familie. An drei Plätzen warten sportliche Herausforderungen, die nicht nur die Körpermuskeln in Bewegung bringen. Am Strand neben der Seebrücke fordert der „Sport Challenger“ Eure Geschwindigkeit heraus. An der Wiese an der Kastanie könnt Ihr Eure Widerstandsfähigkeit beim Bungee Run testen und im Kurpark Eure Beweglichkeit am Multiway Kletterturm üben. Dort findet Ihr auch Spieleparcours für Groß und Klein.

15:30-17 Uhr Vogelvielfalt im NSG Südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
siehe 05.05.

15 Uhr und 20 Uhr Apassionata
Sparkassen-Arena, Europaplatz 1, Kiel
siehe Tippkasten links.

20.05. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
Famila Lübeck Wesloe, Wesloer Landstr. 50
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

11 Uhr Tag der offenen Tür
Freiwillige Feuerwehr Dummersdorf, Wischhofweg 24.

11-12 Uhr „Leinen Los!“
Museum Holstentor, Holstentorplatz
Piratenführung für Familien. Kosten: 1 Erw. mit Kindern € 13,00, 2 Erw. mit Kindern € 20,00.

13-17 Uhr Slavische Pfingstwerkstatt
Wallmuseum Oldenburg in Holstein GmbH, Markt 1, Oldenburg
Mittelalterliches Handwerk.

14 Uhr Apasssionata
Sparkassen-Arena, Europaplatz 1, Kiel
siehe Tippkasten rechts.

21.05. Montag

13-17 Uhr Axt und Span
Wallmuseum Oldenburg in Holstein GmbH, Markt 1, Oldenburg
Erlebnistag zur Holzverarbeitung der Slaven und Wikinger.

17-18 Uhr Muschelketten
Café Mehlbeere, Alte Sundstr. 9, Großenbrode
Neben der Bastelei gibt es auch einiges Wissenswertes über diese Tiere zu erfahren. Kosten: € 2,50.

23.05. Donnerstag

16-16:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
siehe 09.05.

25.05. Freitag

15:30-17:30 Uhr Was die Natur uns schenkt - Exkursion im NSG-Südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
siehe 11.05.

26.05. Samstag

09-12:30 Uhr Kinder-Flohmarkt
Förderverein Kinderhaus Alsheide
Auf dem Kinderspielplatz zwischen Hunde-und Glockengießerstraße (Nöltingsgang).

10-17 Uhr Schafschur
Tierpark Arche Warder, Langwedeler Weg 11, Warder
Jedes Jahr muss die Wolle runter. Spinner- und Weberinnen und andere Kunsthandwerker zeigen was alles Tolles aus der Wolle entstehen kann.

10:30-16 Uhr Es grünt so grün
Schulgarten, An der Falkenwiese
Pflanzen- und Buchbörse.

11 Uhr Saisoneröffnung der Bäder
Freibad Moisling, Pennmoor 1
Freibad Schlutup, Palinger Weg 70

11-14 Uhr Einfach, lecker und gesund kochen
Integrative Kindertagesstätte Haus Barbara - Familienzentrum, Triftstr. 139-143
Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren. Anmeldungen unter Tel.: 4002 50269.

Ahoi Lübeck
Samstag, 26. Mai von 12-20 Uhr
Spiel, Spaß und Musik
mit maritimen Flair
rund um die Lübecker MuK

12 Uhr Ahoi Lübeck
Rund um die Lübecker Musik- und Kongresshalle
Maritimer Markt mit kostenlosem Kinderprogramm, Livemusik auf einer Bühne, Workshops, Kunsthandwerkern, Foodtrucks und vielem mehr. Der Eintritt ist frei!

12-18 Uhr Kulturwochenende
Geschichtserlebnisraum Roter Hahn, Pommernring 58
Siehe Tippkastenn oben

13-16 Uhr 7. Möllner Bachforschertag
Naturparkzentrum Uhlenkolk, Waldhallenweg 11, Mölln
Erforschung des Lebensraumes Wasser, für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren. Anmeldung erforderlich.

15-16:30 Uhr Familien-Theaterführung
Theater Lübeck, Beckergrube 16
Für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren. Treffpunkt vor dem Theater. Kosten: Kinder € 2,00, Erwachsene € 5,00. Beschränktes Kartenkontingent.

15:30-17 Uhr Vogelvielfalt im NSG Südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
siehe 05.05.

16-17:35 Uhr Paddington 2
KOKI - Kommunales Kino Lübeck, Mengstr. 35
Siehe 05.05.

27.05. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
LUV Shopping, Dänischburger Landstr. 81
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

10-13 Uhr Flohmarkt für alle und alles
Gemeinschaftshaus Gärtnergasse-Weberkoppel e.V., Nachtigallensteg 25
Auf der Wiese vor dem Gemeinschaftshaus, mit selbstgebackenem Kuchen und Grillwürstchen.

10-18 Uhr Spargelfest mit Kunsthandwerkermarkt
Lödings Bauernhof am See, Auf dem Ortskampe 1, Buchholz
Mit einem bunten Rahmenprogramm, Livemusik und Aktionen für Kinder.

11-18 Uhr Kulturwochenende
Bauspielplatz Roter Hahn e.V., Pommernring 58
Siehe 26.05.

