Familienmagazin für Wiesbaden, Mainz, Rheingau-Taunus
Anfang Juli – Ende August 2021 | Heft 94 | www.flummimagazin.de
unbezahlbar

FLUMMI

FAMILIENMAGAZIN

START UND ZIEL

Mit Veranstaltungskalender für Anfang Juli bis Ende August 2021 & coolen Kinderseiten

DEUTSCHLAND
11

Liebe Eltern, liebe Kinder,

es ist endlich wieder soweit: Ihr haltet den ersten FLUMMI seit Dezember 2020 in euren Händen!

Die vergangenen Monate waren geprägt von Fragen und Unsicherheiten, z.B. „Wann können wir unsere Freunde und die Familie wieder besuchen?“ und „Wann können die Kids endlich wieder ganz normal in die Schule und den Kindergarten gehen?“.

Nun – zumindest in unserer Gegend ist jetzt fast wieder Normalität eingekehrt. Viele Menschen sind bereits geimpft oder haben die Krankheit (hoffentlich gut) überstanden, sodass wir nicht nur wieder in unser Lieblingsrestaurant gehen, sondern uns auch wieder einen Kinofilm oder ein Theaterstück ansehen können, ohne uns zu viele Sorgen machen zu müssen.

Damit hier die Auswahl nicht schwerfällt, haben wir für euch in dieser Ausgabe viele gute Tipps für Ausflüge und Veranstaltungen zusammengetragen, die schon wieder stattfinden. Unter dem Motto dieser Ausgabe „Start und Ziel“ versorgen wir euch außerdem wie gewohnt mit spannenden Buch- und Hörbuchtipps – für die Sommerferien oder einfach so – , präsentieren euch interessante Fakten über die Natur, tolle Aktivitäten im Freien (z.B. Fitness durch Hula Hoop) und gehen der Frage nach, wie Kinder am besten ihre persönlichen Ziele erreichen können. Und natürlich – wie sollte es anders sein – gibt es auch in diesem FLUMMI wieder unsere beliebten Rätsel- und Kinderseiten.

Wir wünschen Euch – ob Groß oder Klein – eine unbeschwerte und gesunde Sommerzeit.

Euer Peterchen Mondfahrt
und die FLUMMI-Redaktion

Inhalt

03 Editorial

04 Start und Ziel

Das Ziel fest im Blick:
Mit Basketball fürs Leben lernen 04

Nach und nach zum Ziel:
So schaffen Kinder das 06

Auf Schatzsuche zwischen Baumstümpfen
und Bohnendosen 08

Hula-Hooping für mehr Ehrgeiz an
Bewegung 10

Was fliegt denn da? 12

Positive Gedanken und Ziele mit
Scrapbooking einfach schnipseln 16

17 Vor Ort

25 Buchtipps
Unsere Tipps für den Lesesommer 25

28 Kinderspaß

Unser Flummi-Rezepttipp 28

Rätselzeit 29

34 Veranstaltungen und Termine

46 Vorschau & Impressum

Frank Sand, erster Vorsitzender vom Basketball Club Wiesbaden

Das Ziel fest im Blick: Mit Basketball fürs Leben lernen

Interview mit Frank Sand, erster Vorsitzender vom Basketball Club Wiesbaden

Dass man die Spieler eines Mannschaftssports in Corona-Zeiten mit WhatsApp-Gruppen und über Outdoor-Training „am Ball" halten kann und diese so ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren, hat etwa auch der Basketball in einigen Regionen und Vereinen vorgemacht und der Jugend auf diese Weise eine wichtige Möglichkeit zu Bewegung und Fitness in Zeiten von Kontaktbeschränkungen gegeben. Auch wenn coronabedingt draußen auf öffentlichen Anlagen erst nicht eins-gegen-eins gespielt werden durfte, so waren hier am Korb zumindest viele technische Sachen, wie Korbleger, Wurf oder Dribbling möglich. Mit den Lockerungen wurden dann vielerorts auch von bisher nicht im Verein Spielenden öffentliche Basketball-Anlagen neu entdeckt. Wobei die Gegebenheiten einzelner Anlagen für die regelmäßige Praxis mit dem Ball mitunter nicht so ganz geeignet sind und diese durchaus mehr Fokus brauchen könnten. Da steckt Potenzial, um Kinder- und Jugendliche auch auf niedrigschwellige Art und Weise vor Ort und draußen mit Spaß für den Sport abzuholen und so letztlich auch dem einen oder anderen Verein weiteren Nachwuchs in die Halle zu spielen. Eine Einschätzung, wo man in Wiesbaden Basketball auch gut draußen spielen kann, Tipps für praktische Übungen am Korb und was Basketball fürs Leben vermittelt, gibt Frank Sand, erster Vorsitzender vom Basketball Club Wiesbaden im Interview.

Herr Sand, in diesen Corona-Zeiten haben die Vereine sehr lange ihren Betrieb nicht aufnehmen können. Korbleger und Co. geht aber auch draußen und wenn nötig auf Abstand gut. Welche öffentlichen Basketball-Anlagen in Wiesbaden würden Sie etwa für Kinder und Jugendliche empfehlen?

Leider gibt es in Wiesbaden und auch insgesamt in Deutschland nicht so viele geeignete Basketballanlagen im Freien. Basketball ist trotz seiner Attraktivität (schnellste und athletischste Mannschaftsballsportart der Welt) in Deutschland immer noch eine Randsportart. Nach Fußball kommt erst mal lange nichts, dann folgen bei den Mitgliederzahlen in den hessischen Verbänden Handball, Volleyball und Basketball. In anderen europäischen Staaten wie zum Beispiel Frankreich und Spanien sieht es da schon anders aus mit öffentlich zugänglichen und gut ausgestatteten Basketballplätzen, einige davon sind sogar für die Abendstunden beleuchtet. Empfehlen kann ich den Platz neben dem Gymnasium am Mosbacher Berg. Aber selbst dieser Platz ist nicht passend für Basketballer ausgerichtet, wegen der Metallkombination von Handball-/Fußballtoren mit Basketballkörben darüber und den geringen Feldmaßen.

Warum sind wir alle von der Wurftechnik des Korblegers der final durchs Netz saust so begeistert? Was ist hier die Faszination?

Ganz einfach. Es gehört nicht nur sehr viel Übung zum Ausführen eines richtigen Korblegers dazu, sondern vor allem das koordinierte Zusammenspiel vieler körperlicher Funktionen wie Laufschnelligkeit, Sprungkraft, Zielgenauigkeit, Beobachtung des Gegners und die Koordination all dieser Aufgaben gepaart mit der Fähigkeit, in Sekundenbruchteilen auch die richtige Entscheidung für die richtige Korbleger-Bewegung zu treffen.

Worauf genau muss ich beim Korbleger achten, meinen Fokus setzen und was machen viele hierbei falsch?

In erster Linie musst Du auf Deine Schrittfolge achten und auf die Entfernung, die Du zum Korb von Deinem Ausgangspunkt zurücklegen musst. Dann erst weißt Du, wie viele Dribblings Du benötigst. Hinzu kommen die Abläufe der eigentlichen Bewegung, wie ich sie oben bereits erläutert habe. Schließlich ist es auch wichtig, den Ball vor Deinem Gegner ausreichend zu schützen, damit er diesen nicht blocken kann. Du kannst also eine Menge von Einzelfehlern dabei machen. Darum ist es wichtig, den Korbleger in seiner Komplexität so häufig zu üben bis dieser zum Automatismus wie das Zähneputzen wird.

Können Sie auch ein Beispiel für eine draußen auf der Anlage einfach umzusetzende Übung am Korb geben, die man zu zweit erproben kann und die auch Basketball-Anfängern Spaß macht?

Anlaufen von der Mittellinie oder zirka zwölf Meter Entfernung zum Korb, der eine rechts mit dem Ball und der andere links ohne Ball. Bevor der Ballbesitzer losläuft, passt er den Ball nach links und bekommt im Lauf den Ball wieder zurück gepasst. Jetzt kommt es darauf an, wie weit er vom Korb entfernt ist. Fängt er den Ball und er gelangt mit maximal zwei Schritten zum Korb, erspart er sich ein Dribbling. Wenn nicht, dann muss er einmal dribbeln und dann den Korbleger machen. Der andere holt den Rebound und beide wechseln die Seiten und starten die Übung erneut.

Beim Basketball hat man stets das Ziel im Blick. Auf dem Spielfeld den Ballbewegungen zu folgen erfordert ein hohes Maß an Koordination, räumlicher Orientierung, Schnelligkeit und Ausdauer. Die komplexen Spielregeln und Bewegungen zwingen zur Konzentration. Was können Kinder/Jugendliche von dieser Sportart insbesondere auch fürs Leben mitnehmen?

Wie bei jeder Mannschaftssportart können Kinder auch beim Basketball für ihr Leben mitnehmen, auf die Mitspieler (Mitmenschen) zu achten und ihnen Respekt entgegenzubringen, unabhängig davon, wie gut sie das Spiel beherrschen. Sie entwickeln ebenso Fairness gegenüber anderen und Teamgeist mit Zusammengehörigkeitsgefühl. Aber vor allem lernen sie den Umgang mit Niederlagen. Nur wer verliert, weiß dann auch Siege richtig zu schätzen. Schließlich lernen Kinder auch ein hohes Maß an Disziplin im Umgang mit ihnen selbst. Regelmäßiges Training und pünktliches Erscheinen außerhalb des teilweise als Zwang empfundenen Schulbetriebes sowie das körperliche und mentale Training einer Sache, die man freiwillig ausgewählt hat, führt neben dem Spaß an der Sportart auch zur Bereitschaft sich anzustrengen und mehr zu leisten, um etwas zu erreichen. Nur wer mehr tut als andere, der kann auch erwarten, mehr dafür zu bekommen.

Herr Sand, herzlichen Dank für das Interview!

Das Interview führte Claudia Kroll-Kubin

Mehr zum Basketball Club Wiesbaden unter www.bcwiesbaden.de.
Informationen über öffentlichen Basketball-Anlagen in Mainz auf einen Blick gibt's hier:
https://www.jugend-in-mainz.de/basktetball.html

Nach und nach zum Ziel: So schaffen Kinder das

Wie schön wäre es, im Handstand laufen zu können, in der nächsten Mathearbeit eine Note besser zu schreiben oder für einen langersehnten Wunsch Geld zu sparen. Sich Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen, ist eine Kernkompetenz, die Kinder erst erlernen müssen, für persönlichen Erfolg in der Schule wie auch im Leben. Dabei sind erreichte Ziele wahre Energiequellen. Sie bauen Selbstbewusstsein auf und machen glücklich. Flummi gibt euch exemplarisch fünf Kriterien an die Hand, mit denen das Erreichen eines Zieles gelingen kann.

1. Das Ziel muss für das Kind erreichbar sein

Die Auswahl eines überhaupt erreichbaren Zieles ist die Grundlage seines Erfolgs. Dabei sollte das Ziel eine Herausforderung darstellen, die aber auch realistisch ist. Ein Beispiel: Ein Kind möchte im Fußballverein auf der Position des Stürmers spielen, die bisher andere Mitspieler besetzen. Bisher wird es nur als Abwehrspieler aufgestellt. Es weiß, dafür muss es sich bewähren, aber machbar ist das Ziel schon. Tipp: Mit dem Kind die notwendigen Zwischenschritte besprechen.

- Trainer zur Sache ansprechen
- Probespiel aushandeln
- Eigenes Können reflektieren und auch den Trainer darum bitten
- Pläne des Trainers bezüglich der Besetzung erfragen.

2. Das Ziel des Kindes sollte messbar sein

Unklare Ziele sind solche, die selbst nicht zu beeinflussen sind. Nur klar gesteckte Ziele haben einen Endpunkt, an dem sie definitiv erreicht sind und können so ein Erfolgsgefühl auslösen. Ein Beispiel: Das Kind nimmt an einer Taekwondo-Gruppe teil und hat bereits den gelben Gürtel. Es nimmt sich vor, bei der Prüfung in drei Monaten mitzumachen, um den nächsthöheren Gürtel zu bekommen. Tipp: Mit dem Kind einen Trainingsplan aufstellen. So kann es etwa die neuen Figuren, die es zum Erhalt des nächsten Gürtels können muss, beispielsweise jeden zweiten Tag, zuhause vorführen. Es wird immer sicherer und kann der Prüfung gelassen entgegensehen.

3. Das Ziel des Kindes muss ein Zeitlimit haben

Um seine Energie gut in sein Ziel zu investieren, braucht ein Kind einen zeitlichen Rahmen. Es muss wissen, wann das Ziel erreicht sein muss und wie viel Zeit es für die Umsetzung zur Verfügung hat. Wichtig: Je jünger ein Kind ist, desto zeitnaher muss das Ziel zu erreichen sein, weil die Motivation sonst schwindet! Ein Beispiel: Das Kind spart für einen Hamster, der 20 Euro kostet. Es hat sich vorgenommen, die 20 Euro in einem Monat zu sparen. Ab sofort gibt es sein Taschengeld nicht mehr aus und steckt auch Geld von Oma ins Sparschwein. Dem Kind fällt es nicht leicht, sein ganzes Geld zu sparen. Deshalb bespricht es ab jetzt jeden Wunsch mit seinen Eltern. Sie klären dann im Gespräch jeweils gemeinsam, ob es sich lohnt, den Hamsterkauf für einen anderen Wunsch noch zu verschieben.

4. Ein Ziel muss attraktiv für das Kind sein

Willenskraft wird nur freigesetzt, wenn das angestrebte Ziel auch ein Glücksgefühl verspricht. Daher ist es wichtig, dass ein Kind selbst von seinem Ziel überzeugt ist. Ein Beispiel: Das Kind möchte nach der vierten Klasse auf ein musisches Gymnasium wechseln. Dafür muss es eine Aufnahmeprüfung bestehen. Es nimmt sich vor, bis zum Tag der Prüfung in einem Monat täglich 15 Minuten Flöte zu spielen. Dies ist lobenswert, aber es garantiert noch keine Umsetzung. Tipp: Gemeinsam mit dem Kind einen täglichen Plan mit Übungszeiten festlegen. Das Kind jeden Tag selber abhaken lassen, ob es die Übungszeiten eingehalten hat.

5. Halten Sie das Ziel des Kindes in Text oder Bild fest

Ein Ziel nur zu benennen reicht oft nicht aus. Besser ist es, die genaue Zielvorstellung aufzuschreiben oder durch ein Bild zu visualisieren. Ein Beispiel: Ein Kind möchte sich eine eigene Mütze stricken. Bisher hat es so etwas aber noch nicht gemacht. Es nimmt ein Foto von sich und schneidet aus einer Zeitschrift eine Mütze aus. Dann klebt es diese auf das Foto und schreibt dazu: In vier Wochen stricke ich mir selber so eine Mütze. Das Bild hängt es sich beispielsweise übers Bett. Tipp: Abschätzen wie schnell das Kind stricken kann und die vier Wochen in realistische Abschnitte einteilen. Gibt es spezielle Tageszeiten oder Situationen, in denen das Kind viel Zeit zum Stricken hat? Vielleicht eignet sich die Pause nach den Hausaufgaben dazu?

Flummi wünscht viel Spaß beim Fokus aufs Ziel!

(Quelle: www.elternwissen.com)

Gefunden von Claudia Kroll-Kubin

Warum das Abholen von der Kita manchmal mächtig schiefgeht

Alex hat sich den roten Bauklotz geangelt, da ruft die Erzieherin: »Alex, abgeholt!« Alex freut sich: Mama! Aber, Alex muss doch den Turm weiterbauen. Warum kommt Mama immer falsch?

