

Liebe Kinder, liebe Eltern,

der Frühling hält mit Riesenschritten Einzug, überall blüht es, die ersten Blätterknospen brechen auf, die Sonne wärmt schon und es macht Spaß, Zeit draußen zu verbringen. Die zunehmend länger werdenden Tage und die steigenden Temperaturen laden ein zu Wanderungen, Fahrradtouren, Inlinertouren, Ausflügen und Spielen.

Mit dieser Ausgabe des Newsletters möchten wir etwas Neues beginnen: große Teile des Newsletters werden von Vertretern der Kooperationsschulen der Gesunden Stunde geschrieben, von Kindern, Eltern oder Lehrern. Den Anfang macht die Heilig-Geist-Schule. Schülerinnen und Schüler der Osnabrücker Schule haben zwei Ausflugstipps, ein Gesellschaftsspiel und ein Rezept zusammengestellt. Herzlichen Dank für diesen Einsatz!!



Wir wünschen schöne und bewegte Osterferien,

das Team der Gesunden Stunde

### Märchen erzählen und spielen



Foto: Grundschule Borgloh

Eltern und Kinder der Grundschule Borgloh verwandelten sich in Prinzessinnen und Prinzen, Hexen und Zauberer und erzählten in neuen Gewändern aus dem Fundus des Erzähltheaters Osnabrück eigene Märchen und Geschichten.

### Springen im Quadrat



Foto: Silke Tegeder-Perwas

Eine besondere Herausforderung beim Rope Skipping in der Franz-Hecker-Schule war das Springen im Quadrat. Aus allen vier Ecken sausten Kinder zu den Seilen und sprangen bis die Puste nicht mehr ausreichte.



### Leckere Quarkspeise



Fotos: Susanne Nieweg

#### Zutaten

250g Quark  
250g Natur - Joghurt  
2-3 Esslöffel Zucker  
1 Banane

#### Arbeitsgeräte

Schneebeesen  
Rührschüssel  
Schälchen  
Esslöffel  
Brettchen  
Messer

#### Bananenquark

##### So wird es gemacht:

Anfangs schäle ich die Banane. Dann schneide ich die Banane auf dem Brettchen mit dem Messer in Scheiben. Nun gebe ich 250g Quark, 250g Joghurt und 2-3 Esslöffel Zucker in die Rührschüssel hinein und rühre gut um. Danach füge ich die Banane auch in die Rührschüssel hinzu und rühre weiter um. Jetzt ist der Bananenquark fertig und ich kann ihn in Schälchen verteilen.

Guten Appetit!

Charlotte B., Klasse 3b



## Ausflugstipp: Ostergarten Osnabrück



Im Gemeindehaus der Andreasgemeinde (Hauswörmannsweg 90 in Osnabrück) kann in diesem Jahr die Ostergeschichte wieder mit allen Sinnen erlebt werden. Schauspielersche Darbietungen, Hörspiele und sehr aufwändig gestaltete Kulissen lassen einen tief eintauchen in die Zeit Jesu. Auf Zeitreise begibt man sich an Orte, die Jesus in seinen letzten Tagen besuchte und trifft Personen, die über Jesu Schicksal entschieden. Der Einzug Jesu in

Jerusalem wird ebenso miterlebt wie das Passahmahl. Die Heilig Geist Schule besucht nun schon in guter Tradition auch in diesem Jahr wieder den Ostergarten mit den dritten und vierten Klassen, denn so nah kommen Kinder den Geschichten von Jesus sonst selten. Es bereichert nicht nur den Religionsunterricht, sondern wird jedes Jahr wieder zu einem unvergesslichen Erlebnis.

### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag	14:00 - 18:00 Uhr
Gründonnerstag	14:00 - 19:00 Uhr
Samstag	14:00 - 18:00 Uhr
Karfreitag	10:00 - 19:00 Uhr
Sonntag	11:00 - 18:00 Uhr
Karsamstag	14:00 - 18:00 Uhr
Ostersonntag	12:00 - 18:00 Uhr

Die Führungen beginnen immer zur vollen Stunde. Der Eintritt ist frei. Es wird aber um eine kleine Spende gebeten.

Fotos:  
Andreasgemeinde



## Ausflugstipp: Gehörlosenspielplatz in Osnabrück

Heute stelle ich euch einen Geheimtipp vor. Ich beschreibe euch zunächst einmal den Weg: Der Spielplatz liegt an der Knollstraße 96 zwischen der Pelikan-Apotheke und dem gelben Haus. Geht links neben dem gelben Haus bei der Feuerwehreinfaht in den Garten des Gehörlosenheims.

Es gibt Spielmöglichkeiten für Kinder und Erwachsene. Am besten finde ich das Holzhaus, die Seilbahn und die Rutsche.



Fotos: Anne Brockmann



Es gibt auch andere tolle Dinge. Außergewöhnlich finde ich den Barfußpfad, den Wasserlauf, die schöne Natur und die netten Sitzmöglichkeiten mit Sonnensegel im Sommer.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Erkunden.

Mathilda (4b)



## Spietipp: Dobble



Dobble ist ein lustiges Beobachtungs- und Reaktionsspiel für die ganze Familie. Es ist geeignet für 2-8 Spieler ab 6 Jahren und dauert ca. 15 Minuten.

In Dobble gibt es 55 Karten mit jeweils 8 unterschiedlichen Symbolen und jede Menge Spielmöglichkeiten. Jeder Spieler hat z.B. einen Kartenstapel vor sich und eine Karte liegt in der Mitte. Dann decken alle Spieler gleichzeitig eine Karte auf. Wer jetzt als Erster ein Symbol entdeckt, das auf seiner Karte ist und das auch auf der Karte in der Mitte abgebildet ist, muss es schnell benennen und darf dann seine Karte in der Mitte ablegen. Dann beginnt die nächste Runde. Wer als erster seine Karten los ist, hat gewonnen.

Gefördert durch:

Stiftung der Sparkassen  
im Landkreis Osnabrück

pronovaBKK  
Partner für Ihre Gesundheit

BKK firmus  
... gesundum gut!

fair versichert  
VGH

GESUNDHEITSDIENST  
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

Christliches  
Kinderhospital Osnabrück  
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Stiftung  
Stahlwerk Georgsmarienhütte

Audi BKK

### Impressum

Gesunde Stunde e.V.  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück  
info@gesundestunde.de  
Mobil: 0173 794 2625  
Silke Tegeder-Perwas (Koordination)



Foto: Susanne Nieweg