11-12:30 Uhr Schweinerei in der Arche
Tierpark Arche Warder, Langwedeler Weg 11, Warder
Im Rahmen des landesweiten „Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ findet eine familiengerechte Führung mit Mitmachaktionen zum Thema Schweine statt.

PREISAUSSCHREIBEN
MESTEMACHER PREIS
GEMEINSAM LEBEN
seit 2001 sozialer Stifter
www.mestemacher.de/soziale Projekte

„Wir zeigen offene Lebensmodelle, in denen die Menschen füreinander da sind, sich gegenseitig helfen, sich gegenseitig fördern und demokratisch-liberal miteinander umgehen.

Neue offene Lebensmodelle sind beispielsweise Großfamilien, Mehrgenerationenhäuser, Wohngemeinschaften, religiös-liberale Einrichtungen zur Förderung von religiöser Gleichstellung oder Gentlemen's Clubs,die Frauen als Mitglieder willkommen heißen.“

Prof. Dr. Ulrike Detmers
Initiatorin Mestemacher Preis „GEMEINSAM LEBEN“

Ausschreibung des Preisausschreibens 2018:

1. Januar 2018 - 31. Juli 2018

mehr Informationen finden Sie auf unserer Website www.mestemacher.de

Mestemacher the lifestyle-bakery
Mestemacher GmbH · 33254 Gütersloh
Telefon +49 (0) 5241 / 8709-68
www.mestemacher.de

Noctalis
WELT DER FLEDERMÄUSE ZUM GREIFEN NAH!

Ganzjährig geöffnet
im Sommerhalbjahr mit Höhlenführungen
Mo–Fr 9–18 h | Sa + So 10–18 h *
An Tagen mit Abend-Vorführungen der Karl-May-Spiele bis 19:30 h
* Änderungen vorbehalten

Bad Segeberg
Tel: 04551/80 82-0
www.noctalis.de

Tipp

Kulturwochenende

Am Wochenende vom 26. und 27. Mai können Sie einen gemütlichen Familienausflug zum Geschichtserlebnisraum in Kücknitz unternehmen. Ehrenamtliche und Mitarbeiter demonstrieren mittelalterliche Kulturtechniken und zeigen früheres Leben und Arbeiten. Dabei können sie den Akteuren über die Schulter schauen. Jeweils um 15 Uhr gibt es an beiden Tagen eine kostenlose Führung über das Gelände. Der Eintritt ist frei.

11-13:30 Uhr Workshop - Experimente
Museum für Natur und Umwelt, Musterbahn 8
Entdeckungsreise in die Welt der Chemie und Physik mit Dr. W. Czieslik. „Kann man übers Wasser laufen“ oder „Wie kann man eine kleine Rakete ohne Feuer betreiben?“. Experimente mit Materialien, die man im Supermarkt, in der Drogerie oder im Baumarkt kaufen kann. Anmeldung unter Tel.: 0451 122-2296. Für Kinder von 8-12 Jahren und Erwachsene. Eintritt: € 6,00/3,00/2,00.

12-18 Uhr Kulturwochenende
Geschichtserlebnisraum Roter Hahn, Pommernring 58
Siehe Tippkastenn oben

13-16 Uhr Straßenflohmarkt
Dorfstraße, Resselweg, Behringstraße - Anwohner verkaufen Kinderkleidung, Spielsachen und Hausrat. Nur bei trockenem Wetter!

14-15 Uhr Modische Zeitreise
Museumsquartier St. Annen, St.-Annen-Str. 15
Spannender Kostümspaziergang für Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Wie kleideten sich Ritter, Mägde oder Mönche im Mittelalter? Was trug man um 1800 und was war vor 50 Jahren in? Bei einem spannenden Kostümspaziergang erkunden wir die Kleidung und Materialien vergangener Jahrhunderte und staunen über teure Garderoben von weltbekannten Modeschöpfern wie Dior, St. Laurent, Cardin oder Pucci. Lust auf einen Mühlensteinkragen oder lange Schnabelschuhe? Wir probieren Schaube und Gugel, schlüpfen in Trippen und schmücken uns mit edlem Pelzwerk. Oder darf es lieber eine Perlenkette sein? Um Voranmeldung wird gebeten unter Tel.: 122-4131 oder -4273. Kosten: 1 Erw. mit Kindern € 13,00, 2. Erw. mit Kindern € 20,00.

14-16 Uhr Wasserorganismen in der Wakenitz
Museum für Natur und Umwelt in Ko-op mit BUND
Eine Exkursion mit Wojciech Nowak (BUND), insbesondere für Kinder und ihre Eltern (Großeltern), bei der mittels Kescher, Lupe, Binokular und Bestimmungstafel die Antwort selbst erforscht werden kann. Treffpunkt: Am Ende der Straße „Am Schaar“ in HL-Eichholz. Kostenfrei.

29.05. Dienstag

19-20:30 Uhr Kinder der neuen Zeit - Was können und sollten wir von ihnen lernen?
Bunte Räume Lübeck, Schwertfegerstr. 9
Kostenloser Vortrag. Anmeldung erforderlich unter: phoenixprinzip@mail.de

30.05. Mittwoch

09:30-11 Uhr Mit dem zweiten Kind wird alles anders
Kinderhaus Blauer Elefant - Familienzentrum, Pellwormstr. 23
Von Eifersucht, Streit und schwarzen Schafen. Veranstaltung mit Frau Goebel vom Beratungszentrum Hüxterdamm. Anmeldung unter Tel.: 317002-21 (AB).

