Familienmagazin für Wiesbaden, Mainz, Rheingau-Taunus
Mitte Januar – Mitte März 2020 | Heft 90 | www.flummimagazin.de

unbezahlbar

FLUMMI

FAMILIENMAGAZIN

Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?

Mit Veranstaltungskalender für Mitte Januar – Mitte März 2020 & coolen Kinderseiten

Liebe Eltern, liebe Kinder,

die „dunkle" Jahreszeit mit ihren langen Nächten lädt dazu ein, auch einmal wieder in den Himmel zu schauen und sich bewusst zu machen, dass manche unserer Probleme und Sorgen vielleicht gar nicht so wichtig sind, wie wir sie empfinden. Das Motto dieser FLUMMI-Ausgabe „Weißt Du, wieviel Sternlein stehen" ist jedoch auch ein ganz praktischer Vorschlag, sich mit den Naturwissenschaften auseinanderzusetzen. Wie war das noch mit der Schwerkraft, mit dem Mond und den Planeten unseres Sonnensystems?

Wir werden in dieser Ausgabe auf eine spannende Reise in den Weltraum gehen, geben Antworten auf viele Fragen rund um das Thema und geben Ausflugstipps zu Sternwarten und Planetarien. Außerdem zeigen wir euch, wann wo welche Fastnachtsumzüge stattfinden, es gibt Produkt-, Buch- und Musiktipps, eine monströse Vorlese-Geschichte, ein tolles Keksrezept, Rätsel- und Witzseiten für unsere kleinen Leser und vieles mehr.

Also packt mit uns die Koffer – und ab geht es zu den Sternen!

Euer Peterchen Mondfahrt
und die FLUMMI-Redaktion

Inhalt

03 Editorial

04 Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?

Sonne, Mond und Sterne – Wieso? Weshalb? Warum? 04

Mythos Mond auf der Spur 08

Die Welt der Gestirne unter einer 20 Meter großen Kuppel erleben 09

Ein Mekka für Himmelsgucker – Sternwarten der Region 10

„Durchschlafende Kinder sind ein Glücksfall" 12

Das Gute-Nacht-Lied und seine Bedeutung für uns 14

15 Vor Ort

18 Produkttipps

20 Buchtipps

Zeit für Gute Nacht-Geschichten! 20

Essen fassen! Kochbücher für leckere Familienessen 23

24 Kinderspaß

Unser Flummi-Rezepttipp 24

Rätselzeit 25

Vorlesegeschichte 30

31 Veranstaltungen und Termine

46 Vorschau & Impressum

Sonne, Mond und Sterne – Wieso? Weshalb? Warum?

Irgendwie ist er schon komisch, der Mond. Ständig ändert er seine Gestalt. Mal ist er rund wie eine Scheibe, mal ist er nur eine dünne Sichel und manchmal ist er auch weg. Warum ist das so? Dieser und anderen Fragen rund um den Sternenhimmel und seinen Himmelskörpern ist Flummi für Euch nachgegangen.

Warum ist der Mond einmal voll, einmal halb?

Der Mond leuchtet, wie auch die Erde, nicht von selbst. Wir können ihn nur sehen, weil er von der Sonne beleuchtet wird. Genauer gesagt können wir nur die Hälfte der Mondkugel sehen, die der Sonne zugewandt ist. Die andere Hälfte bekommt kein Licht ab und bleibt dunkel. Was wir von dieser Hälfte sehen, ändert sich im Laufe eines Monats, denn dann umrundet der Mond einmal die Erde.

Wenn wir den Mond also von der Erde aus mit der Sonne im Rücken sehen, schauen wir genau auf die beleuchtete Seite und sehen den Mond als vollen, leuchtenden Kreis. Dann haben wir „Vollmond". Wenn der Mond auf seiner Bahn weiter zieht, ändert sich das. Die Sonnenstrahlen treffen ihn jetzt von uns aus gesehen von der linken Seite. Der rechte Rand wird nicht beleuchtet, ist also nicht sichtbar. Der sichtbare Teil des Mondes nimmt auf diesem Teil der Bahn immer weiter ab. Das nennt man „abnehmender Mond".