Vierfarbiges Pappbilderbuch, mit Illustrationen von Günther Jakobs, ab 2, 22 Seiten, € 10,95 D

BELTZ & Gelberg

www.beltz.de

Auf Schatzsuche zwischen Baumstümpfen und Bohnendosen

„Geocaching“ lässt sich als moderne GPS-Schnitzeljagd für die ganze Familie überall und jederzeit spielen

Brokkoli? Gesund, aber so unlecker. Spülmaschine ausräumen? Hilfreich, aber langweilig. Die elfte Gutenachtgeschichte in Folge? Aufregend für die Kleinen, ermüdend für die Großen. Es gibt ja wenige Dinge, bei denen sich Eltern und Kinder stets einer Meinung sind, Schnitzeljagden aber bilden eine gemeinsame Schnittmenge: Die haben Mamas und Papas selbst als Kinder super gefunden und können bestens nachvollziehen, wie faszinierend eine solche Herausforderung für ihren Nachwuchs ist – nicht umsonst sind Schatzsuchen auf Kindergeburtstagen immer noch auf der Beliebtheitsskala weit oben zu finden und dies längst nicht nur zur Pandemiezeiten, wo sich viel an der frischen Luft abspielt. Was aber, wenn kein Geburtstag ansteht? Man leider auch keinen Piraten kennt, der Goldschätze verbuddelt hat?

Da kommt uns das Smartphone zur Hilfe! Mit Hilfe vorgegebener GPS-Koordinaten, die per App oder Website ersichtlich sind, geht es beim sogenannten Geocaching auf die Jagd durch Feld, Wald, Großstadtdschungel. Ein Familienevent für Kinder ab Kita- bis zum Teeniealter – und sogar darüber hinaus, denn es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Da wird man Wege und Straßen lang gelotst und sucht und schaut und kombiniert, bis man in einem Baumstumpf, unter einem Stein, an einer Mauerecke schließlich fündig wird: Dabei gilt es allerdings als im Märchen keine Münzen oder Schmuckstücke aufzuspüren. Denn die Funde beim sogenannten Geocaching (zusammengesetzt aus dem griechischen Begriff gē für „Erde“ und dem englischen Wort cache für „Geheimlager“) sind eher Nebensache. Der Reiz besteht im Tüfteln, Suchen, Orientie-

ren. Hier ist eher der Weg das Ziel – im buchstäblichen Sinne. Somit sind die Funde vergleichsweise unspektakulär: Oft befindet sich Nippes in einem kleinen, wasserdichten Behälter. Erlaubt ist, im Tausch gegen einen anderen Gegenstand etwas aus dem Cache zu entnehmen, bevor er wieder in das ursprüngliche Versteck gelegt wird. Allerdings tun das die Wenigsten. Stattdessen trägt man sich zum Beweis der erfolgreichen Suche in ein Logbuch ein oder teilt ihn samt Fotobeweis auf der Internetseite mit.

Einen besonderen Reiz macht zudem die Tatsache aus, dass man völlig unabhängig von Anderen auf die Suche gehen kann und Uneingeweihte gar nichts von der modernen Schnitzeljagd mitbekommen. Das erhöht den Nervenkitzel und das Zusammengehörigkeitsgefühl! Und das schon seit über 165 Jahren: Der Vorgänger, das so genannte „Letterboxing", bei dem die Suche mittels Kompass erfolgte, diente bereits Mitte des 19. Jahrhunderts in der englischen Grafschaft Devon als Zeitvertreib.

Heute gibt es über drei Millionen Caches weltweit! Die USA wurden vor 20 Jahren von dem Trend infiziert, als in Oregon ein Plastikeimer mit CDs, Geldnoten, einer Steinschleuder und einer Bohnenkonserve vergraben wurde. Deutschland zog nur wenige Monate später nach, der erste Cache wurde in Berlin versteckt. Auch heute führt die Hauptstadt Schätzungen zufolge die Rangliste der höchsten Cache-Dichte an. Da lässt sich natürlich auch Wiesbaden nicht lumpen – dem Vernehmen nach lassen sich besonders viele Geocaches am Rheinufer und im Schiersteiner Ortskern finden (oft sind hier die Koordinaten mit kleinen Quiz-Aufgaben gespickt, durch die man nicht selten bislang unbekannte Winkel des Stadtteiles zu sehen kriegt), doch auch in der Innenstadt, den Parks und im Wald lohnt genaues Hingucken.

Die Cache-Dichte in Wiesbaden und Umgebung ist hoch: 7606 Stück sind es aktuell! Es gibt also eine Menge zu finden. Gut so, denn der Spaß macht süchtig! Zumal sich viele Spaziergänge oder Ausflüge durch die moderne Schnitzeljagd ohne jeglichen Aufwand in Nullkommanix aufpeppen lassen. Wenn ihr also das nächste Mal eine Mama mit dem Blick aufs Handy in der Hand seht, Kinder, die aufgeregt nach links und rechts sputen oder einen Papa, der völlig überzeugt davon ist, dass „irgendwo da unter dem geparkten Auto tief in der Erde was steckt" (und damit keinen Maulwurf meint), ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ihr gerade Zeuge einer geocachenden Familie werdet. Und was ist noch besser als Zusehen? Genau, ausprobieren natürlich! Unter **www.geocaching.com/play** erfahrt ihr noch mehr, die App zum Download gibt's im App Store und bei Google Play.

Von Julia Anderton

Wir suchen Sie!

Der Treffpunkt Kindertagespflege sucht für das Modell „Kinderbrücke" Tagesmütter und -väter, die Interesse daran haben, Tageskinder innerhalb ihres familiären Umfeldes zu betreuen.

Die Kinderbrücke bietet Tagesmüttern und -vätern:

- Professionelle Unterstützung und Begleitung durch eine pädagogische Fachkraft
- Vernetzung durch regelmäßige Treffen mit anderen Tagespflegepersonen
- Regelmäßige praxisbegleitende Qualifizierung
- Wöchentliche Spielkreise
- Erhöhte Geldleistungen und monatliche Grundvergütung

Informieren Sie sich noch heute!

kinderbrücke
Betreuung durch Tagesmütter und Tagesväter

Bahnhofstr. 55-57
65185 Wiesbaden
Mo, Do, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Mi 9.00 – 18.00 Uhr

TREFFPUNKT
Kindertagespflege
Beratung & Vermittlung

www.wiesbaden.de/kindertagespflege

0611 - 31 42 63

Hula-Hooping für mehr Ehrgeiz an Bewegung

Es ist nicht nur eine wunderbare Sportempfehlung für den Sommer, geht auch auf Abstand ziemlich gut und ist überall umsetzbar: Hula-Hoop. Der markante Schwung mit dem Reifen ist nicht nur faszinierend, sondern stärkt auch die Muskulatur. Der Bauch, der Rücken und die Taille werden gezielt trainiert und auch die Koordination wird verbessert. Der Stoffwechsel wird optimiert, was den Fettabbau fördern kann. Auch wenn es einfach aussieht, sollte man diese Sportart jedoch nicht unterschätzen, auch hier heißt es: Übung macht den Meister. Also ran an den Reifen und „Move your Body!"

Für eine extra Portion Ehrgeiz an Bewegung kann dabei eine Hula-Hoop-Challenge sorgen – reichlich Spaß inbegriffen.

Man nehme legere Kleidung und den berühmten Partytanz „Macarena". Den kann man nicht nur allein oder gemeinsam auf der Tanzfläche tanzen, sondern auch zuhause oder draußen unter freiem Himmel, natürlich zusammen mit dem Reifen! Alles, was außerdem noch benötigt wird ist genug Platz, damit man gut und sicher stehen kann, um den Reifen mit gezieltem Schwung zum Hula-Hooping zu bringen.

Ein Beispiel für die Hula-Hoop Challenge:

- 30 Sekunden lang Hula-Hooping in die eine Richtung
- 15 Sekunden lang Hula-Hooping in die andere Richtung
- Macarena-Tanz (das heißt, eine ganze Umdrehung mit dem Reifen tanzen)

Welche Seite 30 oder 15 Sekunden lang ausgeführt wird, ist frei wählbar, man kann also gerne die „Schokoladenseite" nehmen. Dann gilt es zu schauen, wie viele Minuten man letztlich schafft und ganz nebenbei, was Hula-Hoop an persönlichem Leistungszuwachs bringt. Denn, der Schwung mit dem Reifen ist in jedem Fall effektiv, aber wieso eigentlich?

Einige exemplarische Aspekte:

- Permanente Spannung: Soll der Hula-Hoop-Reifen um die Taille schwingen, dann ist Spannung in bestimmten Muskelgruppen notwendig. Spannung ist zur Stärkung und Formung der Muskulatur wesentlich.

- Erweiterbarkeit auf den ganzen Körper: In welchen Muskelgruppen Spannung aufgebaut und welche Teile des Körpers trainiert werden, hängt vom individuellen Workout ab. In jedem Fall kann man den Reifen um alle Körperpartien schwingen lassen.

- Massage des Gewebes und der inneren Organe durch Schwingungen des Reifens, wodurch der Stoffwechsel angeregt wird.

- Mobilisierung der Wirbelsäule mit potenzieller Linderung von Rückenschmerzen

- Förderung des Herz-/Kreislaufsystems.

- Dauerhafte Belastung: Durch eine dauerhafte Belastung mit kurzen Pausen zwischendurch kann man am meisten Kalorien verbrauchen, sodass auch das Fett schwindet. Hula-Hoop zu praktizieren bedeutet, dauerhaft in Bewegung zu sein. Die regelmäßige Übung fördert zudem die Fähigkeiten mit dem Reifen. Denn letzteres ist ein wesentlicher Punkt, der zum effektiven Ganzkörpertraining beiträgt. Profis können den Reifen nicht nur um die Hüfte kreisen zu lassen, sondern um jeden Bereich des Körpers. Dadurch wird beispielsweise jedes Bein einzeln trainiert. Dies fördert Koordination und Balance. Unterm Strich ist dann auch der aus allem resultierende Spaßfaktor nicht zu vergessen! Hula-Hoop macht nicht nur stark, sondern letztlich auch glücklich!

Zusammengestellt von Claudia Kroll-Kubin

Schon 500 Jahre vor Christus spielten Kinder mit einem Reifen, auch die alten Griechen benutzten den Reifen als Freizeit- und Sportbeschäftigung. Die beiden Amerikaner Arthur Melin und Richard Knerr gründeten im Jahr 1948 das Geschäft „WHAM-O". Als sie hörten, dass Kinder in Australien im Sportunterricht Holzreifen benutzten, hatten sie eine Idee: Reifen aus Kunststoff. Sie waren damals die ersten, die dem Reifen einen richtigen Namen gaben. „Hula" steht dabei für einen hawaiianischen Tanz, und „Hoop" ist das englische Wort für Reifen. Sie trugen das Spielzeug in die Grundschule von Pasadena in Kalifornien. Die Kinder waren begeistert. Im Handumdrehen wurde der Hula-Hoop zum erfolgreichsten amerikanischen Spielzeugartikel. Innerhalb von vier Monaten verkauften sie 25 Millionen Hula-Hoop-Reifen. Heute sieht man den Reifen in vielen Kinderzimmern, im Zirkus und in Sporthalle, etwa bei der Rhythmischen Sportgymnastik. Der runde Trend ist in den letzten Jahren immer mehr im Fitnessbereich angekommen. Dort sieht man den Hula-Hoop-Reifen auch in verschiedenen Varianten, ob mit kleinen Reifen im Yoga und Pilates oder mit Größeren im Aerobic-Bereich.

Quelle: Hessischer Turnverband, https://www.htv-online.de und ZDF tivi

Was fliegt denn da?

Was gibt es Schöneres als bei herrlichem Wetter durch Wald und Wiesen zu wandern und die Natur zu beobachten. Wenn die Korn- und Mohnblumen auf Getreidefeldern bunte Akzente setzten, kann man sie fliegen sehen: Schmetterlinge in den verschiedensten Farben, Formen und Größen. Allein in Deutschland gibt es 3.700 Arten – doch wie viele kennen wir davon? Fast jeder kennt den gelben Zitronenfalter, das bunte Tagpfauenauge oder den farbenfrohen kleinen Fuchs. Wir stellen euch nun auch die anderen heimischen Schmetterlingsarten der Monate Juli und August vor:

KAISERMANTEL

© wikipedia.de/Ivar Leidus

Die Flügeloberseiten der Männchen sind leuchtend orange und haben braune Flecken. Die Weibchen sind dunkler und etwas grünlicher; dafür sind die dunklen Flecken entlang des Vorderrandes der Vorderflügel kräftiger. Die Flügelunterseiten der Vorderflügel sind blass orange, die der Hinterflügel sind graugrün, überdeckt mit einem schmalen, etwas geschwungenen silbrig schimmernden Band vom Vorderrand zum Innenrand, dem der Falter auch seinen deutschen Namen „Silberstrich" verdankt.

SCHWALBENSCHWANZ

© pixabay/Hunter3000

Er ist gelb und schwarz gemustert mit einer blauen Binde und roten Augenflecken an der hinteren Innenseite der Hinterflügel. An den Hinterflügeln stehen kurze, größtenteils schwarz gefärbte Schwänzchen" ab. Er lebt in sonnigem und offenem Gelände, auf Ackerflächen wird er nur vereinzelt gefunden, in Gärten vor allem, wenn dort Möhren, Dill und Fenchel angebaut werden.

HAUHECHEL-BLÄULING

© wikipedia/de/Jörg Hempel

Den Hauhechel-Bläuling trägt auf der Unterseite der Flügel kleine schwarze Punkte, die weiß umrandet sind. Außerdem zieren orange gefärbte Flecken den Bereich in der Nähe der hinteren Flügelränder. Der Lebensraum des Hauhechel-Bläulings umfasst offene Bereiche, die feucht bis trocken sein können, u. a. blütenreiche, nicht überdüngte Glatthaferwiesen an Böschungen, Dämmen und in der Feldflur.

KLEINER FEUERFALTER

© pixabay/ke-ker

Seine Vorderflügeloberseiten sind orangerot gefärbt und haben einen breiten, dunkelbraunen Außenrand. Nahe diesem Rand sind mehrere dunkle Würfelflecken erkennbar. Er lebt in den verschiedensten Lebensräumen, vor allem aber in locker bewachsenen und offenen Gegenden, wie z. B. in Sandgruben, auf Binnendünen, an Wegrändern und in sandigen Gebieten.

WALDBRETTSPIEL

© wpixabay/99arz

Die Oberseiten der Flügel sind mittel- bis dunkelbraun gefärbt mit gelblichen Flecken sowie schwarze, weiß gekernte Augenflecken. Der Rand der Flügel ist weiß mit kleinen, braunen Unterbrechungen. Das Waldbrettspiel bevorzugt, wie der Name bereits verrät, Wälder als Lebensraum. Besonders in lichten und warmen Wäldern ist es zu beobachten.

SCHACHBRETTFALTER

© pixabay/ke-ker

Wie der Name schon sagt, sind seine Flügeloberseiten schachbrettartig gemustert, schwarz oder dunkelbraun und weiß gefleckt. Die Flügelunterseiten sind überwiegend weiß bis hellbräunlich gefärbt und haben mehrere graue Flecken, deren Rand etwas dunkler gefärbt ist. Du findest ihn in wenig feuchten, grasbewachsenen Gegenden, wie beispielsweise auf Wiesen und Lichtungen, an Straßenrändern und Böschungen.

ADMIRAL

© pixabay/Ulrike Leone

Er hat dunkelbraune Vorderflügeloberseiten, auf denen etwa in der Mitte eine breite gezackte rote Binde verläuft. Die Farbe der roten Binden kann auch von gelb über orange bis Karminrot variieren und sie kann auf dem Vorderflügel durch schwarze Schuppen unterbrochen sein. Ebenso ist die Zahl der weißen Flecken nicht immer gleich. Die Wanderfalter kommen in Deutschland häufig vor und leben in verschiedenen Lebensräumen wie Wäldern, Wiesen, oder auch in Gärten.

C-FALTER

© pixabay/Sabine Löwer

Die Flügel sind sehr variabel gefärbt. C-Falter haben orange gefärbte Oberseiten, die mit einem schwarzen, braunen und gelben Fleckmuster gezeichnet sind. Die Flügelunterseiten sind dunkelbraun, hellbraun, grau oder gelblich gefärbt. Auffällig ist hier die weiße, C-ähnliche Zeichnung, die dem Falter seinen Namen gab. Zu finden ist dieser Tagfalter an feuchten Waldrändern, aber auch in Parkanlagen oder Gärten.