01.06. Freitag

09-12 Uhr Wir bauen ein Insektenhotel
Landschaftspflegeverein Dummersdorfer Ufer e.V., Resebergweg 11
Mit einfachen Baumaterialien wird ein Insektenhotel gebaut, das zu Hause auf dem Balkon oder Garten aufgehängt werden kann. So helfen wir den heimischen Insekten. Anmeldung erforderlich. Kosten: € 10.

15:30-17 Uhr Vogelvielfalt im NSG Südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
siehe 05.05.

02.06. Samstag

06-08 Uhr Morgenpirsch
Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof 1, Daldorf
Mit fachkundiger Begleitung durch den Wald. Anmeldung erforderlich. Kosten: Erwachsene € 8,00, Kinder € 5,00 inkl. Eintritt.

12 Uhr Kinderfest
Zoo Schwerin, An der Crivitzer Chaussee 1, Schwerin
Unter dem Motto „Ein Tag im Zoo“ gibt es von 13-17 Uhr ein buntes Programm für Kinder

13 Uhr Schwebende Nistschaukel für Wildbienen
Aktionstage „Artenvielfalt erleben“. Vorgefertigte Bauteile für ein zu füllendes Holzgehäuse liegen für junge Baumeister bereit. Treffpunkt: Lehr- und Kulturgarten „Paradeis vom Grünen Kreis“ Kleingartenanlage Buntekuh, Tannenweg 109. Anmeldung erforderlich.

13:30 Uhr Marienkäfer & Co - Kinder entdecken Nützlinge
Aktionstage „Artenvielfalt erleben“. Kinder erfahren hier Spannendes über Insekten und Nützlinge wie Marienkäfer oder Grashüpfer. Treffpunkt: Haltestelle Moislinger Baum (Bus 5, 11, 12), Eingangstor vor Travebrücke. Mit Ulrich Praedel. Anmeldung erforderlich.

14 Uhr Bogenschießen für Kids
Aktionstage „Artenvielfalt erleben“. Am Rande des Biotops zeigt Pfadfinder-Leiter Benjamin Mundt von den Royal Rangers Ratzeburg, wie zielgenaues Bogenschießen funktioniert. Ein Workshop für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Anmeldung erforderlich. Treffpunkt: Haltestelle Moislinger Baum (Bus 5, 11, 12), Eingangstor vor Travebrücke.

15 Uhr Eröffnungsfest
Naturbad Falkenwiese, Wakenitzufer 1b
Mit buntem Kinderprogramm. Musik ab 18 Uhr mit „Thomas Melzer, Sunny Cosima“. Eintritt: frei. Mehr Infos unter: naturbad-falkenwiese.info.

15:30-17:30 Uhr Die Verwandlungskünstler - Von der Raupe zum Schmetterling
Im Schulgarten, An der Falkenwiese
Aktionstage „Artenvielfalt erleben“. Für Kinder von 5 bis 15 Jahren. Aus Filzscheiben, Perlen, Wäscheklammern und Ton-/Transparentpapier entstehen Raupen und Schmetterlinge.

Tag der offenen Tür
Freiwillige Feuerwehr Schlutup, Wesloer Straße.

03.06. Sonntag

10-17 Uhr Kindertag
Zoologischer Garten Rostock, Rennbahnallee 21, Rostock
Buntes Bühnenprogramm mit viel Musik und Tanz. Tiere hautnah erleben bei der Tierschau. Mit einem Flohmarkt, Ponyreiten, Kinderschminken, Hindernisparcours, Bastelstraße u.v.m. alles, was Kinderherzen höher schlagen lässt.

11-17 Uhr Kinderfest
Ostseebad Boltenhagen
Auf der Wiese zur Seebrücke erwarten Euch Schminkstation, „Tattoo-Station“, „Kinderbaustelle“ für alle kleinen Baumeisterinnen und Baumeister inkl. Baustellenausrüstung Hüpfburgen, Riesen 4-Gewinnt, Mensch ärgere dich nicht in XXL, Riesenjenga, Leitergolf, Darts XXL und vieles mehr...

11:30 Uhr Biene müsste man sein
Schulgarten, An der Falkenwiese
Aktionstage „Artenvielfalt erleben“. Prächtige Blütenvielfalt aus nächster Nähe. Kostenfrei/Spende erbeten.

12:30 Uhr Insektenforscher unterwegs im Schulgarten
Schulgarten, An der Falkenwiese
Aktionstage „Artenvielfalt erleben“. Kinder erforschen zusammen mit der Naturpädagogin Silke Wiegand die Insektenwelt des Schulgartens. Für Kinder von 8 - 12 Jahren.

14-16 Uhr Das Doppelleben der Wasserinsekten
Museum für Natur und Umwelt in Ko-op mit BUND
siehe 27.05.
Treffpunkt: Am Ende der Straße „Am Schaar“ in HL-Eichholz. Kostenfrei.

05.06. Dienstag

19 Uhr Ist Opa jetzt im Himmel?
Kita Bugenhagen I - Familienzentrum, Rademacherstr. 19
Wenn Kinder nach dem Tod fragen. Anmeldung unter Tel.: 0451-89 17 44

06.06. Mittwoch

16-16:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
siehe 09.05.