Zwei Wochen nach dem Vollmond steht der Mond von uns aus genau in Richtung der Sonne. Die uns zugewandte Seite ist komplett unbeleuchtet. Der Mond scheint also verschwunden zu sein. Diesen Zeitpunkt nennt man „Neumond". Der Mond bleibt aber natürlich nicht dauerhaft weg, er läuft weiter und erscheint wieder von Neuem am Himmel. Nach und nach treffen wieder Sonnenstrahlen auf die uns zugewandte Seite. Weil der „zunehmende Mond" jetzt auf der anderen Seite der Erde steht, als beim Abnehmen, kommen die Sonnenstrahlen jetzt von uns aus gesehen von rechts. Erst sehen wir nur einen schmalen Streifen am Rand, dann wird er schnell breiter. Nach einer Woche ist die Hälfte beleuchtet und wir schauen genau von der Seite auf die Licht-Schatten-Grenze. Und noch eine Woche später sehen wir den Mond wieder mit der Sonne im Rücken als voll beleuchteten Kreis am Himmel – das Ganze beginnt von vorne.

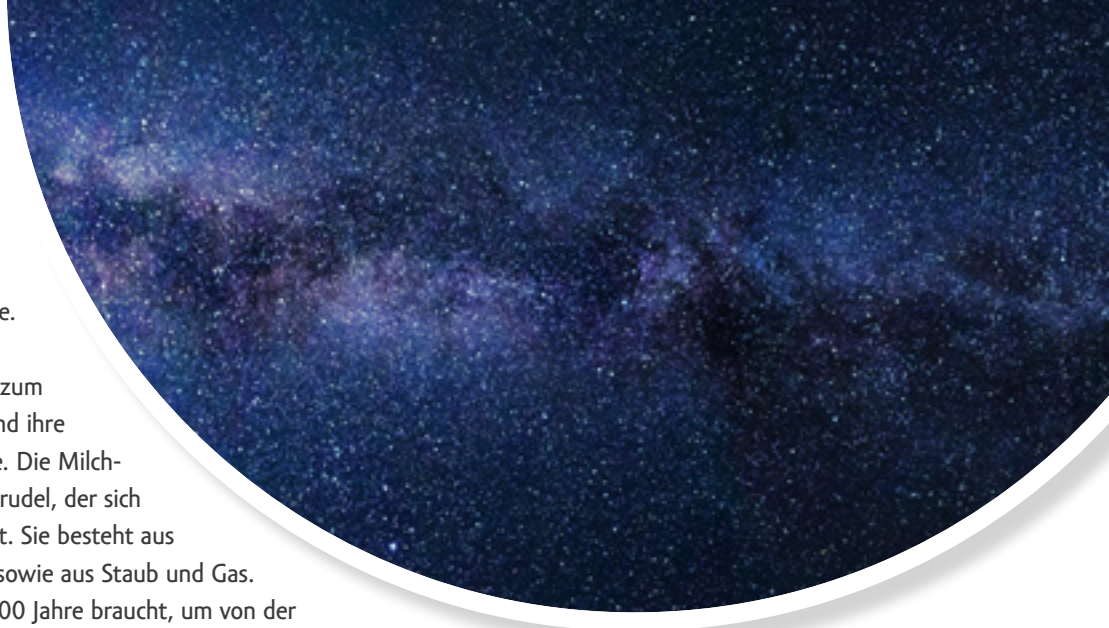
Was hat Ebbe und Flut mit dem Mond zu tun?

