Gesunde Stunde AKTUELL
September 2016

Liebe Kinder, liebe Eltern,

nach einem durchwachsenen Sommer haben uns die letzten Wochen mit Hochsommerwetter ein wenig versöhnt. Hoffentlich bleibt das Wetter auch in den Herbstferien ein wenig stabil, damit man noch einiges draußen erleben kann: es locken Herbstfeste in der Region, wie verschiedene Apfelfeste, Hoffeste oder auch der Besuch eines Maislabyrinths (z.B. auf dem Hof Hauswörmann, Hauswörmannsweg 165 in Osnabrück, http://www.maislabyrinth-osnabrueck.de/)

Seit den Sommerferien versuchten sich die Familien von zwei Schulen im Rope-Skipping, es wurde jongliert, es wurden Fossilien gesucht, Hexenkräuter kennengelernt, Infos über Wölfe gelauscht und Gesellschaftsspiele gespielt. Bis Weihnachten stehen weitere schöne Programmpunkte der Gesunden Stunde auf den Terminkalendern der Kooperationsschulen, seid / seien Sie dabei!!

Schöne und erholsame Herbstferien wünscht das Team der Gesunden Stunde

Aktiv in das Schuljahr gestartet

Eltern und Kinder der Graf-Ludolf-Schule versuchten sich in verschiedenen Variationen des Rope-Skippings. Auch die Temperatur von über 30 °C hielt die Teilnehmer nicht davon ab, sich immer wieder den teilweise sehr anspruchsvollen Aufgaben mit großer Begeisterung zu stellen.

Die große Zahl der Anmeldungen von Familien der Franz-Hecker-Schule war schon eine kleine Herausforderung für den Jonglierkünstler und Gaukler Olaf Pieper. Die kleinen und großen Artisten der Franz-Hecker-Schule übten mit Diabolos, Pois, Bällen, Keulen, Devil-Sticks, Einrädern, Jongliertellern und einer großen Blancierkugel. Der Nachmittag endete mit einer kleinen Vorführung der neuen Zirkusexperten.

Zwiebelkuchen

Zwiebelmasse
1,5 kg Zwiebeln
ca. 75g Margarine oder Butter
3/8 l saure Sahne oder Creme fraiche
3 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat

Teig
150g Magerquark
6 EL Milch
6 EL Öl
1 gestr. TL Salz
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver

Fett für das Backblech
200 g gewürfelter Speck

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Pfanne in Butter/ Margarine glasig dünsten. Sahne/ Creme fraiche und Eier verquirlen, über die lauwarmen Zwiebeln gießen und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Aus Quark, Milch, Öl, Salz, Mehl und Backpulver mit dem Knethaken des Handrührers einen Teig kneten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen, an den Seiten einen 2 cm hohen Rand hochziehen. Die Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen, kleingewürfelten Speck darüber verteilen. Bei 200 °C ungefähr 25-30 Minuten backen.
Guten Appetit!

Forschen im Tier- und Pflanzenreich

In zwei Führungen zum Thema „Bewegung im Tierreich“ lernten Eltern und Kinder der Grundschule Dissen Interessantes und Wissenswertes über die Tiere im Osnabrücker Zoo. Die Kinder übten sich im Heranschleichen der Löwen an eine Beute. Spannend war aber auch das Füttern der Seelöwen und der Klammeraffen.

Zu Hexenexperten ließen sich Eltern und Kinder der Heinrich-Schüren-Schule in der Grünen Schule des Botanischen Gartens der Universität ausbilden: was hilft gegen Husten? *Salbei,* was gegen Bauchschmerzen? *Fenchel,* was gegen Unruhe? *Melisse* und was gegen Hautabschürfungen? *Ringelblume.* Das gesammelte Wissen wurde in einer gebastelten Mappe verwahrt.

Radtour durch das Osnabrücker Land

Schweinebrunnen, Salz und piepende Steine

Wir möchten alle Familien einladen, im Herbst eine Radtour durch das Osnabrücker Land zu unternehmen. Packen Sie einen Picknickkorb und machen sich auf den Weg! Viel Vergnügen!

Die vom adfc für die Gesunde Stunde ausgearbeitete Tour führt durch kleine Gemeinden, Wiesen und Wälder. Die Strecke ist eben, nur wenige Steigungen (38 Höhenmeter) sind zu bewältigen. 33 km bemisst die gesamte Strecke. Unter *www.gpsies.com/map.do?fileId=alqyrotifyjaaxlf* finden Sie die Tour, auch für GPS-Geräte zum Download.