DISTELFALTER

© pixabay/kie-ker

Die Spitzen der Vorderflügel des Distelfalters ähneln denen des Admirals, sie sind auch schwarz gefärbt und tragen mehrere große und kleine weiße Flecken. Die innere Flügelhälfte weist aber eine orange und schwarz gefleckte Zeichnung auf. Sie leben in trockenem Gelände, wie z. B. auf Trockenrasen, man findet sie aber nahezu überall in großer Zahl, wo Disteln wachsen.

KLEINER KOHLWEISSLING

© pixabay/Myriam Zilles

Die Flügel des Kleinen Kohlweißlings sind auf der Oberseite weiß. Typisch sind die schmalen, dunkelgrau gefärbten Ränder. Die Männchen haben auf der Oberseite der Vorderflügel einen dunkelgrauen Fleck, Weibchen haben dort zwei ebenso gefärbte Flecken. Hell graugelb bis grünlichgelb ist die Unterseite der Flügel beider Geschlechter gefärbt. Dabei sind die Hinterflügel kräftiger gelblich und die Vorderflügel eher weißlich-gelb. Den Kleinen Kohlweißling findet ihr in der offenen Landschaft, in Parkanlagen und Gärten sowie auf Kulturland.

Schmetterlingsfragen:

Tolle Frisur! Diese Schmetterlingsraupe sieht lustig aus – anfassen solltet ihr sie aber besser nicht …

© Wikipedia.de/Makro Freak

Warum heißt der Schmetterling so?

Am besten kann man sich an der wörtlichen Übersetzung des englischen Wortes für Schmetterling orientieren: Butterfly = Butterfliege. Das kommt daher, dass die Tiere früher besonders von der Herstellung von Butter (dem sogenannten „Butterschlagen") angelockt wurden. Die deutsche Bezeichnung „Schmetterling", die im Jahr 1501 erstmals belegt wurde, kommt vom ostmitteldeutschen Wort Schmetten (das ist Schmand oder auch Rahm), der auf einige Falter-Arten wohl verlockend wirkte. Mittelalterliche Geschichten erzählen daher auch davon, dass sich Hexen nachts gelegentlich in Schmetterlinge verwandelt haben sollen, um kaum erkennbar und unbemerkt Butter und Sahne zu stehlen. Die Menschen glaubten damals sogar, dass die Falter schuld daran seien, wenn ihre Milchprodukte verdarben.

Warum darf man den Schmetterling nicht anfassen?

Die Schuppen der Schmetterlinge finden sich auf ihren Flügeloberseiten und werden auch „Schmetterlingsstaub" genannt. Sie sind charakteristisch für Schmetterlinge und waren auch namensgebend für ihre wissenschaftliche Bezeichnung als „Lepidoptera", aus dem altgriechischen „lepidos" (d.h. „Schuppe"), und „pteros" (zu Deutsch „Flügel") – „Schuppenflügler" also! Die winzigen Schuppen auf den Flügen der Schmetterlinge sind wie Dachziegel angeordnet und fallen ab, sobald man sie berührt. Leider kann der Schmetterling dann nicht mehr richtig fliegen, muss verhungern oder wird vielleicht selbst gefressen. Also bitte – nur anschauen!

Gibt es giftige Schmetterlinge?

Nein, den Menschen können sie nicht gefährlich werden. Durch die verschiedenartigen Fressfeinde der Schmetterlinge haben sich im Laufe der Evolution zur Tarnung, Täuschung und Warnung auf ihren Flügeln vielfach bunte Zeichnungen entwickelt, die entweder zur Abschreckung wie die Augen gefährlicher und giftiger Tiere aussehen (z.B. beim Schwalbenschwanz) oder durch ihre auffällige Färbung vor der Ungenießbarkeit der Falter warnen sollen (z.B. beim Admiral).
Die Raupen der Schmetterlinge aber werden für uns Menschen doch manchmal zu einem Ärgernis. Denn zum Schutz vor Vögeln, Wespen und Fliegen tragen sie oft Haare oder auch Dornen. Diese Haare verursachen bei Menschen bei Kontakt teilweise Hautreizungen, Juckreize und Rötungen und können auch dann schon Allergien auslösen, wenn man sich nur unter einem von Raupen befallenen Baum aufhält… Also gilt auch hier: Lieber Finger weg, und den Anblick dieser faszinierenden Tiere aus der Entfernung genießen!

von Svenja Meissner

Informationen:

Mit der kostenlosen neuen Web-App „NABU Insektensommer" lassen sich viele der in Deutschland heimischen Insekten bestimmen und per Smartphone bei der Mitmachaktion „Insektensommer" melden. Die neue Web-App „NABU Insektensommer" enthält mit 457 ausführlichen, bebilderten Insektenporträts jede Menge Informationen über diese faszinierenden Tiere. Viel Spaß beim Eintauchen in die Vielfalt der uns umgebenden kleinen Krabbler, Flieger und Hüpfer!

So gelangen Sie zur neuen Web-App „NABU Insektensommer":

Nur ein Klick und schon kann es losgehen mit der neuen Web-App „NABU Insektensommer" – um so Insekten noch leichter bestimmen zu können, sie bei unserer Aktion Insektensommer zu melden und gleichzeitig noch mehr über die wunderbare Welt der Insekten zu lernen.

Sie erreichen die Web-App unter folgendem Link:
https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/insektensommer/mitmachen/30048.html

Die Web-App „NABU Insektensommer" richtet sich an Naturinteressierte und alle, denen unsere vielfältige Welt der Sechsbeiner am Herzen liegt. Mit der Web-App lernen Sie Insekten kennen, Sie können sie bestimmen und haben die Möglichkeit, Ihre Beobachtungen zu dokumentieren. So können Sie ganz leicht die NABU-Mitmachaktion „Insektensommer" unterstützen. Für Sie ist die Web-App zudem ein Nachschlagewerk, denn es gibt jetzt 457 umfassende Insektenporträts.

Aktionshinweis:

Sie können Ihre Insektenbeobachtungen beim NABU während des „Insektensommers" über die Web-App einreichen: Im zweiten Zählraum vom 6. bis 15. August 2021 und in der Nachmeldephase bis zum 22. August 2021.

(Quelle: www.NABU.de)

Quellen: wikipedia.de, nabu.de

Positive Gedanken und Ziele mit Scrapbooking einfach schnipseln

Nicht nur für die Ferien gut ist ein kreatives Hobby, das etwa einem simplen Fotoalbum Seele verleiht, es mit Ornamenten, Glitter und Glitzer, sowie kleinen Anmerkungen und farbenfrohen Schnipseln verziert und veredelt - „Scrapbooking", was übersetzt so viel heißt wie Schnipselbuch.

Ein Hobby, dem sich übrigens einst auch Königin Victoria von Großbritannien und Mark Twain widmeten und das derzeit wieder voll im Trend ist. Ein DIY-Trend, der Erinnerungen, Träume und Ziele zum Anfassen kreativ auf und mit Papier festhält. Wie man dabei vorgeht, ist jedem selbst und der eigenen Kreativität überlassen. So können Fotos in ein sogenanntes Scrapbook eingeklebt und etwa mit Aufklebern, Glitzersteinen und anderen zu den Fotos passenden Dingen verziert werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Fotoalben werden in Scrapbooks ganze Geschichten erzählt und die Fotos durch Texte und künstlerische Gestaltung der Seiten in besonderer Art und Weise präsentiert. Je nach Ereignis können auch Eintritts-, Einladungs-, oder Postkarten und Ähnliches in das Scrapbook geklebt werden, um so persönliche Momente unvergesslich zu machen. Man kann sich vorher ein Konzept zurechtlegen oder einfach drauf los basteln. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt, man nimmt die Materialien, die einem in den Kopf kommen. Die Basis bildet das Album, aber auch aus einfachen Papiertüten, etwa Bio-Mülltüten, lässt sich ein praktikables Buch zaubern.

Folgendes Zubehör kann man zum Scrapbooking verwenden, hier einige Beispiele:

- Fotokarton, Graupappe, Papiertüten
- Strukturpapier
- Motivpapier
- Briefumschläge
- Bänder
- Sticker
- Tortenspitze, Spitzenborte
- Halbe Perlen
- Stempel und Stempelkissen

Außerdem:

- Cutter, Scheren, Kleber, Lochzange, Motivstanzer

Tipp: Am Anfang lieber kleiner starten, als sich zu viel vorzunehmen und das Thema dann in sich einfach kreativ „laufen lassen". Also zu Beginn überlegen, was waren etwa die Highlights einer Reise oder eines Geburtstages und dazu eine passende Stilrichtung suchen. Soll alles beispielsweise minimalistisch, elegant oder bunt gestaltet werden? Nun noch die passende Größe und das Papier für das Buch auswählen und los geht´s! Flummi wünscht viel Spaß beim Schnipseln der Gedanken, Erinnerungen, Träume und Ziele!

Zusammengestellt von Claudia Kroll-Kubin

Weitere Anregungen gibt es zudem reichlich im Internet, wie etwa hier:
https://malen-lernen.org/scrapbooking-anleitung oder **https://www.heimwerker.de/scrapbook-basteln/**

Spiel für die Bühne und das Leben

Spielen, spielen, spielen – darum dreht sich alles bei den Stage Coachs. An zwei Standorten in Wiesbaden ebnet das Team um Schulleiterin Jessica Klauß jungen Menschen von vier Jahren an den Weg zur und auf die Bühne. Für die Bühnendisziplinen Tanz, Schauspiel und Gesang setzen die Stage Coaches auf einen spielerischen Ansatz, denn der „fördert das Vertrauen in die eigenen Bewegungen, die eigene Stimme und den persönlichen Ausdruck", sagt Klauß. Für sie und ihr Team sei es eine Freude zu erleben, „wie unsere Schüler sich öffnen, Freundschaften schließen, neue Fähigkeiten erlernen und ihre verborgenen Talente entdecken."

Gestaffelt in Altersgruppen spielen die jungen Akteure von vier bis 18 Jahren an drei Tagen in der Woche verteilt auf drei Trimester. Eine gute Gelegenheit, das Spielen auszuprobieren, bieten die Sommerworkshops. Vorkenntnisse seien nicht erforderlich, „sondern Lust, sich auf Neues einzulassen, selbst Ideen beizusteuern, um gemeinsam ein Theaterstück auf die Bühne zu stellen."

Das jeweils fünftägige Bühnenluftschnuppern in der ersten hessischen Schulwoche kostet 250 Euro. „Das ist ein kompakter Kurs mit einem aufregenden Ergebnis: eine Musical-Aufführung, die auf Video festgehalten wird. Die Kinder und Jugendlichen sind entspannt, weil sie keinen Schulstress haben", erklärt Klauß. Zudem besteht die Möglichkeit, zu Beginn eines Trimesters zwei Probestunden zu besuchen.

Tausche Metropole gegen Dorf, Single- gegen Familienleben:
Die Frankfurterin Sarah Günnewig lebt heute mit Mann und vier Kindern im Rhein-Hunsrück-Kreis.

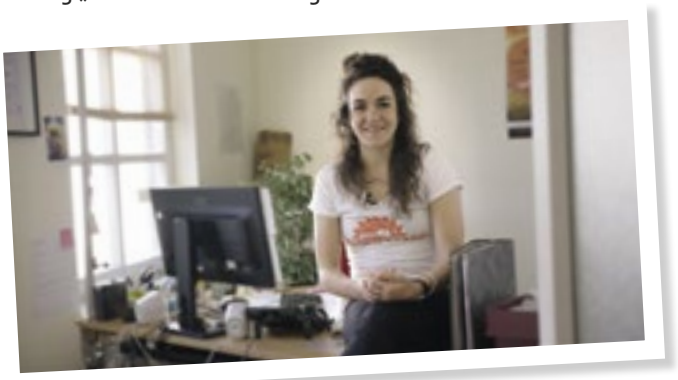
Mehr Raum, mehr Natur, mehr Lebensqualität – der Rhein-Hunsrück-Kreis als neue Heimat für Familien

Rein ins Raus: Die neue Lust aufs Landleben

Raus aus der Stadt: Gerade junge Familien in den Ballungszentren träumen von einem Leben mit mehr Platz, mehr Freiraum und mehr Natur. Corona hat die Sehnsucht nach einem Leben auf dem Land nochmals verstärkt – und zugleich bislang ungeahnte Möglichkeiten eröffnet: Homeoffice ist das neue „Normal", ländlich das neue „Cool". Woher kommt die neue Landlust? Welche Vorzüge bietet das Landleben für Familien? Flummi hat sich im Rhein-Hunsrück-Kreis umgeschaut. Die Region bietet Natur pur und noch viel mehr – und liegt keine Autostunde vom Rhein-Main-Gebiet entfernt.

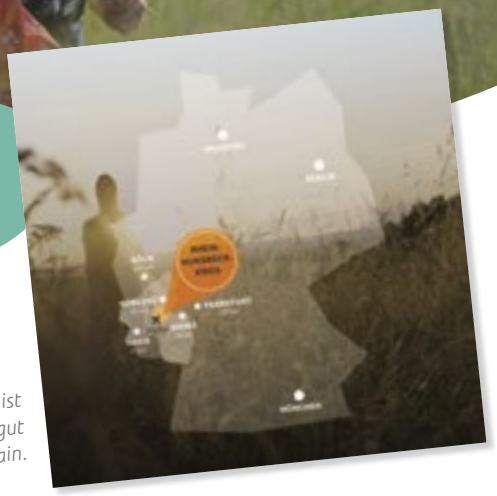
Wenn nicht jetzt, wann dann?! Genau das dachte sich Familie Prehn und verwirklicht in diesem Jahr ihren lang gehegten Traum: den Umzug aus der Mainmetropole Frankfurt in den Hunsrück. Bald schon wollen die vier im neu gebauten Eigenheim in einem Dorf nahe der Kreisstadt Simmern wohnen und arbeiten – und zwar ohne tägliche Pendelei. Die Eltern behalten ihre Jobs in Rhein-Main, mobiles Arbeiten machts möglich.

Seit 2018 wirbt die Kampagne GELOBTES LAND um Fachkräfte für den Rhein-Hunsrück-Kreis. Vor allem Familien sollen für ein Leben in der „Wohlfühlregion" zwischen Mainz, Koblenz und Trier begeistert werden. Eine Servicestelle bietet tatkräftige Unterstützung bei der Job- und Wohnungssuche. Ansprechpartnerin für alle potenziellen Zuzügler*innen und Rückkehrer*innen ist Hannah Wagner, Projektleiterin der Kampagne bei der Wirtschaftsförderung des Rhein-Hunsrück-Kreises. Hannah Wagner kennt die Vorzüge des Landkreises, verweist auf eine repräsentative Befragung unter Erwerbstätigen. Dabei erzielte die Region erst kürzlich Spitzenwerte bei den sogenannten Wohlfühlfaktoren. Die Menschen leben und arbeiten gerne hier: Konkret gaben 94,4 Prozent der Befragten an, hier „sehr gerne bzw. gerne" zu leben, über 90 Prozent schätzen Landschaft und Natur. Für künftige Neubürger*innen besonders interessant: 82,5 Prozent empfehlen den Landkreis als Ort zum Leben und Arbeiten, von den Zugezogenen ist 84,2 Prozent die Eingewöhnung „leicht bis sehr leicht" gefallen.



*Besonderer Service für Zuzügler*innen und Rückkehrer*innen: Hannah Wagner ist Ansprechpartnerin rund um Job- und Wohnungswechsel*

Ein Kinderspiel war das Einleben auch für Familie Pullig: Nach 15 Jahren in Mainz sind Ina und Florian mit ihren drei Kindern wieder in die alte Heimat, zu Familie und Freunden zurückgekehrt. „Hier konnten wir uns ein kleines Haus mit Garten leisten. Das Leben ist hier einfach ruhiger und entspannter." Mit dem Wohnortwechsel verbunden war auch eine berufliche Veränderung: Florian, der viele Jahre in einer Digitalagentur tätig war, hat sich in Simmern selbstständig gemacht. „Für meine Arbeit ist schnelles Internet entscheidend. Hier habe ich einen Glasfaseranschluss und besseres Netz, als ich es in Mainz jemals hatte."