Wer schon an der Nordsee Urlaub gemacht hat, kennt das Problem: Man geht zum Schwimmen an den Strand und das Wasser ist weg. Der Wasserstand ist gesunken, es ist Ebbe. Wer jetzt schwimmen möchte, muss ein paar Stunden warten, bis die Flut kommt und das Wasser wieder steigt. Ebbe und Flut wechseln sich in einem regelmäßigen Rhythmus ab. Das nennt man Gezeiten. Der Zeitabstand zwischen Ebbe und Flut beträgt etwas mehr als sechs Stunden. Zwischen einer Flut und der nächsten liegen zwölf Stunden und 25 Minuten. Wie stark das Wasser steigt und fällt, hängt von der Küste ab. An der Nordsee misst der Unterschied zwischen Hoch- und Niedrigwasser etwa zwei bis drei Meter. Andernorts ist er größer: In der Bay of Fundy in Kanada etwa schwankt der Wasserpegel um 15 bis 21 Meter – das gilt als höchster Tidenhub der Welt!

Aber warum schwappt das Wasser in den Ozeanen überhaupt hin und her? Die Antwort liegt in der Anziehungskraft des Mondes. Diese Kraft verursacht zwei riesige Flutberge, unter denen sich die Erde dreht. Einer der beiden kommt direkt durch die Anziehungskraft des Mondes zustande, dieser zieht das Wasser zu sich hin. Der zweite Flutberg befindet sich genau auf der gegenüberliegenden Seite der Erde. Er entsteht, weil sich die Erde durch die Anziehungskraft des Mondes nicht vollkommen gleichmäßig dreht, sondern etwas „eiert". Als Folge entsteht eine Fliehkraft, die das Wasser vom Mond wegzieht.

Warum ist der Himmel blau?

Selbst wenn man den Himmel an einem Sommertag vom Weltall aus betrachtet, ist er schwarz und das Licht der Sonne gleißend weiß. Von der Erde aus gesehen wirken die Farben anders: Der Himmel ist strahlend blau und die Sonne hat ein warmes, gelbes Licht. Warum der Himmel von der Erde aus betrachtet blau erscheint, liegt an der Beschaffenheit des Sonnenlichtes. Das Licht der Sonne besteht aus Lichtstrahlen, die sich wellenartig fortbewegen. Sieht man alle Lichtstrahlen auf einmal, erscheint das Licht weiß. Wird das Licht aber abgelenkt, etwa durch ein Prisma, dann werden einzelne Spektralfarben sichtbar wie Rot, Orange, Gelb, Grün, Violett oder Blau. Die Lichtstrahlen der Sonne bestehen also aus bunten Farben. Auf ihrem Weg zur Erde durchdringen die Sonnenstrahlen die Erdatmosphäre. Diese besteht aus unsichtbaren Gasmolekülen, vor allem aus Stickstoff- und Sauerstoff. Treffen die Lichtstrahlen der Sonne auf diese kleinen Teilchen, werden sie abgelenkt, gestreut. Da jede Farbe eine andere Wellenlänge hat, ist die Streuung unterschiedlich. Wenn die Sonne hoch am Himmel steht, so ist der Weg, den das Licht durch die Atmosphäre zurücklegen muss, relativ kurz. Es wird vor allem blaues Licht gestreut und der Himmel wirkt blau. Dieses Phänomen wird auch „Rayleigh-Streuung" genannt. Der Engländer John William Strutt, 3. Baron Rayleigh, entdeckte das physikalische Prinzip, das den blauen Himmel verursacht, im 19. Jahrhundert.



Was ist die Milchstraße?

Wir leben in einem der Arme einer großen Spiralgalaxie, der Milchstraße. In dieser ruhigen Gegend des Sternsystems, auf ungefähr halbem Weg zum Zentrum, befinden sich die Sonne und ihre Planeten, einschließlich unserer Erde. Die Milchstraße gleicht einem gigantischen Strudel, der sich einmal in 200 Millionen Jahren dreht. Sie besteht aus mindestens 100 Milliarden Sternen sowie aus Staub und Gas. Sie ist so groß, dass das Licht 100 000 Jahre braucht, um von der einen Seite zur anderen zu gelangen.