Streckenbeschreibung

Start und Ziel: Bahnhof Dissen/ Bad Rothenfelde

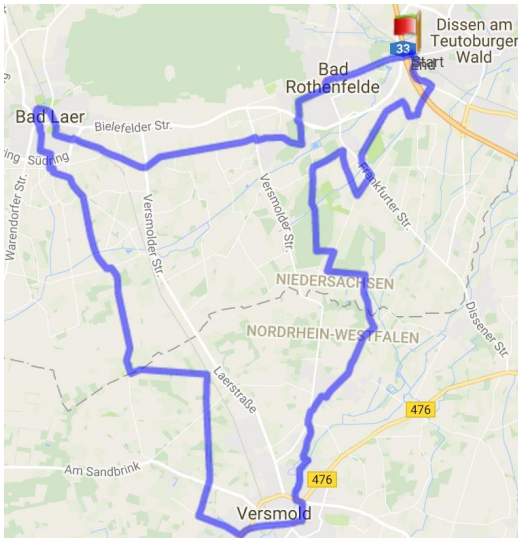
Wir starten auf der Südseite des Bahnhofs – links ab Straße Am Bahnhof folgen, rechts ab Zum Gauseeck, nach der AB-Brücke rechts ab und dann über die Schützenstraße nach rechts in den Heidländer Weg. An der Kreuzung links ins Heidland Richtung Camping- und Freizeitzentrum Campotel Am Campotel vorbei nach links auf den Radweg an der Frankfurter Straße, rechts in den Sundernweg

Dann alternativ: – rechts in Im Strange - links in Niederesch – nach dem Bauernhof links ab – nach dem Wäldchen und der Linkskurve 1. Feldweg links nehmen und durch den Wald fahren – 5. Weg links zurück rechts zum Sundernweg - 2. Straße links folgen (Ravelo Versmold) –

Foto: adfc

Alternative 2: auf dem Sundernweg bleiben, dann 4. links (Ravelo Versmold) rechts ab in den Stockheimer Weg, dieser geht in die Alte Salzstraße über – an der Abzweigung rechts ab weiter auf Alter Salzweg nach Loxten

In Loxten rechts ab auf Mittelloxten und dann links auf den Pfad neben der Grundschule und durch zwei Wäldchen und der Umgehungsstraße die Zufahrt vom Freibad befahren – links ab auf Caldenofer Weg – den 2. Eingang vom Stadtpark nutzen (Umlaufsperre) – geradeaus bis zur Rothenfelder Straße – dort links und an der nächsten Ampel rechts abbiegen in die Ravensberger Straße – geradeaus bis zum Schweinebrunnen. Am Schweinebrunnen in Versmold nach rechts abbiegen in die Münsterstraße – immer geradeaus über zwei Kreisel – nach Edeka rechts in Friedrich-Menzelfricke-Straße – später rechts ab in Tecklenburger Weg – immer geradeaus (man kreuzt Knettenhauser Straße,



Tonweg, Ziegeleistraße, Tappmeyers Weg und zum Bruche) – am Ende links ab auf Zum Dreiländereck – dort folgen, nächste rechts in Zum Dreiländereck – man kreuzt Metterweg, links in den Fleethweg – sofort wieder rechts Rußkamp – links ab Alte Poststraße – links auf den Winkelsettener Ring – an T-Kreuzung rechts, dann sofort links und wieder rechts – bitte den Ravelo nach Bad Laer/ Thieplatz nutzen – am Thieplatz geradeaus über Paulbrink und Kesselstraße zum Glockensee/ Kurpark/ Piepsteinen Hier bietet sich eine ausgedehnte Pause an!!!

Zurück auf der Kesselstraße rechts in den Kolkpfad –geradeaus in die Wilhelmstraße (man kreuzt die Bielefelder Straße) – am Ende links ab in die Müschener Straße – links in den Grünen Weg - nach den Bahnschienen rechts ab und später dem Ravelo nach Bad Rothenfelde.Aschendorf folgen

In Aschendorf auf dem Mühlenweg fahrend den 2. Waldweg links nehmen – am Spielplatz geradeaus bis zur Brücke – nach der Brücke geradeaus bis zur Abzweigung – dort rechts in den Wellengarten – die Frankfurter Straße queren und nach links Richtung Kurhaus/ Sparkasse fahren – nach der Sparkasse Radweg bis zum Kreisel – dort geradeaus über die Bahnhofsstraße zum Bahnhof Dissen/ Bad Rothenfelde.

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)