Der Rhein-Hunsrück-Kreis ist eine Wohlfühlregion und gut angebunden an Rhein-Main.

So wie die Prehns und Pulligs sind viele Hunsrücker*innen nach Ausbildung und Studium wieder zurück in ihre Heimat gekommen. Aber auch Menschen ohne regionale Wurzeln ziehen mit Kind und Kegel her. Sarah Günnewig zum Beispiel. Die Frankfurterin kam der Liebe wegen. Anfangs durchaus skeptisch, ist die inzwischen vierfache Mutter angekommen, kann sich ein Leben in der Stadt nicht mehr vorstellen – und holt nebenbei die angesagten Mode- und Dekotrends aus dem urbanen in den ländlichen Raum, in ihren eigenen Concept Store „Mein Sahnestück".

Für alle, die ebenfalls den Wunsch nach räumlicher Veränderung spüren und sich den Rhein-Hunsrück-Kreis als möglichen Lebensmittelpunkt vorstellen können, bietet Flummi eine erste Entscheidungshilfe mit Infos von A wie Arbeiten bis Z wie Zukunft nachhaltig gestalten.

Arbeiten

Wirtschaftlich punktet das Land: In der gut angebundenen Region Rhein-Hunsrück sind leistungsstarke Unternehmen angesiedelt, von kleinen und mittelständischen Familienbetrieben bis hin zu Hidden Champions und Weltmarktführern. Sie alle bieten Fachkräften vielfältige Jobperspektiven, Handwerker*innen ebenso wie Akademiker*innen. Beste Verbindungen gibts dank schnellem Internet auch für Remote Work, sei es im Homeoffice oder in Co-Working-Spaces.

Fotos: © Regionalrat Wirtschaft Rhein-Hunsrück e.V.

Leben

Und neben der Arbeit? Was konkret schätzen die Menschen am Leben auf dem Land in der Freizeit? Klare Antwort: den Gewinn an Lebensqualität. Die Region zwischen Mosel, Rhein und Nahe bietet Natur pur und unzählige Ausflugsziele direkt vor der Haustür. Mieten und Grundstückspreise sind günstig(er) und zukunftsweisende Wohnformen (Stichwort: Mehrgenerationenhaus) halten Einzug. Auch kulturell hat der Rhein-Hunsrück-Kreis einiges zu bieten, zum Beispiel die HEIMAT EUROPA Filmfestspiele (7. bis 29. August, www.heimat-europa.com).

Kinderfreundlich

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen", heißt es. Dieses Dorf finden Familien hier. Soziales Miteinander wird großgeschrieben: Nachbarschaft, Vereine, Dorfgemeinschaft. Ein lokales Netz(-werk), das trägt. Zu einer familienfreundlichen Infrastruktur gehören in vielen Dörfern auch eigene Kindergärten und Grundschulen, mit der Natur als Lernraum direkt vor der Tür. Weiterführende Schulen sind mit Schulbussen gut erreichbar. Übrigens: Kitaplätze sind in Rheinland-Pfalz ab dem vollendeten 2. Lebensjahr kostenlos.

Zukunft nachhaltig gestalten

Nicht nur die Natur ist hier grün: Der Rhein-Hunsrück-Kreis ist offiziell CO_2-/klimaneutral. Als Vorreiter der grünen Energiewende produziert er mit Bioenergie, Solarparks und Windkraft mehr Ökostrom, als die Menschen vor Ort verbrauchen. Zur gelebten Nachhaltigkeit zählt auch die Regionalität: Einkaufen auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger ist hier Tradition, kein Trend. Ob Regiomat mit 24/7-Abverkauf beim Bauern oder Unverpacktladen – alles ist möglich. Logisch, dass hier auch E-Mobilität boomt: Vom Dorf-E-Auto bis hin zu Lasten-E-Bikes – die Gemeinden sind innovativ und kreativ.

Neugierig geworden? Die Servicestelle der Kampagne GELOBTES LAND mit Projektleiterin Hannah Wagner bietet weitere Infos (siehe Infokasten).

GELOBTES LAND Servicestelle
Hannah Wagner ist Ansprechpartnerin bei Fragen rund ums Leben und Arbeiten im Rhein-Hunsrück-Kreis. Sie unterstützt individuell beim Jobwechsel und der beruflichen Neuorientierung. Unter www.gelobtesland.de gibts jede Menge Tipps rund um die Region, zum Wohnen auf dem Land, zu Bau- und Fördermöglichkeiten, zum Wirtschaftsstandort, zum Klimaschutzkonzept und zu sozialen Themen. Eine regionale Jobbörse listet aktuelle Angebote der ansässigen Unternehmen. Auch ein Flyer mit detaillierten Ergebnissen der Erwerbstätigenbefragung ist hier abrufbar.

Kontakt:
Hannah Wagner
Projektleitung GELOBTES LAND
Regionalrat Wirtschaft Rhein-Hunsrück e. V.
Koblenzer Straße 3
55469 Simmern
Telefon: 06761-9644216
E-Mail: info@gelobtesland.de
www.gelobtesland.de

VERLOSUNG

Schaut vorbei im Rhein-Hunsrück-Kreis!

Was war dein/euer schönstes Erlebnis auf dem Land? Einfach aufschreiben oder aufmalen und per E-Mail an info@gelobtesland.de senden (Stichwort „Flummi" und Adresse nicht vergessen!). Unter allen Einsendungen bis 15. August verlosen wir drei Familienausflüge in den Tierpark Rheinböllen. Teilnahmebedingungen unter: www.gelobtesland.de/flummi

Besucht uns auch auf:

Bio-Genuss ‚to go' – ganz ohne Müll

Die *natürlich*-Bioläden in Mainz und Ingelheim bieten alles, was das Bio-Herz begehrt: Für Frische, Vielfalt und lokale Verbundenheit sorgen Dutzende regionale Lieferanten. Wohlfühlatmosphäre beim Einkaufen erzeugt das freundlich gelebte Miteinander von Lieferanten, *natürlich*-Team und Kund*innen. Das Bistro lockt mit fairen Kaffeespezialitäten, zubereitet mit regionaler Domäne-Milch oder veganen Alternativen. Und in der hauseigenen Küche werden frische Salate und täglich wechselnde Suppen kreiert.

In Mainz kann man diese nun wieder auf der Sonnenterrasse genießen. Oder man entscheidet sich für die Mitnahme im Pfandbehälter. Brandneu, ebenfalls in Mainz: Die stilechte *natürlich*-Porzellan-Pfandschüssel. „Ideal für zuhause, fürs Büro oder das nahegelegene Rheinufer", so Marktleiter Mirko Krpic. Bei *natürlich ingelheim* gibt es die Suppe zum Mitnehmen im klassisch-eleganten Weckglas.

Als Inklusionsbetriebe der gpe gGmbH in Mainz und Umgebung geben die Bioläden *natürlich mainz* und *natürlich ingelheim* als gemeinnützige Unternehmen zusätzlich ein gutes Gefühl beim Einkauf, denn hier arbeiten Kolleg*innen mit und ohne Beeinträchtigung engagiert zusammen.

www.bioladen-natuerlich.de

Fotos: © Rheinhessen Touristik / Dominik Ketz

Wanderglück im Land der tausend Hügel

„Hiwweltouren“ lassen die Herzen höherschlagen

Was um Himmelswillen ist ein Hiwwel? In Rheinhessen gibt es viele davon. Richtig hiwwelig ist es hier im Dreieck zwischen Bingen, Mainz und Worms. Die Hügel – oder Hiwwel – prägen das Landschaftsbild und sind Namensgeber der „Hiwweltouren“, die zu erlebnis- und genussreichen Wanderungen im „Land der tausend Hügel“ einladen. Eine Laune der Natur hat den Rheinhessen die Hiwwel beschert und so einen einzigartigen Landstrich geformt, der wie geschaffen ist, ihn staunend zu durchstreifen. Langweilig wird es hier nie, denn was alle „Hiwweltouren“ auszeichnet, das ist die abwechslungsreiche Wegführung dieser Rundwanderwege. Mittlerweile gibt es neun „Hiwweltouren“ – alle mit dem Status „Premiumwanderweg“ zertifiziert. Unverlaufbar, weil top ausgezeichnet. Jede Tour ist anders und auf ihre ganz eigene Weise ein Erlebnis, das die Seele streichelt.

Sanfte weite Landschaft und eine nie gehörte Stille

Am Wegesrand liegen urige Weindörfer und sehenswerte Städtchen und Städte. Ideale Ausgangspunkte für unbeschwertes Wanderglück. Eher ruhig geht es in Wörrstadt mit seinen vielen historischen Gebäuden zu. Auch in Alzey kann man durch die alten Gassen bummeln und begegnet zu Stein gewordener Geschichte und Geschichten auf Schritt und Tritt. In Ingelheim machte schon der Kaiser gerne Rast und hielt Hof in der Kaiserpfalz. Ob er auch den berühmten Ingelheimer Roten gekostet hat, ist nicht überliefert. Noch mehr Wein gibt’s in Mainz, denn die lebensfrohe Domstadt gehört zu den ausgewählten Great Wine Capitals dieser Erde.

Doch zurück zu den „Hiwweltouren“: Schwer zu sagen, was das Schönste an diesen Wanderwegen ist. Ist es die sanfte, weite Landschaft, an der man sich gar nicht sattsehen kann oder diese nie gehörte Stille, die sich hier wohltuend breitmacht? Nur ein Vogelkonzert begleitet den Wanderer zu früher Stunde. Und wenn der erste Hunger kommt, macht ein Picknick in der freien Natur so richtig Spaß. Wie gut, dass es auf den „Hiwweltouren“ immer wieder schöne Plätze für eine kleine Rast gibt. Oft steht sogar ein Tisch bereit, auf dem man die mitgebrachten Schätze ausbreiten kann. Kaum zu glauben, dass man bei so viel Wanderglück nur so wenige Menschen trifft. Das liegt daran, dass die „Hiwweltouren“ und das Land der tausend Hügel immer noch ein kleines bisschen so etwas wie Geheimtipps sind.

Weitere Infos unter **www.hiwwel-touren.de** und **www.rheinhessen.de**

Foto: StadtTV Reutlingen, Fotograf: Walter Müller

Zeitreisen mit Alberich

Wanderlöwe Alberich auf dem ALB-GOLD Erlebnisspielplatz

Alberich mit kleinen Zeitreisenden im römischen Freilichtmuseum Villa Rustica in Hechingen

Foto: Thomas Kiehl

Familien-Abenteuer auf der Schwäbischen Alb

200 Millionen Jahre Erdgeschichte und 40.000 Jahre Menschheitsgeschichte warten darauf, mit Alberich, dem kleinen Wanderlöwen, entdeckt zu werden. Mit ihm begeben sich Familien auf der Schwäbischen Alb auf spannende Zeitreisen. Seine Schatzkarte lotst sie zu 25 aufregenden Ausflugszielen, von den Höhlenwelten der Eiszeit über eine frühmittelalterliche Baustelle bis hin zum märchenhaften Schloss. Beim Besuch dieser einzigartigen Ausflugsziele – Kinder-Stars genannt – werden fleißig Alb-Goldtaler gesammelt und in einen echten Zeitreisepass eingeklebt. Wer seinen Zeitreisepass später an Alberich schickt, darf sich auf eine kleine Überraschung freuen.

„Zeitreisen mit Alberich" ist der ideale Begleiter für jeden Familienausflug auf der Schwäbischen Alb und bietet viele Tipps für einen familiengerechten und spannenden Urlaub. Der Reiseführer ist bei allen Kinder-Stars sowie bei zahlreichen Tourist-Infos und dem Schwäbische Alb Tourismus erhältlich. Den Zeitreisen-Pass bekommen teilnehmende Kinder dann beim Besuch eines der Kinder-Stars, bei denen es auch die Goldtaler gibt.

Weitere Informationen erhaltet Ihr unter
www.schwaebischealb.de oder
per Mail an **info@schwaebischealb.de**.

Diese Kinder-Stars bieten spannende, lehrreiche Unterhaltung für Klein und Groß:

Alamannenmuseum, Ellwangen
Alb-GOLD Kundenzentrum, Trochtelfingen
Archäopark Vogelherd, Niederstotzingen-Stetten
Besucherbergwerk Tiefer Stollen, Aalen
Burg Hohenzollern
Campus Galli, Meßkirch
Diözesanmuseum Rottenburg a.N., Zweigstelle Sülchen
Entdeckerwelt, Bad Urach
Freilichtmuseum Beuren
Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck
Heuneburg Pyrene, Herbertingen
Hohenzollerisches Landesmuseum, Hechingen
Holcim Werkforum, Dotternhausen
HöhlenErlebnisWelt, Giengen-Hürben
Höhlenwelten Sonnenbühl
Kloster Blaubeuren
Limesmuseum Aalen
Museum der Universität Tübingen MUT
Römisches Stadtmuseum Sumelocenna, Rottenburg a.N.
Römisches Freilichtmuseum Villa Rustica, Hechingen-Stein
Schloss Ellwangen
Schloss Fachsenfeld, Aalen-Fachsenfeld
Urgeschichtliches Museum, Blaubeuren
Urweltmuseum, Aalen
Wimsener Höhle, Hayingen

Der gestiefelte Kater – Sieben Leben

erfrischend neu nach dem beliebten Märchen der Gebrüder Grimm

Illustration: © Julian Pontzen

Foto: © Peter Krausgrill

Mit Katerstärke 43 voran!

Wow! Was für ein Miau! Er ist Kater. Muskelkater. Mit Stiefeln an der Pfote. Trägt Hutmode. Schnurrt in seinen Bart. Nicht einmal der Kater am Morgen ist so bekannt wie er. Der gestiefelte Kater hechelt nicht träge herum. Caramba! Zusammen mit dem Müllersohn Hans erlebt er gefährliche Abenteuer im Reich des Königs Ottokar von Puffenstein. Der hat eine wunderschöne Tochter. Und Hans ist ganz verliebt in sie. Wenn da nicht der böse Zauberer Zohak wäre…

Wer macht aus wem Katzenfutter? Fressen Rebhühner Reblläuse? Wer ist der Kater? Wer die Maus? Findet es heraus!

In unserem Märchen stiefelt der gewitzte und witzige Kater mit ganz viel Musik für Kinder von 5-12 Jahren auf die bunte Bühne. Er lässt für eine Stunde das ganze letzte Jahr voller AHA-Regeln vergessen. Und das bei jedem Wetter.

Ein pfiffiges Theaterstück nach dem Märchen der Gebrüder Grimm über Kampfkatzen, Zauberer und Prinzessinnen. Katzenhaarallergie? Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-99 Jahren. Er ist entwurmt und virenfrei.

Sollten Vorstellungen aus pandemischen Gründen nicht stattfinden; zieht das dem Kater glatt die Stiefel aus und wir erstatten die Eintrittsgelder zurück. Doch vorerst ist das kein Thema… Denn: Katzen haben sieben Leben…

Spielort: Burg Sonnenberg, Talstraße 1 in Wiesbaden im Rahmen der Sommerfestspiele Wiesbaden vom 17.07. – 01.08.2021

Premiere am 10.07., weitere Termine bis 01.08. **Eintrittspreis** von 9,50 – 22,50 €

Vorverkauf bei allen bekannten VVK-Stellen online unter **www.sommerfestspiele-wiesbaden.de** (print at home), Kartenhotline: 0180-6050400 und an der Tageskasse: 0611-172 45 96

www.kuenstlerhaus43.de | www.sommerfestspiele-wiesbaden.de

Unsere Tipps für den Lesesommer

Warum das Abholen von der Kita manchmal mächtig schief geht – das neue Bilderbuch der »Wunschkind«-Autorinnen

Wer kennt sie nicht, die Autorinnen der »Wunschkind«-Bücher und des gleichnamigen Blogs: Danielle Graf und Katja Seide. Nun hat das Erfolgsduo sein zweites Bilderbuch veröffentlicht:

Alex hat sich den roten Bauklotz geangelt und kann den Turm nun noch höher machen. Vorsichtig obenauf legen ... Da ruft die Erzieherin: »Alex, abgeholt!« Alex freut sich: Mama! Aber, Alex muss doch den Turm weiterbauen. Warum kommt Mama immer falsch? Alex ist froh und enttäuscht zugleich. Und schon ist sie da, die Wut.