Das Zentrum der Galaxie lässt sich nur äußerst schwer erkennen, da Gas- und Staubwolken uns den Blick darauf verstellen. Die Wissenschaftler glauben, dass sich dort ein supermassives schwarzes Loch befindet, das alles verschluckt, was ihm zu nahe kommt. Außerhalb der Hauptspirale finden wir ungefähr 200 ballförmige Sternhaufen. Jeder dieser „Kugelhaufen" ist sehr alt und enthält bis zu einer Million Sterne. Die Milchstraße gehört zu einer Gruppe von mindestens 40 weiteren Galaxien. In der „lokalen Gruppe" finden wir zwei große Spiralgalaxien, nämlich die Milchstraße und die Andromeda Galaxie. Die anderen sind viel kleiner. Dazu gehören zwei Galaxien, die wir in Ländern südlich des Äquators mit bloßem Auge erkennen können. Sie wurden nach dem portugiesischen Forscher Ferdinand Magellan als die Magellanschen Wolken benannt.

Warum fällt uns der Mond nicht auf den Kopf?

Äpfel fallen vom Baum wie auch in den Himmel geschossene Fußbälle. Aber warum fällt uns der Mond nicht auf den Kopf? Das liegt daran, dass der Mond nie stillsteht. Er bewegt sich ständig um die Erde. Ohne die Schwerkraft der Erde würde er ins Weltall davonschweben. Wegen dieser Mischung aus Geschwindigkeit und Abstand von der Erde befindet sich der Mond in einem permanenten Gleichgewicht zwischen Absturz und Entweichen. Wäre er schneller, würde er davonschweben. Wäre er langsamer, würde er auf die Erde stürzen.

Wieso kann man im Weltraum niemanden schreien hören?

Antwort: Weil es im Weltraum keine Luft gibt. Er ist ein luftleerer Raum und Schall kann sich nicht durch einen luftleeren Raum fortpflanzen. So beginnt der Weltraum ungefähr 100 Kilometer über unserer Erde, wo die Luftschicht endet, die unseren Planeten umhüllt. Ohne Luft wird Sonnenlicht nicht gestreut. Deshalb ist das Weltall nicht blau wie unser Himmel, sondern gleicht einer schwarzen Decke mit kleinen, leuchtenden Sternpunkten. In der Regel sagt man, der Weltraum sei absolut leer. Das stimmt aber nicht. Die riesigen Lücken zwischen den Sternen und den Planeten sind mit Unmengen von dünn verteiltem Gas und Staub gefüllt. Sogar die leersten Stellen im Weltraum enthalten mindestens ein paar hundert Atome oder Moleküle pro Kubikmeter. Außerdem gibt es im Weltraum verschiedenste Arten von Strahlung, die für Astronauten eine Gefahr darstellen. Ein Großteil dieser Infrarot- und UV-Strahlung stammt von der Sonne. Sehr energiereiche Röntgenstrahlen, Gammastrahlen sowie kosmische Strahlen, also Teilchen, die sich fast mit Lichtgeschwindigkeit fortbewegen, kommen von Sternsystemen in weiter Ferne.

Wie lange leben Sterne?

Ähnlich wie wir Menschen werden auch Sterne geboren, sie altern und sterben. Wobei ihre Geburtsstätten riesige, kalte Gas- und Staubwolken sind, die man Nebel nennt. Der bekannteste ist der Orionnebel. Mit bloßem Auge ist er gerade noch erkennbar. Der Lebensweg eines mittelgroßen Sterns lässt sich recht gut am Beispiel der Sonne erklären: Nach mehreren Milliarden Jahren, wie die Experten sagen, neigt sich ihre Existenz dem Ende zu. Sie dehnt sich enorm aus und wird zu einem sogenannten „roten Riesen". Dieser kann eine Größe von mehreren Millionen Kilometern im Durchmesser erreichen. Die Sonne wäre dann groß genug, um die Planeten Merkur und Venus verschlucken zu können! Nachdem der Stern seine äußeren Gasschichten eingebüßt hat, fällt er in sich zusammen und wird zu einem extrem dichten „weißen Zwerg". Im Verlauf von mehreren Milliarden Jahren kühlt der weiße Zwerg ab und wird schließlich unsichtbar. Aber keine Sorge, bis das mit der Sonne geschieht, vergehen noch gut weitere 4,5 Milliarden Jahre, sagen die Experten.