16:30-18 Uhr Elterncafé
Integrative Kindertagesstätte Haus Barbara - Familienzentrum, Triftstr. 139-143
Thema: Hilfe! Der Familienalltag frisst uns auf: Was Paare für die Paarbeziehung tun können, wenn das Leben mit kleinen Kindern den Familienalltag prägt. Mit Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren. Anmeldungen unter Tel.: 4002 50269.

07.06. Donnerstag

16-16:40 Uhr Bilderbuch-Kino
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Siehe 03.05.

15. Möllner Folksfest der internationalen Begegnung
Altstadt und Marktplatz Mölln
Mit Schulkonzerten, Workshops, dem Open-Air-Konzert auf dem Marktplatz und am Samstag ein internationales Mitmach-Kulturfest. **Bis zum 10.06.**

08.06. Freitag

16 Uhr Vorlesestunde
Bibliothek Moisling, Moislinger Berg 2
siehe 11.05.

15-22 Uhr Volks- und Schützenfest
Bad Schwartau
Höhepunkt wird der große Festumzug am Sonntag um 14 Uhr. **Bis zum 10.6.**

09.06. Samstag

HanseKulturFestival im Aegidienviertel

12-18 Uhr Kinderfest
Untere Dr.-Julius-Leber-Straße und Wasserspielplatz an der Kanalstr.
Siehe Seite 12.

11-17 Uhr Tag der offenen Tür
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Mit Sommerfest und einem bunten Programm für Groß und Klein.

16-17:20 Uhr Nur ein Tag
KOKI - Kommunales Kino Lübeck, Mengstr. 35
Familienkino vom Kinder- und Jugendkulturhaus Röhre. Ab 5 Jahren.

10.06. Sonntag

HanseKulturFestival im Aegidienviertel und verkaufsoffener Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
SKY - XXL, Ziegelstr. 232
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

Aktionstage „Artenvielfalt erleben“

Tipp

In diesem Jahr finden die Aktionstage „Artenvielfalt erleben“ vom 1. bis zum 3. Juni statt. Sie stehen unter dem Motto „Reich gedeckter Tisch für Insekten?“ Über 60 Einzelangebote laden zum Hinschauen und Staunen ein. Einige Termine haben wir im Veranstaltungskalender aufgenommen. Zudem findet am 10.6., im Rahmen des HanseKulturFestivals, von 11 bis 17 Uhr der bunte Öko- und Vielfaltsmarkt im Domhof beim Museum für Natur und Umwelt statt.

11-12 Uhr Der Drache ist los!
Museumsquartier St. Annen, St.-Annen-Str. 15 - siehe 06.05.

11-17 Uhr Öko- und Vielfaltsmarkt
Im Domhof
Aktionstage „Artenvielfalt erleben“. Schwebende Nistschaukeln, Leckeres und Blumiges für Haus und Garten. Schmuck aus der Stein- und Bronzezeit bauen, alte Spiele kennen lernen.

12-18 Uhr Kinderfest
Dr.-Julius-Leber-Straße und Wasserspielplatz an der Kanalstr. Siehe S. 12.

12-15 Uhr Lübeck färbt ab!
Museumsquartier St. Annen, St.-Annen-Str. 15
Batik-Aktion im Werkhof des Museumsquartiers. Ideal für Familien!

Jubiläum bei Schöner Schwanger
Königstr. 15
Ab 13 Uhr Live-Musik von Sarah Marie und tollen Angeboten!

14:30 Uhr Essbare Stadt - Wildblumen-Initiative
Aktionstage „Artenvielfalt erleben“. Ein Spaziergang zu den schönsten Wildblumenbeständen rund um die Altstadt. Treffpunkt: Domhof

13.06. Mittwoch

19:30 Uhr Die Ängste unsere Kinder
Kita St. Marien - Familienzentrum, Dr.-Julius-Leber-Str. 75
Themenelternabend mit Frau Leopold vom Beratungszentrum Hüxterdamm. Anmeldungen unter Tel.: 76565.

14.06. Donnerstag

10-10:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher - siehe 09.05.

16.06. Samstag

11-17 Uhr GEO-Tag der Artenvielfalt
Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof 1, Daldorf
Unter fachkundiger Anleitung werden Tier- und Pflanzenarten im Wald erforscht. Mit verschiedenen Hilfen können Familien Insekten, Moose, Farne und Blütenpflanzen bestimmen und lernen, weshalb eine große Vielfalt wichtig für unsere natürlichen Lebensräume ist.

14-16:30 Uhr Selfie mal anders
Günter Grass Haus, Glockengießerstr. 21
Fotogramm-Workshop für Kinder ab 7 Jahren. Voranmeldung unter Tel.: 122-4230. Kosten: € 9,00.

Eröffnungsfest
Naturbad Marli

17.06. Sonntag

08-16 Uhr Flohmarkt
Famila Lübeck, Schwartauer Landstr. 4
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

10-16 Uhr Man muss das Eisen schmieden, solange es heiß ist.
Geschichtswerkstatt Herrenwyk, Kokerstr. 1-3
Zuschauen und/oder selbst ausprobieren. Es können kleine Stücke wie Schnecken, Haken, Messer oder Schraubenzieher hergestellt werden. Kosten: Erw. € 4,00, erm. € 2,00, Kinder 2,00.

11-17 Uhr GEO-Tag der Artenvielfalt
Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof 1, Daldorf
Siehe 16.06.

11-12 Uhr „Leinen Los!“
Museum Holstentor, Holstentorplatz
siehe 20.05.