Alle Eltern von Kita-Kindern kennen das: Die Vorfreude auf den gemeinsamen Nachmittag ist groß – und dann sowas! Warum das Abholen manchmal mächtig schiefgeht, zeigt dieses Bilderbuch bedürfnisorientiert, alltagsnah und ehrlich.

Mit einer Doppelseite Elterntipps von den Spiegel-Bestsellerautorinnen!

Danielle, Graf, Katja Seide: Alex, abgeholt! Mit Illustrationen von Günther Jakobs | Beltz & Gelberg | 2– 4 Jahre | 10,95 Euro

Wer wird zuerst die Suchaufgabe lösen?

Vier Drachenreiter rasen mit wahnsinniger Geschwindigkeit durch die Schlucht. Wer wird zuerst die Suchaufgabe lösen? Noch liegt Rico Raptor in Führung. Doch Bianca Blitz, Malte und Kim Komet sind ihm dicht auf den Fersen.

Plötzlich stürzen riesige Steine die Felswand herunter. Was nun? Sollen die Reiter den Steinen ausweichen oder mitten durch sie hindurchfliegen?

Das entscheidet der kleine Leser selber. Das »Entscheide du!«-Prinzip ermöglicht unzählige Varianten der Geschichte. Am Ende einer Seite wird angegeben, auf welcher Seite, wie gewünscht weitergelesen und die Geschichte verändert werden kann.

Zapf: Drachen an den Start | TULIPAN VERLAG | Von 6-8 Jahren | 8,95 Euro

Buchspielbox
Erstes Wissen rund um den Straßenverkehr für Kinder ab 2 Jahren. Dieses Buch hilft bei der Verkehrserziehung: Anhand von eindrücklichen Szenen und vielen Bewegungsklappen bringt es Kindern spielerisch die wichtigsten Verhaltensregeln näher. Wie wirst du im Dunkeln gut gesehen? Und warum trägst du auf dem Laufrad oder Fahrrad einen Helm?
Ravensburger: Wieso? Weshalb? Warum? Junior. Ampel, Straße und Verkehr + Fahrzeugsticker | Ravensburger Verlag | 9,99 Euro

Kartenspiel Im Freien.
Das bockige NEINhorn hat überhaupt keine Lust mehr auf seine rosarote Zuckerwattenwelt und bricht lieber zu spannenden Abenteuern auf. Schon bald trifft es auf Gleichgesinnte. Mit der KönigsDOCHter, dem WASbären, dem NAhUND, dem HÄHmster und der WARUMmel im Schlepptau sorgt es für so viel Wort-Wirrwarr, dass einem fast schwindelig wird. Wer behält da einen kühlen Kopf und sammelt die meisten Glückskleeblätter?
Lustiges Kinderspiel in praktischer Magnet-Box für 2 bis 6 Spieler. Spieldauer: ca. 15 Min.

Marc-Uwe Kling: Das NEINhorn - Kartenspiel, Das Spiel zum bekannten Kinder-Buch | KOSMOS | Ab 6 Jahren | 14,99 Euro

Schnitzen im Sommer.
Ein einzigartes Bastellset für experimentierfreudige Schulkinder! Inhalt: SCHNITZEN | Sofort loslegen: Mit Kindermesser der Qualitätsmarke Opinel BASTELBUCH vom Kosmos Verlag: 35 Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen wie einfach es geht
KINDER-LUPE | Zum Beobachten von Kleintieren – mit diesem Set für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren bringt man ihnen die Natur ein Stück näher.

Buchspielbox Meine Schnitzwerkstatt: mit Opinel Kinderschnitzmesser + Lupenbecher | KOSMOS | Ab 8 Jahren | 24,99 Euro

Das Weltall ist das Ziel.

Flieg mit Insa und Suzanna zu den Sternen! Elf deutsche Männer waren bisher im Weltall. Jetzt ist endlich eine Frau an der Reihe! Dank der Initiative „Die Astronautin" bereiten sich erstmals zwei deutsche Frauen auf eine Forschungsmission zur ISS vor: Dr. Insa Thiele-Eich und Dr. Suzanna Randall lassen die Kinder am größten Abenteuer ihres Lebens teilhaben, erzählen von ihrem spannenden Training und stürzen sich mit den Lesern in aufregende Parabelflüge. Als Vorbilder wecken sie dabei speziell bei Mädchen die Begeisterung für Naturwissenschaft und Technik. Und die Reise in den Weltraum geht weiter, wenn die Astronautinnen in Band 2 von ihrem Flug mit der ISS berichten. Lesenlernen wie eine Rakete mit den Lesestartern von Oetinger. Mit starken Charakteren und populären Themen werden Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren für das Lesen begeistert - dazu gibt es viele Bilder, tolle Spiele und Leserätsel.

Insa Thiele-Eich / Suzanna Randall: Unser Weg ins Weltall | Oetinger Verlag | Von 7-9 Jahren | 8 Euro

Der Weg in den Norden per Hörbuchbox.

In einer Zeit vor der Zeit, als noch das Nichts herrschte, gebaren Feuer und Eis die ersten Lebewesen. Aber mit ihnen trat auch das Böse in die Welt. Wie Odin, der Göttervater und Herrscher über die Welten, und sein Sohn Thor gegen die Mächte der Finsternis kämpfen – davon erzählt dieses Hörbuch. Doch können Sie am Ende Ragnarök, das Ende der Zeit, aufhalten?

Katharina Neuschaefer (Autor), Peter Kaempfe (Erzähler): Die große Hörbuchbox der Nordischen Sagen (Audio CD) | Igel Records | Von 7-9 Jahren | 19,99 Euro

Begabungen entdecken.

Diese Geschichte möchte dir zeigen, wie viele Begabungen in dir schlummern. Lerne dich kennen, träume und lass dich von dir und dem Leben überraschen. Vielleicht, ja vielleicht, wirst du deine kühnsten Träume übertreffen …

Kobi Yamada: Vielleicht - Eine Geschichte über die unendlich vielen Begabungen in jedem von uns | adrian Verlag | Von 4-8 Jahren | 12,95 Euro

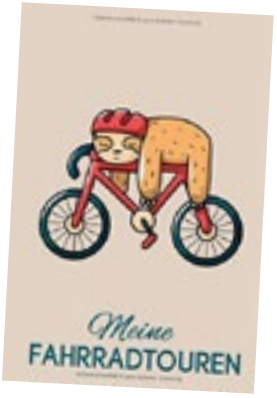
Das Ziel ist die Vermeidung von Müll

Unser Planet ist in Gefahr – es ist an der Zeit, etwas für seine Zukunft zu tun! Dieses Buch ist voller unterhaltsamer Ideen, die Kindern helfen, nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Sie werden über die Müllkrise aufgeklärt, aber – was noch wichtiger ist – sie werden motiviert, aktiv zu handeln. Quatsch keinen Müll präsentiert 30 kindgerechte Herausforderungen zur Abfallreduzierung, wie das Basteln von Taschen aus alten T-Shirts, und gibt Tipps, wie man durch einfache Verhaltensänderungen schon viel erreichen kann. Darüber hinaus werden Zusammenhänge erläutert, Fakten anschaulich dargestellt und Möglichkeiten aufgezeigt.

Kathryn Kellogg: Kein Müll mehr! 30 Ideen, dieses Ziel zu erreichen | Laurence King Verlag | Ab 10 Jahren | 14,90 Euro

Für meine Fahrradtouren im Sommer.

Das perfekte Radtouren Logbuch um all deine Ausflüge und Strecken sowie Trainings mit deinem Fahrrad, Mountainbike oder E-Bike zu protokollieren. Trage Radwege und Touren einfach, übersichtlich und schnell ein. Einige Punkte kannst du einfach ausfüllen, andere wiederum kannst du mit Details und Notizen ausführen. Dieses Fahrradtouren Buch wurde speziell zum Eintragen von Informationen zu deinen Strecken und Trainingseinheiten erstellt. Es ist der ideale Wegbegleiter. Ein Geschenk für jeden Hobby Fahrradfahrer, Biker und Zweirad Fan. Die perfekte Geschenkidee für Radsportler und Mountainbiker.



Melanie Müller: Meine Fahrradtouren | Independently published | 8,99 Euro

Ausgewählt von Svenja Meissner

Unser Rezepttipp

Eiskalte Leidenschaft

Ob Schoko oder Vanille, Basilikum oder Cookies: Wir sind Vize-Europameister im Eisessen!

Himmlisch. Erfrischend. Phänomenal. Unwiderstehlich. So leckerleckerlecker. Es gibt einfach nicht genug Adjektive, um diese wundervolle Sache zu beschreiben. Dabei ist an Eiern, Sahne und Zucker ja nichts Geheimnisvolles. Doch mixt man diese zusammen und fügt noch Aroma, frische Früchte, Schokolade, Nüsse und die eine oder andere Geheimzutat hinzu und kühlt das Ganze auf minus vier bis acht Grad herunter, sieht die Sache anders aus: Die Rede ist selbstverständlich von Eiscreme! Ob in der Waffel oder im Becher – es gibt nichts Vergleichbares, was uns Kleinen und Großen gleichermaßen das Wasser derart schnell im Mund zusammenlaufen lässt. 7,6 Liter Eiscreme schleckt jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Mit dieser Menge liegen sind wir auf Platz 2 in Europa – sogar noch 1,5 Liter vor den Italienern auf dem dritten Platz. Auf Platz Eins hat sich Schweden mit 10,4 Litern pro Kopf geschleckt.

Und welche Sorten mögen wir besonders gern? Die Pole Position geht klar an den Klassiker Vanille. Dicht gefolgt von Schokolade und Erdbeer. Wer Lust auf exotischere Sorten hat, wird aber ebenfalls problemlos fündig – in den hiesigen Eisdielen gibt es Ziegenkäse-Waldfrucht ebenso wie kreischlilafarbenes „Trolls"-Eis und Basilikum, Reismilch-Banane oder Käsekuchen-Himbeer.

Dabei fing alles ziemlich simpel an: Vor mehr als dreitausend Jahren hantierten im alten China die ersten Süßschnäbel mit Desserts und Schnee. Tiefkühltruhen existierten damals selbstverständlich noch nicht, von Eismaschinen ganz zu schweigen. Ein ungeheurer Aufwand also: Erst wurde Schnee aus den Bergen geholt, der dann im kalten Keller gelagert wurde, bis er mit Ingwer, Honig oder Früchten aromatisiert flugs verspeist wurde.

Wie gut, dass Marco Polo so ein begeisterter Seefahrer war: Er transportierte vor ungefähr 700 Jahren Rezepte für die Zubereitung von Speiseeis aus China nach Venedig. Die Begeisterung war riesig. Kurz darauf wurde aus der Eisherstellung ein seriöses Gewerbe, Eismacher verdienten sich ein goldenes Näschen. Die kalte Delikatesse war derart begehrt, dass sie sogar Katharina von Medici als Mitgift diente!

Sonnenkönig Ludwig XIV. bewies Geschäftssinn, indem er eine Eissteuer einführte. Sein Koch Francesco Procopio di Cultelli eröffnete in Paris eine Eisdiele – die allererste weltweit. Damit war der Grundstein für die eiskalte Erfolgsstory gelegt. Als im Jahr 1800 in Amerika ein kluger Kopf die erste Eismaschine erfand und ein paar Jahre später in Baltimore die erste Speiseeisfabrik in Betrieb genommen wurde, startete die Eiscreme ihren globalen Siegeszug. Und ein Ende ist wahrhaft nicht in Sicht. Darauf ein Bällchen Vanille! Oder doch eher Mango? Cookies? Melone?

So machst Du selbst Eis!

Für zwei Portionen brauchst Du:

- 75 Gramm Joghurt
- 100 Gramm Sahne
- 200 Gramm Tiefkühlfrüchte (zum Beispiel Himbeeren, Blaubeeren, Mango)
- 4 Teelöffel Puderzucker

Zuerst wird das Obst püriert (Kinder lassen das am besten von Mama oder Papa machen). Sahne, Joghurt und Puderzucker mit dem Handrührer aufschlagen (am besten in einem hohen Gefäß – es kann spritzen!). Die pürierten Früchte hinzugeben und weiter verrühren, bis die Masse gut vermischt ist. In ein gefriergeeignetes Gefäß füllen und ab in den Eisschrank. Nach etwa einer Stunde ist die Eiscreme fertig. Guten Appetit!

Von Julia Anderton

Rätselzeit

Buchstabengitter

In dem Buchstabengitter haben sich 10 Wörter versteckt. Entdecke die unten stehenden Begriffe im Buchstabengitter. Sie können waagerecht oder senkrecht geschrieben sein.

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

HUND
FUTTER
LEINE
KATZE
HAMSTER
BÜRSTE
NAPF
FELL
SPAZIERGANG
TIERARZT
LECKERLI
SCHNAUZE

Scherzfragen

Was passiert mit einem weißen Stein, wenn man ihn ins Rote Meer wirft?

Er wird nass.

In welche Gläser sollte man niemals Limonade gießen?

In volle Gläser!

Warum hat es ein Teppich besser als ein Bäcker?

Der Bäcker muss sehr früh aufstehen.
Der Teppich kann liegen bleiben.

Ein Mann fährt mit 100 km/h auf einer verlassenen Landstraße. Die Scheinwerfer sind ausgeschaltet und auch sonst hat er keine Geräte, die ihm Licht verschaffen. Auch der Mond und die Sterne sind nicht zusehen. Eine schwarzhaarige Frau in schwarz gekleidet steht mitten auf der Straße, mit dem Rücken zum heranrasenden Auto. Der Fahrer weicht trotzdem mühelos rechtzeitig aus. Wie ist das möglich?

Es geschah um die Mittagszeit an einem sonnigen Tag.

Welchen Fall kann kein Detektiv lösen?

Den Wasserfall

Was sagt der große Stift zum kleinen Stift?

Wachs mal, Stift!

Was macht ein Pirat am liebsten am Computer?