Kleine Sterne haben mit über zehn Milliarden Jahren eine sehr lange Lebensdauer. Bisher wurde das Erlöschen eines solchen Sterns nicht beobachtet, doch man geht davon aus, dass die letzte Lebensphase unspektakulär und langsam verläuft. Die größten Sterne dagegen sterben ganz plötzlich. Zu ihrem Ende hin schwellen Sie zu roten Überriesen an, ehe sie in einer gigantischen Supernova explodieren. Etwa eine Woche lang strahlt die Supernova heller als alle anderen Sterne in ihrer Galaxie. Dann erlischt sie in kurzer Zeit und es bleibt nichts als ein winziges, dichtes Gebilde übrig, entweder ein Neutronenstern oder ein schwarzes Loch, das von einer sich ausdehnenden, glühend heißen Gaswolke umgeben ist. Die im Inneren des Überriesens entstandenen Elemente (etwa Sauerstoff, Kohlenstoff und Eisen) breiten sich im Weltall aus. Aus diesem Sternenstaub entstehen dann eines Tages wieder neue Sterne und Planeten.

(Quelle: u.a. https://www.esa.int/kids)

Zusammengestellt von Claudia Kroll-Kubin

FRAGEN SIE NACH UNSEREN 2-PROBE TAGEN

Wir helfen Kindern, den Glauben an sich selbst zu finden

Gesang-, Tanz- und Schauspielunterricht für 4 - 18 Jährige

stagecoach.de/wiesbaden
wiesbaden@stagecoach.de
0800-7237314

STAGE COACH
Auf der Bühne des Lebens spielen®

Stagecoach Performing Arts Schulen werden unter Franchise betrieben und sind unabhängig im Besitz der Schulleiter. Stagecoach ist eine geschützte Marke der Stagecoach Theatre Arts Ltd.

Mythos Mond auf der Spur

Foto: © Axel Weiß, AAG Mainz e.V.

Interview mit Axel Weiß, Pressesprecher und Sternfreund der Astronomischen Arbeitsgemeinschaft Mainz e.V. (AAG)

Der Mond fasziniert den Menschen seit Jahrtausenden, egal ob totale oder teilweise Mondfinsternis, Blutmond, Vollmond. Viele Mythen ranken sich um ihn. Herr Weiß, woran liegt dieses starke Interesse?
Neben der Sonne ist der Mond für uns die mit Abstand hellste Erscheinung am Himmel. Und dann noch eine, die regelmäßig ihren Anblick verändert. Ohne Kunstlicht beleuchtet nur der Mond die Nacht, auch das hat die menschliche Kultur über lange Zeit geprägt.

Woher kommt der Mond eigentlich? Diese Frage ist bislang offenbar noch nicht eindeutig geklärt. Einige Theorien besagen, er wurde von einer Planetenwolke abgerissen oder durch die Erdanziehungskraft von der Erde „eingefangen". Andere glauben, dass ein unbekanntes Objekt mit der Erde zusammengestoßen sein könnte und sich aus den Trümmern der Mond geformt hat. Wie bewerten Sie diese Theorien?
Dass der Mond durch den Zusammenstoß der noch ganz jungen Erde mit einem oder mehreren Himmelskörpern geboren wurde ist inzwischen weitgehend Konsens. Während der Entstehungszeit unseres Sonnensystems vor 4,5 Milliarden Jahren wimmelte die Umgebung der Sonne noch von Gesteinsbrocken bis hin zu Planetengröße, die häufig miteinander kollidierten. Ob die frühe Erde aber tatsächlich mit einem einzelnen, marsgroßen Protoplaneten zusammenstieß, dessen rausgeschleuderte Teile dann den Mond bildeten oder ob sich der Mond aus mehreren Körpern nach Zusammenstößen formte, das ist noch nicht sicher geklärt.

