Gesunde Stunde AKTUELL März 2016



Liebe Kinder, liebe Eltern,

auch wenn die Temperaturen noch winterlich sind, die längeren Tage kündigen den Frühling an. Krokusse und Osterglocken verschönern die Gärten und Parkanlagen. Sobald die Sonnenstrahlen den grauen Himmel und die Regenwolken verdrängen, zieht es Groß und Klein nach draußen. Spaziergänge, Rad- und Inlinertouren locken in die Natur. Aber auch Ausflüge ins tolle Osnabrücker Land können die anstehenden Osterferien bereichern. Auf der Rückseite des Newsletters stellen wir den Freeden in Bad Iburg vor, der im Frühjahr mit einer unglaublichen Blütenpracht die Besucher anlockt.

In den Kooperationsschulen standen vielfältige Aktionen der Gesunden Stunde auf den Programmen: Eltern-Kind-Massagen, Kochaktionen, Experimentiernachmittage im Museum am Schölerberg, im Industriemuseum und in der Grünen Schule, Käseherstellung im WABE-Zentrum, eine Nachtwanderung, ringen und raufen und ganz viele Tanznachmittage.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine schöne Osterzeit! Das Team der Gesunden Stunde



Bewegen und Forschen mit der Gesunden Stunde



Hiphop erwies sich als Veranstaltungsknüller in diesem Frühjahr in den Kooperationsschulen. Begeisterte Eltern und Kinder tanzten zu den Choreographien von Cecilia Korte.

Foto: Julia Perwas

Eltern und Kinder der Grundschule am Harderberg erfuhren im WABE-Zentrum, dem Versuchsbetrieb der Hochschule Osnabrück, Wissenswertes über Kühe, Milch und Käseherstellung. Zum Programm gehörte auch das anstrengende "Melken einer Kuh" und das Probieren von Molke, Buttermilch, Trinkjoghurt und Vollmilch. Außerdem gab es eine Blindverkostung von Schafs-, Kuh- und Ziegenkäse.

Leckerei für die Osterzeit

Quarkbrötchen (für 10 Brötchen) von Lara Birresborn

250g Mehl 250g Quark 1 Päckchen Backpulver ¼ TL Salz Zucker nach Geschmack Hagelzucker



Interkulturelle Küche in der Dröperschule

Aus den Zutaten einen Knetteig herstellen. Circa 10 Brötchen formen und dicht aneinander auf ein Backblech legen, sodass diese beim Backen zu einem runden großen Brot werden können. Die Brötchen mit Hagelzucker bestreuen.

Backzeit: circa 20-25 min bei 190 Grad

(Für herzhafte Brötchen den Zucker weglassen und ½ TL Salz verwenden, bei Bedarf die Brötchen mit Salz bestreuen.)



Der Nachmittag im Museum am Schölerberg zum Thema "Unendliche Weiten ganz nah" begann für die Eltern und Kinder der Heinrich-Schüren-Schule mit einem Besuch des Planetariums. Anschließend wurde ein Fernrohr gebastelt, um auch in Zukunft Sterne näher betrachten zu können.

Foto: Silke Tegeder-Perwas

ТЕЯRA.vita - Ausflugstipp



Der Freeden blüht - ein einmaliges Erlebnis für Groß und Klein!

"Der Freeden blüht" heißt es alljährlich im April, wenn ein lila-weißer Blütenteppich beginnt, sich auf den Hängen des bei Bad Iburg gelegenen Höhenzuges auszubreiten. Es ist der "Hohle Lerchensporn", der den Waldboden im Frühjahr innerhalb weniger Tage in eine Farbenpracht taucht, die in dieser Form in

der ganzen Region einzigartig ist.

Der Lerchensporn zählt zu den Frühblühern, die die erste Wärme des Jahres nutzen und bereits vor dem Laubaustrieb der Bäume den Hauptteil ihres Vegetationszyklus ablaufen lassen. Blätter und Blüten sind längst vergangen, wenn Anfang Mai die Buchen ihr Blattwerk ausbreiten und nur noch wenig Licht zum Boden durchlassen. Neben dem Lerchensporn lassen sich am Freeden auch noch eine ganze Reihe

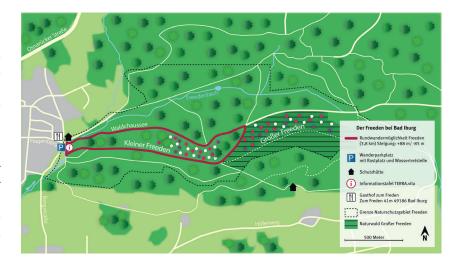


weiterer Frühblüher wie Bärlauch, Bingelkraut oder Buschwindröschen entdecken. Sie alle haben eine Gemeinsamkeit: ihre Vorliebe für kalkhaltige Böden.

Auch geologisch hat der Freeden einiges zu bieten und machte durch seine bewegte Erdgeschichte die Blütenpracht erst möglich! Eine TERRA.vita-Tafel am Wanderparkplatz gibt weitere Informationen zur geoglogischen Entwicklung des Freedens.

Familienwanderung zur Freedenblüte!

Vom Wanderparkplatz "Kleiner Freeden" ausgehend geht es erst mal auf den Kamm des Kleinen Freedens. Nach einiger Zeit lassen sich die ersten Buschwindröschen, dann große Teppiche des Waldbingelkrauts entdecken bis sich schließlich an der linken Flanke des Freedens flächendeckend die Pracht des Lerchensporns erstreckt. Nach ca. 1,5 Kilometern verlassen wir den Kammweg und wandern nach links hinunter zur Waldchaussee. Dieser folgen wir wiederum nach links zurück zum Ausgangsort. Dabei können wir immer wieder hangaufwärts einen Blick auf die prächtigen Blütenteppiche werfen.



Weitere Tipps und Hinweise!

Wer ein Pflanzenbestimmungsbuch besitzt, der sollte dies unbedingt einpacken und sich an die Bestimmung der hübschen Frühblüher am Wegesrand wagen. Daneben ist auf festes Schuhwerk zu achten – der Weg enthält Steigungen und unbefestigte Wegabschnitte. Zu einem ausgedehnten Picknick lädt der Wanderparkplatz "Kleiner Freeden" mit seinem schön gestalteten Rastplatz mit Wassertretstelle ein. Auch der nahegelegene Gasthof Zum Freden bietet Möglichkeit zur Einkehr. Daneben ist Bad Iburg selbst einen Besuch wert: Nur einen guten Kilometer vom Wanderparkplatz entfernt liegt das Iburger Schloss, das im 11. Jahrhundert errichtet wurde.

Fotos und Grafik: Melanie Schnieders

Ausgangsort der Wanderung

Wanderparkplatz Kleiner Freeden Hagenberg 49186 Bad Iburg

Weitere Informationen sowie den GPS-Track der Wanderung finden Sie im Tourenplaner auf unserer Internetseite. Hier finden Sie auch aktuelle Informationen zur Hauptblüte.

Weitere Fragen?

Natur- und Geopark TERRA.vita Am Schölerberg 1 49082 Osnabrück

Telefon: (0541) 501 4217 Telefax: (0541) 501 4424 info@geopark-terravita.de www.geopark-terravita.de



Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft und Kultur



Gefördert durch:















Impressum

Gesunde Stunde e.V. Am Schölerberg 1 49082 Osnabrück Koordination: Silke Tegeder-Perwas