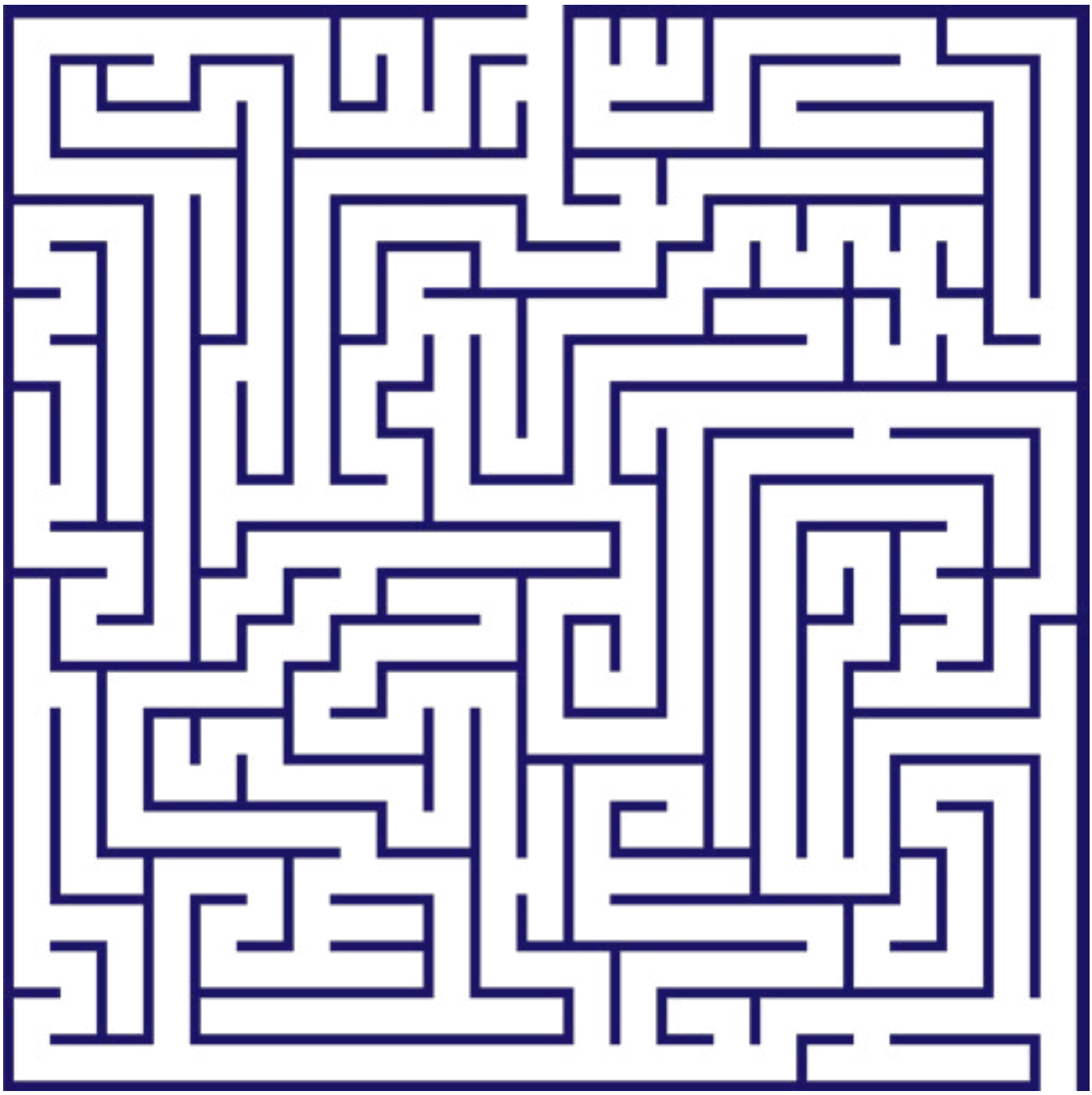
Die ENTER-Taste drücken

Welcher Kopf hat weder Augen, noch Ohren, noch Nase oder Mund und ist grün?

Der Salatkopf

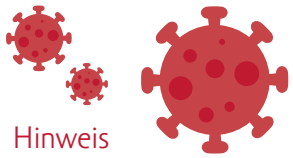
Katzenfütterung

Welchen Weg muss die Maus nehmen,
um im Napf der Katze zu landen?



Original und Fälschung

Im rechten Bild haben sich 15 Fehler versteckt. Finde sie und kreise sie ein.



Hinweis

Aufgrund der Corona-Pandemie können Termine kurzfristig verschoben werden oder ausfallen.

01. Juli
Donnerstag

Theater & Kino

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Zinnobro“
Zinnobro zaubert frech, rasant, witzig und hat immer ein Lied auf den Lippen!
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
19.30 Uhr
„Die Küste Utopias: Schiffbruch (2. Teil)“
Im Mittelpunkt steht der im Pariser Exil lebende Philosoph und Publizist Alexander Herzen und die blutige Niederschlagung der Februarrevolution 1848.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 12 Jahren.
Eintritt: ab 11,50 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff“
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container“
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

02. Juli
Freitag

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
19.30 Uhr
„Die Küste Utopias: Bergung (3. Teil)“
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 12 Jahren.
Eintritt: ab 11,50 Euro.
Info: 0611 132325.

Mainz, Staatstheater Mainz
19.30 Uhr
„TIMM THALER oder Das verkaufte Lachen“
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 10 Jahren.

03. Juli
Samstag

Theater & Kino

Mainz, Staatstheater Mainz, justmainz
14.00 Uhr
„Die Bremer Stadtmusikanten“
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 6 Jahren.

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.30 Uhr
„Kinderkino: Yakari – Der Kinofilm“
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 0.

Rüsselsheim, Festung Rüsselsheim
15.00 Uhr
„Auv & Dafon“
Ein Stück für Kinder von 6 bis 12 Jahren.
Hauptmann-Scheuermann-Weg 6, 65428 Rüsselsheim am Main.
Ab 14,20 Euro.

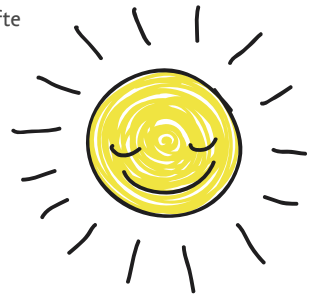
Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Des Kaisers neue Kleider“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 € / mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 € / mit Familienkarte 3 €.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„Die kleine Raupe“
Was macht eine Raupe? Sie frisst, wächst, frisst, wächst, frisst, wächst … aber das ist nicht alles.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Mainz, Junge Bühne Mainz, Kurfürstliches Schloss
16.00 Uhr
„Der kleine Löwe Kunibert“
Kindertheater
Peter-Altmeier-Allee 1, 55116 Mainz
Eintritt frei.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Museum Wiesbaden
10.00 – 18.00 Uhr
„Eintrittsfreier Samstag“
mit Maltisch in der Wandelhalle von 11 bis 14 Uhr.
Friedrich-Ebert-Allee 2,
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 3352250.



04. Juli
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Des Kaisers neue Kleider“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 € / mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 € / mit Familienkarte 3 €.

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.30 Uhr
„Kinderkino: Yakari – Der Kinofilm“
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 0.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„Die kleine Raupe“
Was macht eine Raupe? Sie frisst, wächst, frisst, wächst, frisst, wächst … aber das ist nicht alles.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag“
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern“ für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.

Mainz, Zitadelle Mainz
15.30 Uhr
„Oliver Mager – Kinderkonzert“
Oliver Mager spielt auf der Zitadelle ein abwechslungsreiches Kinderkonzert und das bedeutet Spaß für Kinder, Eltern, Omas, Opas und sonstige Begleiter.
Windmühlenstraße, 55131 Mainz.
Preise: kostenfrei.

05. Juli
Montag

Theater & Kino

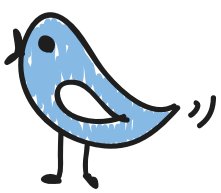
Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Die kleine Raupe“
Was macht eine Raupe? Sie frisst, wächst, frisst, wächst, frisst, wächst … aber das ist nicht alles.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater“
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.



06. Juli
Dienstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Die kleine Raupe"
Was macht eine Raupe? Sie frisst, wächst, frisst, wächst, frisst, wächst … aber das ist nicht alles.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg"
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Alex Schmeisser"
Mitmachkonzert mit Liedern über Elefanten, Mäuse und alles, was in eine Gitarre passt.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

07. Juli
Mittwoch

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container"
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell"
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

08. Juli
Donnerstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
10.00 – 11.25 Uhr
Schulkino: Binti – Es gibt mich!
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 3.50 Euro.
FSK: ab 6 J., Altersempfehlung: ab 8 J.
Klassenempfehlung: 2.-5. Klasse, ideal: 3.-4. Klasse.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
19.00 Uhr
„William Shakespeare: König Lear
Wie kaum ein anderes seiner Stücke handelt Shakespeares „König Lear" von der haarfeinen Grenze zwischen Schein und Sein und von den tragischen Konsequenzen, die es hat, wenn man dem ersteren mehr vertraut als dem letzteren.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 12 Jahren.
Eintritt: ab 9 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Clown Filous abenteuerliche Reise"
Clown Filou entführt kleine und große Weltenbummler auf dem Einrad spielerisch in fremde Kulturen.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Zinnobro"
Zinnobro zaubert frech, rasant, witzig und hat immer ein Lied auf den Lippen!
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff"
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

09. Juli
Freitag

Theater & Kino

Mainz, Staatstheater Mainz
19.30 Uhr
„TIMM THALER oder Das verkaufte Lachen"
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 10 Jahren.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Literaturhaus Villa Clementine
15.00 Uhr
„Junges Literaturhaus: Christian Seltmann mit der „Robin Cat"-Reihe
Vorne sitzt der Autor mit Buch, Gitarre und Mundharmonika – die Kinder im Publikum sind für die Geräusche zuständig.
Frankfurter Str. 1, 65183 Wiesbaden.
Anmeldung erforderlich bis 7. Juli unter literaturhaus@wiesbaden.de.
Begrenzte Platzanzahl.
Infos: Tel: 0611 31-5745.

10. Juli
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.00 Uhr
„Kinderkino:
Jim Knopf und die wilde 13"
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 0.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
15.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben – PREMIERE"
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Prinzessin auf der Erbse“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„Das NEINhorn – Premiere“
Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht, wie es sich für ein Einhorn gehört.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
19.00 Uhr
„William Shakespeare: König Lear
Wie kaum ein anderes seiner Stücke handelt Shakespeares „König Lear“ von der haarfeinen Grenze zwischen Schein und Sein und von den tragischen Konsequenzen, die es hat, wenn man dem ersteren mehr vertraut als dem letzteren.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 12 Jahren. Eintritt: ab 9 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Museum Wiesbaden
11.00 Uhr
„Museumswerkstatt für Kinder“
Von Riffbewohnern, Haien und einem Pottwalbaby.
Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Anmeldung: bis Fr 16 Uhr.
Tel. 0611 3352250 (Kasse.)

Wiesbaden, Nassauischer Kunstverein Wiesbaden e.V.
15.00 – 17.00 Uhr
„Wilhelms Wanne“
Ein interaktives und intergeneratives Vermittlungsprogramm, das auf Kinder und Jugendliche gemeinsam mit ihren Familien ausgerichtet ist.
Wilhelmstraße 15, 65185 Wiesbaden,
Tel. 0611 301136.
Kostenfrei, ohne Anmeldung, von 8-88 Jahren.

11. Juli
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Prinzessin auf der Erbse“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €.

Rüsselsheim, Adamshof
11.00 Uhr
„Sommercafé –
Ein Geschenk für Lizzy“
Eine Werkstattgeschichte mit Lizzy & Victorius für alle ab 3.
Bahnhofsplatz 1,
65428 Rüsselsheim am Main.
Kosten: ab 6,50€.
Ab 3 Jahren.

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.00 Uhr
„Kinderkino:
Jim Knopf und die wilde 13“
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 0.

Wiesbaden, Eltviller Rosenbad
14.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Der Wolf & die sieben Geißlein“
Märchentheater für die ganze Familie.
Erbacher Str. 22,
65343 Eltville am Rhein.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Preis: kostenlos.
Die Aufführungen sind nur mit einem tagesaktuellen und gültigen Schwimmbad-Ticket zugänglich.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„Das NEINhorn“
Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht, wie es sich für ein Einhorn gehört.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
15.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben“
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Mainz, Galli Theater, Sommerbühne an der Neuen Golden Rosskaserne
16.00 Uhr
„Rotkäppchen — Open Air“
Mitspieltheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Karten: VVK Erwachsene 9 €,
Kinder 6 €.
Infos: Tel. 06131 49 25 313,
www.galli-mainz.de.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Schloß Freudenberg
14.00 – 15.30 Uhr
„Heil-,Wild- und Unkräuter Führung“
Was geht in den Salat und was in die Hausapotheke? Die Schätze unserer Wiese … alles da, wenn man hinschaut!
Freudenbergstraße 224-226,
65201 Wiesbaden
Eintritt (inklusive Schlosspark): ab 18 €.

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag“
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern“ für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.

12. Juli
Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
09.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben“
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Das NEINhorn“
Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht, wie es sich für ein Einhorn gehört.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
11.00 – 12.30 Uhr
Schulkino: OmU: Youth Unstoppable
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 3.50 Euro.
FSK: ab 6 J., Altersempfehlung: ab 12 J.
Klassenempfehlung: 8.-13. Klasse.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater“
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.

13. Juli
Dienstag

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße

Theater & Kino

09.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben“
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Das NEINhorn“
Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht, wie es sich für ein Einhorn gehört.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren. Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
10.30 – 12.40 Uhr
Schulkino: OmU: The Hate U Give
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 3.50 Euro
FSK: ab 12 J., Altersempfehlung: ab 13 J.
Klassenempfehlung: 7.-10. Klasse, ideal: 8.-10. Klasse.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Alys Paletti“
Puppentheater für Kinder mit dem Stück „Das Unglück von Clown Dussel“.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Kunst & Kultur

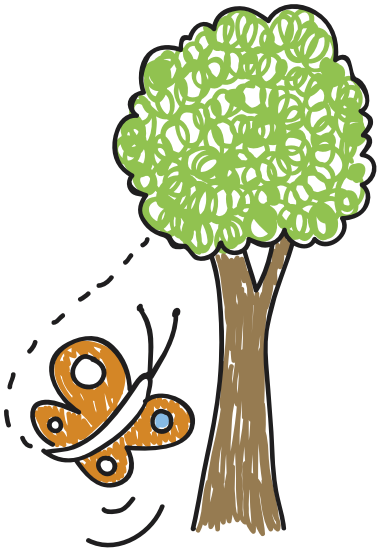
Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg“
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.

14. Juli Mittwoch

Theater & Kino

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
08.30 – 10.00 Uhr
Schulkino: Checker Tobi …
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 3.50 Euro
FSK: ab 0 J., Altersempfehlung: ab 6 J.
Klassenempfehlung: 1.-5. Klasse, ideal: 2.-4. Klasse.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
09.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben“
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.



Kunst & Kultur

Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell“
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel“
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Clown Filous abenteuerliche Reise“
Clown Filou entführt kleine und große Weltenbummler auf dem Einrad spielerisch in fremde Kulturen.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

15. Juli Donnerstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
08.30 – 10.00 Uhr
Schulkino: Meine wunderbar seltsame Woche mit Tess
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 3.50 Euro.
FSK: ab 0 J., Altersempfehlung: ab 9 J.
Klassenempfehlung: 3.-6. Klasse, ideal: 3.-5. Klasse.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
09.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben“
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Mainz, Galli Theater, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Das tapfere Schneiderlein — Open Air“
Mitspieltheater für die ganze Familie.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de.
Für Kinder ab 3 Jahren.
Infos: Tel. 06131 4925313.

PbG
Private bilinguale Ganztagsschule

Lernen lernen statt zu pauken.

Warum PbG?
Gute Gründe gibt es viele:

- Vorschulclub
- Schulalltag in Deutsch & Englisch
- Jahrgangsübergreifendes Lernen
- Differenzierung
- Individuelle Förderung
- Videokonferenzen bei Homeschooling
- u.v.m.

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Langenbeckstraße 5
65189 Wiesbaden
Tel: +49 (0) 611 34 10 691

info@pbg-wiesbaden.de I www.pbg-wiesbaden.de

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
11.00 – 12.30 Uhr
Schulkino: OmU: 100 Kilos d'Etoiles
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 3.50 Euro.
FSK: ab 12 J., Altersempfehlung: ab 13 J.
Klassenempfehlung: 7.-10. Klasse, ideal: 7.-9. Klasse.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
19.00 Uhr
„William Shakespeare: König Lear“
Wie kaum ein anderes seiner Stücke handelt Shakespeares „König Lear“ von der haarfeinen Grenze zwischen Schein und Sein und von den tragischen Konsequenzen, die es hat, wenn man dem ersteren mehr vertraut als dem letzteren.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 12 Jahren.
Eintritt: ab 9 Euro.
Info: 0611 132325.