Fest steht, der Mond beeinflusst unser Leben jeden Tag, etwa was Ebbe und Flut angeht. Nicht wirklich nachgewiesen ist bislang die Wirkung auf den Menschen. Viele Menschen glauben jedoch an eine spezielle Kraft des Mondes, wobei auch viele klagen, dass sie bei Vollmond etwa schlechter schlafen oder sogar schlafwandeln. Laut einer Forsa-Umfrage sind 92 Prozent der Deutschen überzeugt, dass der Mond ihr Leben direkt beeinflusst. Was ist Ihrer Meinung da dran?
Für den Einfluss des Mondes auf den Schlaf gibt es inzwischen Nachweise, auch wenn die nicht ganz unstrittig sind. Wissenschaftler haben danach verkürzten, schlechteren Schlaf und deutliche Hormonveränderungen bei StudienteilnehmerInnen während des Vollmondes nachgewiesen. Woher das genau kommt ist unklar. Der Einfluss der Schwerkraft des Mondes auf die Erde ist zwar insgesamt groß. Immerhin wirkt da eine Kraft, die in der Lage ist, Millionen Tonnen Wasser zu bewegen. Aber die auf das einzelne Lebewesen wirkende Mondschwerkraft ist winzig, gesicherte Kenntnisse über ihre Wirkungen gibt es meines Wissens (bislang) nicht. Naturwissenschaftlich nachweisbar ist jedoch der Einfluss des Mondlichtes auf die Chronobiologie zahlreicher Lebewesen. Das Spektrum reicht von Bewegungen des Plankton in der Tiefsee, bis zur mondgesteuerten Fortpflanzungsrhythmik beim tropischen Palolowurm. Darüber hinaus gehende, eher subjektiv empfundene Wirkungen des Mondes, wie Einfluss auf Menstruation, Pflanzenwachstum und -eigenschaften, Mondholz, et cetera, entziehen sich naturwissenschaftlichen Messmethoden. Aber eine mythologisch begründete, spirituelle oder romantische Herangehensweise an die Welt jenseits der Schulweisheiten hat durchaus auch ihre Berechtigung.

Richten Sie selbst auch ihr Leben nach am Lauf des Erdtrabanten aus?
In einer Hinsicht ganz sicher: Ich freue mich immer auf die Nächte rund um den Neumond. Dann gibt's nämlich die besten Beobachtungsmöglichkeiten am Sternhimmel, weil der Mond nichts überstrahlt.

Herr Weiß, herzlichen Dank für das Interview.

Das Interview führte Claudia Kroll-Kubin

Die Welt der Gestirne unter einer 20 Meter großen Kuppel erleben

Planetarium Mannheim – Ein Ausflugstipp für die ganze Familie

Fotos: © Christian Gaier

Astronomische Programme, himmlische Spaziergänge, Schwarze Löcher und Co. Das und noch viel mehr gibt es für große und kleine Himmelsgucker im Planetarium Mannheim. Seit dem 2. Dezember 1984 finden hier auf dem Europaplatz in der Wilhelm-Varnholt-Allee alle an Astronomie Begeisterten einen ganz besonderen Platz. Im Gegensatz zu Sternwarten, wo der Himmel mit Teleskopen beobachtet wird, projiziert man im Planetarium mit dem Sternenprojektor die Gestirne naturgetreu an eine 20 Meter große Kuppel und reist quasi mit dem digitalen Projektionssystem in die Tiefen des Weltalls. Wodurch die Veranstaltungen auch vom Wetter unabhängig sind. Die Vorstellungen in diesem „Sternentheater" dauern etwa 45 bis 60 Minuten und sind insbesondere auch für Kinder ab etwa zehn Jahre geeignet, wenn nichts anders angegeben ist.