Praxis für Erwachsenen- und Kinderzahnheilkunde
Zahnärzte / Fachärzte für Oralchirurgie
Kinderprophylaxe · Lachgas · Kinderkronen · Tagesklinik und mehr...
32 20
Dr. Carola Allihn & Dr. Marcel Allihn

Am Kaufhof 2 • 23566 Lübeck
Tel.: 0451-61914747 • www.praxis-allihn.de

Longwitz Logopädie Lübeck
Diagnostik & Therapie
- Säuglinge
- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene

Praxis für Logopädie Miriam Longwitz
Erste maritime Praxis mit **tiergestützter Therapie** in der Innenstadt.
Holstenstraße 8-10
23552 Lübeck
0451 98 98 69 59
0157 52 56 12 71
longwitz-logopädie.de

Tipp

3. Lübecker Enten-Rennen

Am 30. Juni startet wieder das große Enten-Rennen, das dieses Mal von allen vier Rotary Clubs aus Lübeck veranstaltet wird. Pünktlich um 15 Uhr werden die Enten mit einem Radlader von der Rehderbrücke in die Kanaltrave geschüttet und die Enten schwimmen um die Wette. Über 100 Preise im Gesamtwert von ca. € 8.500 können gewonnen werden. Am 2. Juni startet der Verkauf der Losscheine, die € 5,00 kosten. Der gesamte Erlös kommt dem Projekt „Gewaltprävention in Lübecker Schulen“ zu Gute. Alle Vorverkaufsstellen finden Sie auf der Webseite www.entenrennen-luebeck.de. Dort können auch Lose online erworben werden. Außerdem findet man auch die Termine der Verkaufsstände, an denen man die Enten erwerben und zum Dekorieren mit nach Hause nehmen kann. Denn es findet auch ein „Schönheitswettbewerb“ statt. Die schönste Ente gewinnt eine Barkassenrundfahrt in Lübeck.
Parallel findet auf dem Vereinsgelände der Lübecker Ruder-Gesellschaft v. 1885 e.V. (LRG) ein Sommerfest mit einem bunten Rahmenprogramm für Familien und Kinder statt.

18.06. Montag

17-18 Uhr Drucken mit Blättern
Café Mehlbeere, Alte Sundstr. 9, Großenbrode
Mit einer einfachen Technik und viel Kreativität werden Postkarten und Bilder gedruckt. Kosten: € 2,50.

20.06. Mittwoch

16-16:45 Uhr Die kleinen Bücherbutscher
siehe 09.05.

22.06. Freitag

16-16:45 Uhr Ein Koffer voll Geschichten
Kinder- und Jugendbibliothek, Hundestr. 5-17
Für Kinder ab 5 Jahren. Märchen frei und lebendig erzählt von Birte Bernstein. Der Eintritt ist frei.

23.06. Samstag

11-14 Uhr Altstadt rockt
Auf den Schrangen
Zum 2. Mal rockt die Freibeutermukke die Altstadt. Um 10:45 Uhr wird das Publikum in der Breiten Straße eingefangen und ab 11 Uhr gibt‘s ordentlich Mukke auf den Schrangen.

16-17:20 Uhr Nur ein Tag
KOKI - Kommunales Kino Lübeck, Mengstr. 35
siehe 09.06.

24.06. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
LUV Shopping, Dänischburger Landstr. 81
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

11 Uhr Familienkonzert-JazzBaltica
Maritim Seehotel Timmendorfer Strand, Strandallee 73, Timmendorfer Strand
Klaus Klettermaus- Erzähler: Dominique Horwitz. Spaß garantiert für Klein und Groß! Mehr Infos: jazzbaltica.de/event/familienkonzert

11 Uhr KIWANIS Spendenfest für die DLRG
Tornadowiese in Travemünde
Familienprogramm mit Kinderanimation und vielen Informationen rund um die Arbeit der DLRG.

11 Uhr Klaus Klettermaus - Schleswig-Holstein Musik Festival
Maritim Seehotel, Timmendorf.
Der skandinavische Kinderbuchklassiker mit Musik von Nils Landgren. Für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: € 14,00.

11-18 Uhr Holunderfest
Café Mehlbeere, Alte Sundstr. 9, Großenbrode
Mittsommer ist Holunderzeit! Das Holz eignet sich bestens, um daraus dekorative Mitbringsel herzustellen.

14 Uhr Familienwanderung
Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof 1, Daldorf
Mit fachkundiger Begleitung durch den sommerlichen Wald. Anmeldung erforderlich.

16-17:20 Uhr Nur ein Tag
KOKI - Kommunales Kino Lübeck, Mengstr. 35
siehe 09.06.

27.06. Mittwoch

13-16 Uhr Backen im slawischen Lehmkuppelofen
Wallmuseum Oldenburg in Holstein, Markt 1, Oldenburg
Backen mit mittelalterlichen Zutaten der Saison zum Dazukommen und Mitbacken für Groß und Klein.

14:30-18 Uhr MiCa-das Mittwochscafé
Kinderhaus Blauer Elefant - Familienzentrum, Pellwormstr. 23
Kostenloser Treffpunkt für Eltern die sich bei Kaffee oder Tee austauschen wollen. Dieses Mal voraussichtlich mit Abendbrot.