Mainz, Staatstheater Mainz
19.30 Uhr
„TIMM THALER oder Das verkaufte Lachen“
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 10 Jahren.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container“
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff“
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

17. Juli
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.30 Uhr
„Kinderkino:
Oh, wie schön ist Panama“
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 0.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
15.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben“
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Aladdin & die Wunderlampe“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„Das NEINhorn“
Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht, wie es sich für ein Einhorn gehört.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Mainz, Junge Bühne Mainz, Zitadelle live
16.00 Uhr
„Junge Bühne Mainz:
Der kleine Prinz – Vorpremiere“
Kindertheater nach Antoine de Saint-Exupéry.
Windmühlenstraße, 55131 Main.z
Eintritt frei.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
19.00 Uhr
„William Shakespeare: König Lear
Wie kaum ein anderes seiner Stücke handelt Shakespeares „König Lear“ von der haarfeinen Grenze zwischen Schein und Sein und von den tragischen Konsequenzen, die es hat, wenn man dem ersteren mehr vertraut als dem letzteren.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 12 Jahren.
Eintritt: ab 9 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Museum Wiesbaden
11.00 Uhr
„Museumswerkstatt für Kinder“
Schwimmen, Laufen, Gleiten, Fliegen – Bewegung von Tieren künstlerisch darstellen.
Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Anmeldung: bis Fr 16 Uhr.
Tel. 0611 3352250 (Kasse.)

Wiesbaden, Schloß Freudenberg
14.00 – 15.30 Uhr
„Heil-,Wild- und Unkräuter Führung“
Was geht in den Salat und was in die Hausapotheke? Die Schätze unserer Wiese … alles da, wenn man hinschaut!
Freudenbergstraße 224-226,
65201 Wiesbaden
Eintritt (inklusive Schlosspark): ab 18 €.

18. Juli
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Aladdin & die Wunderlampe“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €.

Rüsselsheim, Adamshof
11.00 Uhr
„Sommercafé „Piraten“ mit Ferri“
Ein Konzert für kleine und große Seeräuber und Seeräuberinnen.
Bahnhofsplatz 1,
65428 Rüsselsheim am Main.
Kosten: ab 6,50 €.
Ab 4 Jahren.

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.30 Uhr
„Kinderkino:
Oh, wie schön ist Panama“
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 0.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„Das NEINhorn“
Im Herzwald kommt ein kleines, schnickeldischnuckeliges Einhorn zur Welt. Obwohl alle ganz lilalieb zu ihm sind und es ständig mit gezuckertem Glücksklee füttern, benimmt sich das Tierchen ganz und gar nicht, wie es sich für ein Einhorn gehört.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren.
Eintritt: ab 11 Euro.
Info: 0611 132325.

Mainz, Staatstheater Mainz, justmainz
15.00 Uhr
„Die Bremer Stadtmusikanten“
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 6 Jahren.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
15.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben“
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Kunst & Kultur

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag“
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern“ für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.

19. Juli
Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater“
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.

20. Juli
Dienstag

Kunst & Kultur

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Alex Schmeisser“
Mitmachkonzert mit Liedern über Elefanten, Mäuse und alles, was in eine Gitarre passt.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Kunst & Kultur

Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg“
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.

21. Juli
Mittwoch

Kunst & Kultur

Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell“
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Ted Moré“
„Rotkäppchen“ – Puppenspiel für Kinder
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

22. Juli
Donnerstag

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container"
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Zinnobro"
Zinnobro zaubert frech, rasant, witzig und hat immer ein Lied auf den Lippen!
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff"
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

23. Juli
Freitag

Kunst & Kultur

Odenwald , Schloss Erbach
13.30 Uhr
„Kinderführung: Schlossgespenst Luidschi zeigt dir sein Zuhause"
Marktplatz 7,
64711 Erbach im Odenwald.
Geeignet für Kinder von 4-6 Jahre.
Dauer circa 1 Stunde. Preis pro Kind 3,50 Euro.
Weitere Infos unter www.schloss-erbach.de. Anmeldung unter info@schloss-erbach.de.

24. Juli
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.30 Uhr
„Kinderkino: Binti – Es gibt mich!"
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 6.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
15.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben"
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen „Welturaufführung: Besuch der Mu Tante"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 € /mit Familienkarte 3 €.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Museum Wiesbaden
11.00 Uhr
„Museumswerkstatt für Kinder"
Mein Lieblingskunstwerk in den Kunstsammlungen entdecken.
Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Anmeldung: bis Fr 16 Uhr.
Tel. 0611 3352250 (Kasse.)

25. Juli
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen „Welturaufführung: Besuch der Mu Tante"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 € /mit Familienkarte 3 €.

St. Josefs-Hospital Wiesbaden

Geburtshilfe im St. Josefs-Hospital bedeutet:
- Familienorientierung
- Feste Stillrichtlinien nach WHO/ Unicef
- Moderne Ausstattung (inkl. Entbindungswanne)
- Kreißsaal und Entbindungsstation mit Wohlfühlambiente
- 24h-Rooming-In
- Individuelle, fürsorgliche Betreuung
- Sichere, schonende und schmerzarme Geburt
- Erfahrenes Hebammen-Ärzt*innen-Team
- Vielseitiges Angebot vor und nach der Geburt

Anmeldung zur Entbindung:
Sekretariat Frauenklinik 0611/177-1502/-1503 oder online unter: www.joho.de/geburtsanmeldung

Informationen:
Kreißsaal 0611/177-1520, Hebammen-Hotline 0611/177-1533

Unser Kreißsaal – einfach online reinschauen:
www.joho.de/schwangerschaft-und-geburt

St. Josefs-Hospital Wiesbaden
Frauenklinik, Chefarzt Prof. Dr. B. Gabriel
Beethovenstraße 20, 65189 Wiesbaden
Mail: geb@joho.de, www.joho.de
Tel.: 0611/177-0

Rüsselsheim, Adamshof
11.00 Uhr
„Sommercafé mit Urmel"
… ein wirrwarrwitziges Musical mit einem der liebenswertesten Geschöpfe der deutschen Kinderliteratur.
Bahnhofsplatz 1,
65428 Rüsselsheim am Main.
Kosten: ab 6,50 €, ab 4 Jahren.

Wiesbaden, Eltviller Rosenbad
14.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen „Rapunzel"
Märchentheater für die ganze Familie.
Erbacher Str. 22, 65343 Eltville am Rhein.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Preis: kostenlos.
Die Aufführungen sind nur mit einem tagesaktuellen und gültigen Schwimmbad-Ticket zugänglich.

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.30 Uhr
„Kinderkino: Binti – Es gibt mich!"
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 6.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
15.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben"
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Mainz, Galli Theater, Sommerbühne an der Neuen Golden Rosskaserne
16.00 Uhr
„Prinzessin auf der Erbse — Open Air"
Mitspieltheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41b, 55124 Mainz.
Karten: VVK Erwachsene 9 €/ Kinder 6 €.
Infos: Tel. 06131 49 25 313, www.galli-mainz.de.
Für Kinder ab 5 Jahren.

Kunst & Kultur

Mainz, Museum für Antike Schiffahrt
10.00 – 13.00 Uhr
„Familiensonntag"
Ab 5 J., Kurzführungen finden jeweils um 10, 11 und 12 Uhr statt.
Eine Anmeldung ist notwendig. Bitte melden Sie sich unter service(at)rgzm.de oder 06131 9124-170 an.
Änderungen vorbehalten.
Kosten: 3 €/Erw., 2 €/erm., 6 €/Familienkarte.
Eintritt in das Museum ist frei!
Neutorstraße 2b, 55116 Mainz.

Wiesbaden, Schloß Freudenberg
14.00 – 15.30 Uhr
„Heil-,Wild- und Unkräuter Führung“
Was geht in den Salat und was in die Hausapotheke? Die Schätze unserer Wiese… alles da, wenn man hinschaut!
Freudenbergstraße 224-226,
65201 Wiesbaden
Eintritt (inklusive Schlosspark): ab 18 €.

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag“
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern“ für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.

26. Juli
Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater“
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.

27. Juli
Dienstag

Kunst & Kultur

Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg“
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Zinnobro“
Zinnobro zaubert frech, rasant, witzig und hat immer ein Lied auf den Lippen!
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

28. Juli
Mittwoch

Theater & Kino

Mainz, Galli Theater, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Schneewittchen — Open Air“
Mitspieltheater für die ganze Familie.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei. Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de.
Für Kinder ab 3 Jahren.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Kunst & Kultur

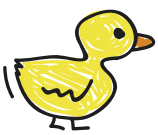
Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell“
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel“
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

29. Juli
Donnerstag

Theater & Kino

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Alys Paletti“
Puppentheater für Kinder mit dem Stück „Das Unglück von Clown Dussel“.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.



Kunst & Kultur

Rüsselsheim, Opelvillen Rüsselsheim
10.00 – 14.00 Uhr
„Fotoworkshop für Jugendliche“
Profi-Fotograf Frank Möllenberg wird die wesentlichen Grundlagen erklären und zum selbstständigen praktischen Arbeiten anregen.
Ludwig-Dörfler-Allee 9,
65428 Rüsselsheim.
Teilnahme kostenfrei, zuzüglich Materialaufwand. Weitere Informationen und Anmeldung unter info@opelvillen.de.
Ab 13 Jahren.

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container“
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff“
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

30. Juli
Freitag

Theater & Kino

Mainz, Galli Theater, Hof des Gourmet Mondial
18.30 Uhr
„Die 7 Typen Show — Open Air“
Erleben Sie ein exquisites Drei-Gänge-Menü der renommierten Köchin Daniela Fadda und genießen Sie dazu in schöner Freiluftatmosphäre unser musikalisches Theaterstück Die 7 Typen Show.
Kurt-Schumacher-Str. 41b, 55124 Mainz.
Preise 60 € inkl. 3-Gang-Menü.
Infos: Tel. 06131 49 25 313.

Kunst & Kultur

Rüsselsheim, Opelvillen Rüsselsheim
10.00 – 14.00 Uhr
„Fotoworkshop für Jugendliche“
Profi-Fotograf Frank Möllenberg wird die wesentlichen Grundlagen erklären und zum selbstständigen praktischen Arbeiten anregen.
Ludwig-Dörfler-Allee 9,
65428 Rüsselsheim.
Teilnahme kostenfrei, zuzüglich Materialaufwand. Weitere Informationen und Anmeldung unter info@opelvillen.de.
Ab 13 Jahren.

31. Juli
Samstag

Theater & Kino

Rüsselsheim, Adamshof
11.00 Uhr
Sommercafé „Anziehsachen“
Schauspiel mit Gesang und ohne viele Worte.
Bahnhofsplatz 1,
65428 Rüsselsheim am Main.
Kosten: ab 6,50 €.

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.30 Uhr
„Kinderkino: Zu weit weg – Aber Freunde für immer“
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 0.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
15.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben“
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen „Rapunzel“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 € / mit Familienkarte 4,50 €
Kinder: 6 € / mit Familienkarte 3 €

Mainz, Galli Theater, Hof des Gourmet Mondial
18.30 Uhr
„Die 7 Typen Show — Open Air“
Erleben Sie ein exquisites Drei-Gänge-Menü der renommierten Köchin Daniela Fadda und genießen Sie dazu in schöner Freiluftatmosphäre unser musikalisches Theaterstück Die 7 Typen Show.
Kurt-Schumacher-Str. 41b, 55124 Mainz.
Preise 60 € inkl. 3-Gang-Menü.
Infos: Tel. 06131 49 25 313.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Museum Wiesbaden
11.00 Uhr
„Museumswerkstatt für Kinder“
Kristalle genau beobachten, zeichnen und farbig gestalten.
Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Anmeldung: bis Fr 16 Uhr.
Tel. 0611 3352250 (Kasse.)

Wiesbaden, Schloß Freudenberg
14.00 – 15.30 Uhr
„Heil-,Wild- und Unkräuter Führung"
Was geht in den Salat und was in die Hausapotheke? Die Schätze unserer Wiese … alles da, wenn man hinschaut!
Freudenbergstraße 224-226, 65201 Wiesbaden
Eintritt (inklusive Schlosspark): ab 18 €.

01. August Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen „Rapunzel"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €

Wiesbaden, Caligari FilmBühne
14.30 Uhr
„Kinderkino: Zu weit weg – Aber Freunde für immer"
Marktplatz 9, 65183 Wiesbaden.
Eintritt: 4 Euro.
FSK: ab 0.

Wiesbaden, Burg Sonnenberg, Talstraße
15.30 Uhr
Sommerfestspiel „Der gestiefelte Kater – sieben Leben"
Dieser Kater ist für die ganze Familie, alle Stubentigerliebhaber und Kinder von 5-95 Jahren.
Künstlerhaus43, Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 9,50 € bis 13,50 €, Erwachsene 11,00 € bis 16,00 €.
Infos: 0611 1724596.

Kunst & Kultur

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag"
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern" für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.

02. August Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater"
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga"
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.

03. August Dienstag

Theater & Kino

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Ted Moré"
„Rotkäppchen" – Puppenspiel für Kinder
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Kunst & Kultur

Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg"
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.

SCHMENGER UMZÜGE & LOGISTIK GMBH

Hagenauer Straße 21 | 65203 Wiesbaden | F: + 49 611 977 90 25
info@schmenger-umzug.de
www.schmenger-umzug.de

04. August Mittwoch

Kunst & Kultur

Odenwald, Schloss Erbach
11.00 Uhr
„Kinderführung: Dem Schatz auf der Spur…"
Marktplatz 7, 64711 Erbach im Odenwald
Geeignet für Kinder von 6-10 Jahre.
Dauer circa 1,5 Stunde.
Preis pro Kind 8 Euro.
Weitere Infos unter www.schloss-erbach.de.
Anmeldung unter info@schloss-erbach.de

Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell"
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Clown Filou in der Luftikusstraße"
Clown Filou lässt Diabolos und Feuerfakkeln fliegen und taucht mit den Kindern ein in unsere schöne kunterbunte Welt.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen.
Telefon: 06131 12-0.

05. August Donnerstag

Theater & Kino

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Ted Moré"
„Rotkäppchen" – Puppenspiel für Kinder
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container"
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff"
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

07. August
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Der Froschkönig"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 € / mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 € / mit Familienkarte 3 €.

Mainz, Junge Bühne Mainz, KulturGarten Schloss
16.00 Uhr
Kindertheater
„Alice im Wunderland 1. Teil"
Diether-von-Isenburg-Straße 1,
55116 Mainz

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Museum Wiesbaden
10.00 – 18.00 Uhr
„Eintrittsfreier Samstag"
mit Maltisch in der Wandelhalle von 11 bis 14 Uhr.
Friedrich-Ebert-Allee 2,
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 3352250.

Wiesbaden, Schloß Freudenberg
14.00 – 15.30 Uhr
„Heil-,Wild- und Unkräuter Führung"
Was geht in den Salat und was in die Hausapotheke? Die Schätze unserer Wiese … alles da, wenn man hinschaut!
Freudenbergstraße 224-226,
65201 Wiesbaden
Eintritt (inklusive Schlosspark): ab 18 €.

08. August
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Der Froschkönig"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 € / mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 € / mit Familienkarte 3 €.

Kunst & Kultur

Mainz, Reitanlage Riffel
11.30 Uhr
„Oliver Mager – Kinderkonzert"
Der Mainzer Sänger Oliver Mager gibt gemeinsam mit dem Kinderchor Laubenheim ein Konzert für Kinder und Familien.
Riedweg 55, 55130 Mainz.
Preise: 12 bis 19 €.
Telefon: 01511 5858374.

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag"
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern" für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.

09. August
Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater"
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga"
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.

10. August
Dienstag

Kunst & Kultur

Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg"
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Frau Nanke"
LET'S JAM – ein Mitmachkonzert für Kids
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen.
Telefon: 06131 12-0.

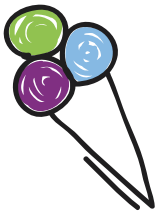
11. August
Mittwoch

Kunst & Kultur

Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell"
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Katholische Jugendzentrale"
Spiele, Bastelaktionen und mehr mit dem Team der KJZ.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen.
Telefon: 06131 12-0.



12. August
Donnerstag

Theater & Kino

Mainz, Galli Theater, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Rumpelstilzchen — Open Air"
Mitspieltheater für die ganze Familie.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de.
Für Kinder ab 3 Jahren.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container"
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff"
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

13. August
Freitag

Theater & Kino

Mainz, Galli Theater, Hof des Gourmet Mondial
18.30 Uhr
„Die 7 Typen Show — Open Air"
Erleben Sie ein exquisites Drei-Gänge-Menü der renommierten Köchin Daniela Fadda und genießen Sie dazu in schöner Freiluftatmosphäre unser musikalisches Theaterstück Die 7 Typen Show.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Preise 60 € inkl. 3-Gang-Menü.
Infos: Tel. 06131 4925313.