Üblicherweise sind Planetariums-Programme FullDome-Videoshows. Dabei nutzt das Videoprojektionssystem die gesamte Kuppel als „Rundum"(360°)-Kino. Bei Programmen, die mit dem Projektor-Symbol gekennzeichnet sind, wird zusätzlich der zentrale Sternenprojektor zur Erzeugung eines naturgetreuen Sternenhimmels eingesetzt. Was eine ganz besondere Atmosphäre in den Raum zaubert. Genießen kann man dieses Spektakel in gut 220 bequemen dreh- und neigbaren Sesseln.

Es gibt also viele Gründe in das Mannheimer Sternentheater zu kommen – das ganzjährig vielfältige Kinderprogramm nicht vergessen: „Wo geht's denn hier zur Milchstraße?" für Kinder ab sechs Jahre, „Lillis Reise zum Mond" ab vier Jahre, „Schwarze Löcher" ab zehn Jahre, „Faszination Mond" ab zehn Jahre, „Ein Sternbild für Flappi" ab fünf Jahre, „Abenteuer Planeten" ab sechs Jahre, „Expedition Weltraum" ab zehn Jahre, sind nur einige Programmbeispiele für Januar und Februar 2020. Weitere, auch speziell für Erwachsene, Sondervorstellungen und Vorträge gibt es unter **www.planetarium-mannheim.de**.

Von Claudia Kroll-Kubin

Kontakt: Planetarium Mannheim, Wilhelm-Varnholt-Allee 1 (Europaplatz), 68165 Mannheim

Paul-Baumann-Sternwarte – Sonne, Foto: © Jan-David Förster

Ein Mekka für Himmelsgucker – Sternwarten der Region

Es ist ein Zauber, der ihm inne wohnt, dem Sternenhimmel. Seit Menschengedenken fasziniert der Blick auf all die funkelnden, leuchtenden Himmelskörper. Um Sterne, Planeten und ferne Galaxien gut beobachten zu können, muss es dunkel sein. Dafür eignet sich zudem die dunkle Jahreszeit von Herbst bis Frühjahr am besten, wie Experten sagen. Auch der Januar und Februar ist noch ordentlich dunkel genug – wie geschaffen, um den Blick einmal näher auf all die lichten Objekte am Himmel zu richten. Idealerweise in einer Sternwarte mit einem Teleskop, das ganz besondere Beobachtungen möglich macht. Flummi hat für Euch einen kleinen Überblick von Sternwarten der Region zusammengestellt.