19:30 Uhr Haltungen bei Eltern. Untersuchungen zur Einschulung.
Die Gemeinnützige - Gesellschaftshaus, Königstr. 5
Vortrag und Gespräch von und mit Prof. Dr. Christine Hunner-Kreisel, Professorin für Transkulturalität und Gender, Erziehungswissenschaftlerin, Universität Vechta.

20 Uhr Themenabend für Eltern
Familienzentrum Drachennest III, Maria-Goeppert-Str. 8
„Mein Kind will sich wieder mal nicht anziehen oder nicht Zähne putzen - Wenn Kinder uns herausfordern“. Anmeldung erforderlich.

29.06. Freitag

15:30-17 Uhr Kinderfreundliche Führung durch das Naturschutzgebiet Südlicher Priwall
Naturwerkstatt Priwall, Fliegerweg 5-7, Travemünde
Viele Fragen werden auf der Entdeckungstour durch das Naturschutzgebiet „Südlicher Priwall“ spielerisch beantwortet.

30.06. Samstag

13-17 Uhr Von Bauern & Fürsten
Wallmuseum Oldenburg in Holstein GmbH, Markt 1, Oldenburg
Erlebnisnachmittag über Arm & Reich im Mittelalter.

14-22 Uhr Kurpark Spektakel
Kurpark Mölln
Mitreißende Künstler, amüsante Pantomime, spektakuläre Artistik und niveauvolle Komik für die ganze Familie. Eintritt frei.

15 Uhr Enten-Rennen
siehe Tippkasten rechts

Sommerfest
Naturbad Eichholz „Kleiner See“, Gleisweg

01.07. Sonntag

08:30-16 Uhr Flohmarkt
SKY - XXL, Ziegelstr. 232
Anmeldung: info@hochberg-flohmarkt.de

09 Uhr Sommerfest
Zoo Schwerin, An der Crivitzer Chaussee 1, Schwerin

11-18 Uhr Kurpark Spektakel
Kurpark Mölln
Siehe 30.06.

04.07. Mittwoch

20 Uhr Ist meine Oma jetzt im Himmel?
Familienzentrum Drachennest III, Maria-Goeppert-Str. 8
Themenabend für Eltern. Wie spreche ich mit meinem Kind über den Tod? Anmeldung erforderlich.

FAMILIENBAN.DE
Viele Familien-Angebote
Klicken Sie auf „Partner des Monats“
www.familienban.de

EUROPA

Spiel & Spaß mit „Schlau wie 4“ gibt es auch auf
www.schlau-wie-4.de

Hörspiel-Tester Fazit

EUROPA bedankt sich für die rege Beteiligung!
Das sagen unsere Hörspiel-Tester:

„Die CD war toll. So viel wusste ich über den Mars noch gar nicht.“
Lukas (7 Jahre) aus Lübeck

„Wenn ich die CD höre, fühlt es sich so echt an, als wäre ich dabei.“
Clemens (5 Jahre) aus Berlin

„Die haben eine coole Maschine! Ich will auch so eine!“
St. Nikolaus Kindergarten in Viersen

Neue Hörspielserie von EUROPA!

06.07. Freitag

170. Volks-und Erinnerungsfest
Bis zum 15.07. auf dem Parkplatz an der MUK.

07.07. Samstag

14 Uhr Volksfestumzug
Von der Hüxtertorallee geht es über die Rehderbrücke, Wahmstraße, Königsstraße über den Koberg in die Breitestraße, Beckergrube, Fünfhausen, Schüsselbuden, Holstenstraße zur Festgelände, Willy-Brandt-Allee.

16-17:45 Uhr Coco- lebendiger als das Leben
KOKI - Kommunales Kino Lübeck, Mengstr. 35
Familienkino vom Kinder- und Jugendkulturhaus Röhre. Ab 4 Ja hren.

Tipp

„Auf den Spuren der Wikinger“

Der DPSG Stamm Johannes Prassek (Pfadfinder) veranstaltet vom 10. bis 18. August 2018 auf dem Pfadfinderzeltplatz in Dänemark ein Sommerlager für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren. Der Teilnahme kostet € 145.
Interessiert? Weitere Informationen unter info@dpsg-luebeck.de oder 0177 3417025

Der Lüttbecker kommt zu Ihnen nach Hause!

In Ihrer Umgebung gibt es keine Auslagestelle für das Familienmagazin „Lüttbecker“ oder Sie möchten es einfach bequem mit der Post nach Hause bekommen? Kein Problem. Sie können den „Lüttbecker“ auch gegen einen Unkostenbeitrag abonnieren.

Schicken Sie einfach eine Email mit Ihrer Adresse unter dem Stichwort **ABO FÜR LÜTTBECKER** an: info@luettbecker.de.

Sie bekommen von uns eine Rechung und nach erfolgter Überweisung von € 15,00 erhalten Sie den Lüttbecker dann ein Jahr per Post.

Tipp

Sie wollen den „Lüttbecker“ an jemanden verschenken? Kein Problem! Rufen Sie uns einfach unter 0451-6933530 an, oder schreiben sie eine Email an: info@luettbecker.de

*Die Bestellung kann ohne Angaben von Gründen innerhalb von 14 Tagen schriftlich widerrufen werden. Falls das Abonnement nicht einen Monat vor Ablauf gekündigt wird, verlängert es sich stillschweigend um ein weiteres Jahr.