14. August
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Aladdin & die Wunderlampe“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €.

Mainz, Junge Bühne Mainz, KulturGarten Schloss
16.00 Uhr
„Alice im Wunderland 2. Teil“
Kindertheater
Diether-von-Isenburg-Straße 1,
55116 Mainz.

Hofheim, Stadthalle
17.00 Uhr
„Tabaluga – oder die Reise zur Vernunft „
Das drachenstarke Familienmusical von Peter Maffay.
Wer kennt ihn nicht, den kleinen Drachen Tabaluga, der auf seiner Reise zur Vernunft allerhand Aufregendes erlebt.
Chinonplatz 4,
65719 Hofheim am Taunus.
Ab 29,00 EUR.

Mainz, Galli Theater, Hof des Gourmet Mondial
18.30 Uhr
„Die 7 Typen Show — Open Air“
Erleben Sie ein exquisites Drei-Gänge-Menü der renommierten Köchin Daniela Fadda und genießen Sie dazu in schöner Freiluftatmosphäre unser musikalisches Theaterstück Die 7 Typen Show.
Kurt-Schumacher-Str. 41b, 55124 Mainz.
Preise 60 € inkl. 3-Gang-Menü.
Infos: Tel. 06131 4925313.

15. August
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Aladdin & die Wunderlampe“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €.

Wiesbaden, Eltviller Rosenbad
14.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Ali Baba & die 40 Räuber“
Märchentheater für die ganze Familie.
Erbacher Str. 22, 65343 Eltville am Rhein.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Preis: kostenlos.
Die Aufführungen sind nur mit einem tagesaktuellen und gültigen Schwimmbad-Ticket zugänglich.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Schloß Freudenberg
14.00 – 15.30 Uhr
„Heil-,Wild- und Unkräuter Führung“
Was geht in den Salat und was in die Hausapotheke? Die Schätze unserer Wiese … alles da, wenn man hinschaut!
Freudenbergstraße 224-226,
65201 Wiesbaden
Eintritt (inklusive Schlosspark): ab 18 €.

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag“
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern“ für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.

16. August
Montag

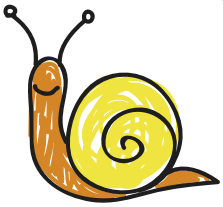
Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater“
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.



17. August
Dienstag

Kunst & Kultur

Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg“
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Clown Filous Seeräuberstreiche“
Ein stürmisches Abenteuer mit dem Clown Filou und seinem säbelschwingenden Publikum.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen.
Telefon: 06131 12-0.

18. August
Mittwoch

Theater & Kino

Mainz, Galli Theater, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Der Froschkönig — Open Air“
Mitspieltheater für die ganze Familie.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de.
Für Kinder ab 3 Jahren.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Kunst & Kultur

Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell“
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel“
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

19. August
Donnerstag

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container“
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Alex Schmeisser “
Mitmachkonzert mit Liedern über Elefanten, Mäuse und alles, was in eine Gitarre passt.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen.
Telefon: 06131 12-0.

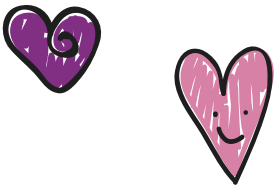
Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff“
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

21. August
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Das tapfere Schneiderlein“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 € mit Familienkarte 3 €.



Kunst & Kultur

Bodenheim, Dollespark
10.30 Uhr
„Oliver Mager – Kinderkonzert“
Der Mainzer Sänger Oliver Mager gibt gemeinsam mit dem Kinderchor Laubenheim ein Konzert für Kinder und Familien.
Im Westrum 18, 55294 Bodenheim.
Preise: 12 bis 19 €.
Schüler und Studierende: 12 € zzgl. VVK-Gebühren.
Kinder unter 4 Jahren sind frei.
Telefon: 01511 5858374.

Wiesbaden-Sonnenberg, Idsteiner Straße 109
14.00 Uhr
„Baumgeflüster-Wanderung“
Entdecken Sie auf der Wanderung die Geschichte der Bäume – ihr Flüstern und Rauschen als pure Memoiren!
Philippsbergstr. 25, 65195 Wiesbaden.
Dauer/Länge: ca. 3,0 h/ca. 9,0 km.
Beitrag: ab 15,30 €/Erwachsene: 18 €/Kinder bis 12 Jahre: 5 €.

Wiesbaden, Schloß Freudenberg
14.00 – 15.30 Uhr
„Heil-,Wild- und Unkräuter Führung“
Was geht in den Salat und was in die Hausapotheke? Die Schätze unserer Wiese … alles da, wenn man hinschaut!
Freudenbergstraße 224-226,
65201 Wiesbaden
Eintritt (inklusive Schlosspark): ab 18 €.

22. August Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Das tapfere Schneiderlein“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 € mit Familienkarte 3 €.

Kunst & Kultur

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag“
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern“ für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.

23. August Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater“
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.

24. August Dienstag

Kunst & Kultur

Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg“
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Alex Schmeisser“
Mitmachkonzert mit Liedern über Elefanten, Mäuse und alles, was in eine Gitarre passt.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen.
Telefon: 06131 12-0.

25. August Mittwoch

Kunst & Kultur

Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell“
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel“
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Clown Filous abenteuerliche Reise“
Clown Filou entführt kleine und große Weltenbummler auf dem Einrad spielerisch in fremde Kulturen.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebtaufseinenplätzen
Telefon: 06131 12-0.

26. August Donnerstag

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Spielplatz Sauerland
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerker im Sauerland Container“
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Ende der Reuchlinstraße, Wiesbaden.
Von 3-15 Jahren, kostenlos.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Wolfgang Hering“
Kinderlieder zum Einsteigen und Abfahren – mit den schönsten Bewegungsliedern.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer, 55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebt.
Telefon: 06131 12-0.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
„Zwergen-Treff“
09.30 – 11.30 Uhr
Hintergasse 10,
65239 Hochheim – Altstadt.
Tel.: 06146 84177.
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter bis ca. 3 Jahre.

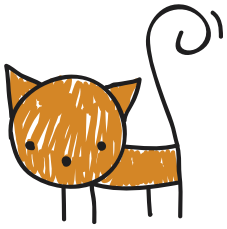
28. August Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Der Froschkönig“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €.

Kunterbuntes

Wiesbaden-Sonnenberg, Idsteiner Straße 109
14.00 Uhr
„3-Bäche-Wanderung“
Erwandern Sie drei Wiesbadener Bäche mit Kurzweiligem, Sagenhaftem und Wissenswertem über die Gewässer der Kurstadt.
Philippsbergstr. 25, 65195 Wiesbaden.
Dauer/Länge: ca. 3,5 h/ca. 12,0 km.
Beitrag: Erwachsene: 18 €/Kinder bis 12 Jahre: 5 €.



29. August
Sonntag

Theater & Kino

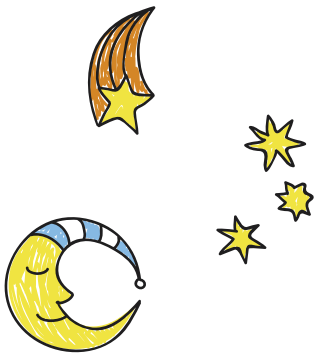
Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
Kindertheater Märchen
„Der Froschkönig"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Erwachsene: 9 €/mit Familienkarte 4,50 €.
Kinder: 6 €/mit Familienkarte 3 €.

Kunst & Kultur

Mainz, Museum für Antike Schifffahrt
10.00 – 13.00 Uhr
„Familiensonntag"
Neutorstraße 2b, 55116 Mainz.
Ab 5 J. Kurzführungen finden jeweils um 10, 11 und 12 Uhr statt.
Eine Anmeldung ist notwendig. Bitte melden Sie sich unter service(at)rgzm.de oder 06131/9124-170 an. Änderungen vorbehalten.
Kosten: 3 €/Erw., 2 €/erm., 6 €/Familienkarte.
Eintritt in das Museum ist frei.

Wiesbaden, Schloß Freudenberg
14.00 – 15.30 Uhr
„Heil-,Wild- und Unkräuter Führung"
Was geht in den Salat und was in die Hausapotheke? Die Schätze unserer Wiese … alles da, wenn man hinschaut!
Freudenbergstraße 224-226,
65201 Wiesbaden
Eintritt (inklusive Schlosspark): ab 18 €.

Mainz, Gutenberg-Museum
15.00 Uhr
„Familiensonntag"
Kinderführung „Von tanzenden Buchstaben und bunten Blättern" für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Eintritt: Führung 2 € und Drucken 2 €, erm. Eintritt 3,50 € für Eltern und begleitende Angehörige.



30. August
Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
Theaterkurs für Kids und Teens von 8-13 Jahren
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.30 – 18.00 Uhr
„Englisches Theater"
Theaterworkshop im Galli Theater für englischsprachige Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
17.00 Uhr
„Kinder Aerial Yoga"
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6-12 Jahren.
Kosten: Kinder 14 Euro.
Tel. 0170 4419146.

31. August
Dienstag

Kunst & Kultur

Mainz-Amöneburg, Vor der Gustav-Adolf Gedächtniskirche an unserem Bauwagen
„Kunstwerker – Bauwagen in Amöneburg"
15.00 – 17.00 Uhr
Freies Arbeiten mit Ton und Farbe, Holz und mehr.
Melanchtonstr., 65203 Mainz-Amöneburg
Von 3-14 Jahren, kostenlos.
01. September Mittwoch

Mainz-Kastel, Ratsherrenweg, auf der großen Wiese
15.30 – 17.30 Uhr
„Kunstwerkstatt Mainz-Kastell"
Ratsherrenweg, 55252 Wiesbaden.

Wiesbaden, Lehrplatz
16.00 – 18.00 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4-99 Jahren.

SCHMENGER UMZÜGE
& LOGISTIK GMBH

Schmenger Umzüge & Logistik GmbH
Hagenauer Straße 21
65203 Wiesbaden
T: 49 611 977 90 - 0
F: + 49 611 977 90 25
info@schmenger-umzug.de
www.schmenger-umzug.de

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Wolfgang Hering"
Kinderlieder zum Einsteigen und Abfahren – mit den schönsten Bewegungsliedern.
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebt.
Telefon: 06131 12-0.

Mainz, Mainzstrand
16.00 Uhr
„Zinnobro"
Zinnobro zaubert frech, rasant, witzig und hat immer ein Lied auf den Lippen!
Am Mainzstrand, Adenauer-Ufer,
55116 Mainz.
Veranstaltung kostenfrei.
Reservierung erforderlich unter www.mainzstrand.de/mainzlebt
Telefon: 06131 12-0.

Termine für den Kalender?

Sie planen eine Veranstaltung, die in unseren Kalender passt? Dann senden Sie uns Ihre Informationen per E-Mail an: **events@flummimagazin.de**

Das FLUMMI Magazin übernimmt keine Gewähr für fehlerhafte Angaben.

Die nächste Ausgabe unseres FLUMMI Familienmagazins erscheint Anfang September 2021 und steht unter dem Motto „Beste Freunde“. Was zeichnet einen echten Freund aus, wie findet man einen besten Freund und warum hat man selten mehr als einen? Freundschaften finden wir viele im Laufe unseres Lebens – die ersten schon vor oder während der Kindergartenzeit, dann in der Schule, der Uni, im Beruf, im Verein, auf Veranstaltungen, im Urlaub usw. Doch der beste Freund ist etwas ganz Besonderes: Auf ihn oder sie verlassen wir uns jederzeit, schenken Vertrauen, geben Ratschläge, bitten um etwas Zeit und ein offenes Ohr. Für manche ist der Partner oder die Partnerin der beste Freund, für andere der Hund. Wieder andere finden den besten Freund in sich selbst. Und weil in unser aller Leben der beste Freund einen wichtigen Platz hat, widmen wir ihm oder ihr eine ganze Ausgabe unseres beliebten Familienmagazins.
Die Antworten auf viele Frage rund um beste Freunde und anderes Wissenswertes, spannende Geschichten, Buch- und Ausflugstipps, Rezepte, Veranstaltungen und vieles Mehr präsentieren wir euch im nächsten FLUMMI Familienmagazin.

Die nächste FLUMMI-Ausgabe Nr. 95 / Anfang September – Ende Okrober 2021 steht unter dem Motto

„Beste Freunde“

Die Ausgabe Nr. 95 erscheint am **01.09.2021.**
Anzeigenschluss ist der **30.07.2021,**
Veranstaltungshinweise können bis zum **30.07.2021**
per Mail an **events@flummimagazin.de** geschickt werden.

IMPRESSUM – FLUMMI Nr. 94 „Start und Ziel“

Herausgeber: VDS Verlag Deutsche Spezialmedien GmbH
Ketzerbach 25 – 28 • 35037 Marburg
Telefon: 06421 1832899 • Fax: 06421 1832905
www.flummimagazin.de • E-Mail: info@flummimagazin.de

Projektleitung: Daniel Kromberg (V.i.S.d.P.)
Creative Direction: Yvonne Parise
Illustrationen und Fotos: Julia Anderton, Claudia Kroll-Kubin, Anna-Lena Kühler, shutterstock, pexels, pixabay, unsplash
Redaktionelle Mitarbeit: Julia Anderton, Claudia Kroll-Kubin, Svenja Meissner
Anzeigen und Beilagen: Bitte die Konditionen den aktuellen Mediadaten entnehmen.
Anzeigenschaltung unter: **werbung@flummimagazin.de**
Mediadaten: unter **www.flummimagazin.de** als Download oder per Mail anfordern unter werbung@flummimagazin.de

Erscheinung: 6 Ausgaben pro Jahr
Verteilung: Wiesbaden, Mainz, Main-Spitze, Rheingau-Taunus-Kreis

Veranstaltungskalender: Hinweise zu Veranstaltungen bitte per Mail an **events@flummimagazin.de**. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenfrei, es besteht kein Rechtsanspruch. Keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.
Beiträge: Der Herausgeber übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt oder eventuelle Urheberrechtsverletzungen von Beiträgen. Die Verantwortung liegt hierbei beim Verfasser selbst. Auszug und Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages oder der Verfasser.
Druck: Westermann Druck GmbH,
Georg-Westermann-Allee 66,
D-38104 Braunschweig

Titelbild: © Irina Kukuts / pixabay

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C009717

NIE WIEDER UNSICHTBAR IM STRASSENVERKEHR

Reflektoren

CE
EN 13356

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT
www.tuv.com ID 0000040195

GS geprüfte Sicherheit

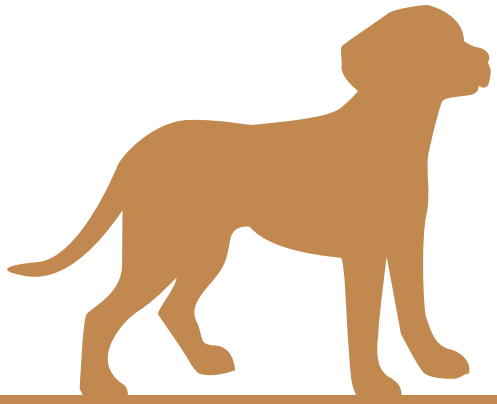
reflAktive
MIT SICHERHEIT MADE IN GERMANY

Inhaber Thomas Wassmann
Adolf- Ahlers- Str. 4 | 26427 Esens
info@reflaktive.de | www.reflAktive.de

Streunerhunde brauchen unsere Hilfe!

VIER PFOTEN rettet Tiere in Not und beschützt sie. Weltweit.

Helfen Sie mit! Unterstützen Sie unsere Arbeit mit IHRER Spende.
VIER PFOTEN Spendenkonto (GLS Bank)
IBAN DE86 4306 0967 1193 1759 00, **BIC** GENODEM1GLS



Tierschutz.
Weltweit.

VIER PFOTEN

www.vier-pfoten.de/spenden