Auflösung der Kinderseite

Kuddelmuddel
Lösungswort: Tintenfisch

Code knacken
Der verschlüsselte Satz heißt „Tief im Meer beim Korallenriff“ und ist Teil des Kinderliedes „Samba der Tiefe“ von Matthias Meyer-Göllner

Ihr Termin fehlt?

Möchten Sie Ihre Termine in unserem Veranstaltungskalender veröffentlichen?
Dann senden Sie uns eine Email an info@luettbecker.de.
Nennen Sie uns die Veranstaltung, den Ort, die Uhrzeit, eine kurze Info zur Veranstaltung und die Kosten.

Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung.

Der letzte Abgabetermin für die **Juli/August-Ausgabe 2018 ist der 07. Juni 2018.**

Impressum

Herausgeber/Verlag
German Europe Link GmbH
Beckergrube 43-47
23552 Lübeck

Tel.: 0451-693 35 30
Fax: 0451-585 90 85

www.luettbecker.de
info@luettbecker.de

Redaktion
Angelika Volkrodt (AVO)
(ViSdP)
Joanna Koglin

Layout & Grafik
Anne Fidelak

Anzeigen
Juliane Seiler
email: juliane@luettbecker.de

Druck
Schipplick + Winkler Printmedien GmbH, Lübeck

Auflage
10.500 Exemplare

Erscheinungsweise
6 x im Jahr, zum 1.01., 1.03., 01.05., 01.07, 01.09., 01.11.

Anzeigen
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 4
gültig ab 1. Januar 2018
Anzeigenschluss
jeweils der 10. des Vormonats

Vertrieb
kostenlose Auslage über Vertriebsstellen

Veranstaltungskalender
erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Einträge sind kostenlos und freiwillig. Es besteht keine Gewähr für die Richtigkeit. Für Fehler wird keine Haftung übernommen.

Hinweis
Der Verlag übernimmt keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung. Alle Informationen werden nach besten Wissen und Kenntnisstand, aber ohne Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit, veröffentlicht. Namentlich gekennzeichnete Berichte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Alle Fotos, Beiträge und von uns gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

Titelbild
© 123kikovic/123RF

Wir basteln uns ein Steckenpferd

Fotos © Sina Lähme

Du brauchst:

- 1 Socke – Farbe egal, am besten um die Größe 42
- einen halben Besenstiel
- Wolle für die Mähne
- 2 Pappstreifen ca. 24 x 5 cm
- Stoff für die Ohren
- Knöpfe für die Augen
- Nahtband für die Trense
- Füllwatte
- Nähgarn
- Nähmaschine
- Schere

Tipp Diese und weitere Bastelanleitungen findet Ihr auch auf **www.meisenaufreisen.de**

1 Für die Ohren schneiden wir zwei verschiedene Stoffe in Pferdeohrform jeweils zweimal zu. Dann nähen wir die Ohren zusammen (untere Seite offen lassen) und stopfen sie mit Füllwatte.

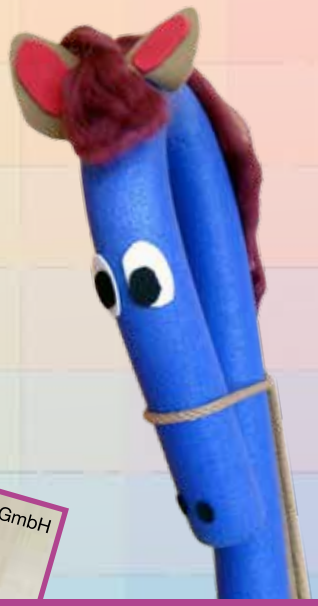
2 Für die Mähne wickeln wir die Wolle um die 2 Pappstreifen, ca. 4-6 mal – das ist abhängig von der Stärke der Wolle, auf alle Fälle so, dass der Streifen dick genug für eine Mähne erscheint. Am Ende wird eine Seite mit dem Wollfaden vernäht, dass beim späteren Aufschneiden die Wollfäden nicht gleich auseinander fallen.

3 Mit dem Cutter wird zwischen den Pappstreifen entlang eine Seite aufgeschnitten. Damit später wirklich kein Haar verloren geht, sollte hier noch einmal mit der Nähmaschine drüber genäht werden.

4 Nun füllen wir den Strumpf zur Hälfte mit Füllwatte. Dann können die Mähne und die Ohren angenäht werden.

5 Anschließend können die Nüstern mit einem Wollfaden aufgestickt und die Knöpfe für die Augen angenäht werden.

6 Nun schieben wir den halben Besenstiel in den Socken und stopfen den Pferdekopf fertig aus. Das Ende des Sockens mit einem Wollfaden zubinden. Wer mag, kann auch noch eine Trense mit Nahtband oder dicker Kordel annähen. Fertig.



1 Zuerst biegen wir die Poolnudel an einem Ende so um, dass der zukünftige Pferdekopf entsteht. Mit dem Seil fixieren wir die gebogene Poolnudel. Hier wurde ein vorhandenes Springseil verwendet, das eine rauhe Oberfläche hat. So verrutscht es auf der glatten Oberfläche der Poolnudel nicht.

2 Mit dem Bleistift malen wir auf dem Moosgummi die Formen für die Nüstern (schwarz), Augen (schwarz und weiß) und Ohren (braun und rot) auf. Die Formen ausschneiden.

4 Die Augen und Ohren mit dem Heißkleber zusammenkleben. Mit Hilfe des Heißklebers befestigen wir die Nüstern, Augen und Ohren am Kopf.

Fotos © eniky GmbH

4 Die Mähne wurde bei diesem Steckenpferd mit noch vorhandener Filzwolle gestaltet. Man kann aber auch Wollreste oder Filz verwenden. Das Mähnenmaterial mit dem Heißkleber auf der Poolnudel befestigen. Fertig ist unser Steckenpferd!

Du brauchst:

- Poolnudel
- Hanfspringseil oder ein Seil mit angerauter Oberfläche
- Moosgummi in weiß, schwarz, rot, braun
- Schere
- Bleistift
- Heißkleber
- Filzwolle / Wolle / Filz

Tipp Weitere tolle Basteltipps und Anleitungen zum Spielen gibt es auf **www.bastelstunde.de**

Auflösung des letzten Gewinnspiels

Das Foto des letzten Gewinnspiels war auf der Seite 19. Es war ein Ausschnitt der bunten Nudeln.

Gewinnspiel

Auf welcher Seite ist das?

Wir wollen von Dir wissen, auf welcher Seite dieser Bildausschnitt zu finden ist?
Wenn Du es weißt, schicke eine Email an: gewinnspiel@luettbecker.de oder schreibe einen Brief oder eine Karte an:
Familienmagazin Lüttbecker, Beckergrube 43-47, 23552 Lübeck. Vergiss bitte nicht Deinen Namen, Adresse, Dein Alter und Deine Telefonnummer.
Schreibe bitte auch dazu, was Du gerne gewinnen würdest. Viel Glück!

Der Einsendeschluss ist der 31. Mai 2018.

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir:

- 3 x 2 Eintrittskarten für „Nils' Stadtmusikanten"
- 1 x Familienticket für „A Summer's Tale" (Seite 6)
- 3 x 1 CD „Feat the Beat" (Seite 13)
- 1 x Kindergeburtstag im Dungeon Hero
- 6 x Geschenkgutschein für Erlebniswelt Hülshorst

Die Gewinner:

Den Hauptpreis, eine Fahrt mit dem Splashbus, hat Philipp B. (6) gewonnen. Das Theaterstück „Dussel und Schussel" dürfen sich Kalle C. (6), Oskar und Anton H. (6,9) und Linus V. (9) ansehen. Die CD der „Magischen Tiere" haben Marlene H. (4), Lukas L (5) und Finja B. (7) gewonnen. Je einen Gutschein von „Gut markiert" erhalten Alexander R. (2), Jasper S. (3) und Emil D. (2,5). Über die Lego CDs dürfen sich Amalia S. (4,5), Carolin S. (7), Nadin S., Mathilda S. (8), Melina E. (7) und Ninan G. (9) freuen. Die Lego DVD bekamen Luis K., Lilly K (9) und Nele B (8). Emma H. gewann den Rucksack von Lego.

3x SHMF - Nils' Stadtmusikanten

Gewinnt zwei Eintrittskarten im Wert von je € 18,00 für den Märchenklassiker „Die Bremer Stadtmusikanten" mit Musik von Nils Landgren am Montag, den 23.07. um 16 Uhr in der Kulturwerft Gollan im Rahmen des Schleswig-Holstein Musikfestivals (für Kinder ab 4 Jahren). Esel, Hund, Katze und Hahn wollen nach Bremen, um dort Stadtmusikanten zu werden. So gesehen sind sie ein erstes improvisierendes Quartett, das auf Tournee geht. Die Gebrüder Grimm zeigen mit dem Märchen, dass alte Tiere durchaus ihren eigenen Kopf haben und Selbstverwirklichung nicht nur etwas für „Youngtimer" ist. In diesem besonderen Familienkonzert wird die alte Geschichte gehörig gegen den Strich gebürstet. Der Jazzposaunist Nils Landgren hat zusammen mit seiner Frau, der Schauspielerin Beatrice Järås, das Märchen von 1819 für einen Sprecher und Jazzensemble bearbeitet, und man darf davon ausgehen, dass die Geschichte auch dieses Mal wieder gut ausgeht. Mit Gustav Peter Wöhler (Sprecher), Nils Landgren (Posaune) und den JazzBaltica All Stars

1x A Summer's Tale Kombi-Familienticket

Wir verlosen ein Kombi-Familienticket für das A Summer's Tale Festival inkl. Camping und Parkticket. Das Familienticket gilt vom 1. bis 4. August 2018 für zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder zwischen 6 und 14 Jahren.

1x Kindergeburtstag im „Dungeon Hero"

Gewinne Deinen Kindergeburtstag im Dungeon Hero mit bis zu acht Gästen (+ zwei Erwachsene). In einem eigenen Geburtstagsraum könnt ihr starten, Geschenke auspacken oder den mitgebrachten Kuchen essen. Danach bekommt ihr die Einweisung und die notwendige Spielausrüstung. Ihr habe zwei Stunden Zeit diverse Aufgaben und Abenteuer zu bestehen. Wenn Ihr wollt, könnte Ihr auch verkleidet kommen.

Lübecker Kinderfest

Rund um den Wasserspielplatz
Kanalstraße und in der unteren
Dr.-Julius-Leber-Straße
09. und 10. 06. 2018
12-18 Uhr

HANSE
KULTUR
Festival

08.–10.06.2018 IN LÜBECK

www.HanseKulturFestival.de