Sternwarte Wiesbaden

Die Sternwarte Wiesbaden ist eine Schul- und Volkssternwarte, die von einem amateurastronomischen Verein – der Astronomischen Gesellschaft Urania e.V. Wiesbaden – betrieben wird. Sie hat sich die Pflege und Förderung der Astronomie und Himmelskunde auf die Fahne geschrieben. Neben der traditionellen „Astronomischen Woche" besteht für interessierte Besucher mehrmals die Woche die Möglichkeit an Beobachtungen und Vorträgen teilzunehmen. Zudem gibt es auch diverse Veranstaltungen und Sonderführungen für Gruppen, Vereine, Schulklassen. Das Gebäude der Sternwarte befindet sich am Wiesbadener Stadtrand auf dem Dach der Martin-Niemöller-Schule. Das Herzstück ist ein apochromatischer Hochleistungsrefraktor mit 206 mm Öffnung und 1600 mm Brennweite. Für Sonnenbeobachtung stehen Objektivfilter, ein Protuberanzenansatz und ein H-Alpha-Filter zur Verfügung. Darüber hinaus verfügt die Sternwarte über ein Photometer, eine DCF77-Uhr, eine CCD-Kamera mit Videozubehör und eine kleine Bibliothek mit astronomischer Literatur.
Wo: Auf der Martin-Niemöller-Schule, Bierstadter Straße 47, 65189 Wiesbaden.
Wann: Die Sternwarte ist montags von 20 bis etwa 22 Uhr, bei guter Witterung auch mal etwas länger geöffnet. An jedem letzten Samstag im Monat findet von 14 bis 16 Uhr Sonnenbeobachtung statt. Sollte der Himmel bewölkt sein, lohnt sich der Besuch der Sternwarte ebenfalls, da umfangreiches Anschauungs- und Vorführmaterial zur Verfügung steht. Eintrittspreise: Erwachsene Vorträge 3,00 Euro, Beobachtung 2,00 Euro. Schüler (ab sechs Jahren) Vorträge 1,50 Euro, Beobachtung 1,00 Euro. Familien Vorträge 6,00 Euro, Beobachtung 4,00 Euro.
www.urania-wiesbaden.de

Sternwarte Presberg der AAR e.V.

Die Sternwarte der Astronomischen Arbeitsgemeinschaft Rheingau e.V. befindet sich auf dem Gelände des Rheinberger Hofes in Presberg. Dieser Standort ist vor störendem Streulicht gut geschützt und gewährleistet auch dann noch eine nahezu optimale Beobachtung des Nachthimmels, wenn andernorts schon schlechte Sicht herrscht. Die Astronomische Arbeitsgemeinschaft Rheingau e.V. (AAR) wurde am 1998 gegründet und ging aus der Astronomie-AG der Rheingauschule Geisenheim hervor. Neben regelmäßigen Veranstaltungen für die Mitglieder, kommen im Jahresverlauf auch mitunter öffentliche Beobachtungen hinzu, wie etwa spezielle Angebote für Kinder und Schulklassen, beispielsweise Sternenwanderungen.
Wo: Auf dem Gelände des Rheinberger Hofes in Presberg, siehe Anfahrtsbeschreibung auf Homepage der AAR.
Wann: Siehe Termine Homepage
www.aar-ev.de

Paul-Baumann-Sternwarte
Astrokids
Fotos: © Johannes Krzeslack

Paul-Baumann-Sternwarte, Klein-Winternheim

Die Paul-Baumann-Sternwarte in Klein-Winternheim wurde in 1984 als Außensternwarte der AAG Mainz e.V. fertiggestellt. Seit 1970 ist die Astronomische Arbeitsgemeinschaft Mainz e.V. (AAG) als gemeinnütziger Verein eingetragen, aktuell hat sie rund 80 Mitglieder. Die Förderung und Pflege der Astronomie in Mainz und Umgebung wird in den Statuten großgeschrieben. Wobei sich die AAG ehrenamtlich insbesondere für die Bildung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in den astronomischen Wissensgebieten einsetzt. Die Kooperation mit Schulen genießt zudem einen hohen Stellenwert. Auf Anfrage können Gruppen wie Kindergärten oder Schulklassen eine Einzelführung bekommen. Der Name der Sternwarte geht auf den Mainzer Politiker und Amateurastronomen Paul Baumann (* 27. März 1901 in Biebrich; † 17. Dezember 1976 in Mainz) zurück. Die Sternwarte ist regelmäßig für die Öffentlichkeit zugänglich. Beobachtungsabende, Teleskop-Sprechstunden mit Hilfe und Beratung für alle, die mit ihrem Fernrohr Probleme haben, wie auch in den Sommermonaten spezielle Sonnenbeobachtungen gehören zum regelmäßigen Angebot der AAG. Diese Veranstaltungen sind kostenlos. Das Hauptinstrument ist ein parallaktisch montiertes, computergesteuertes 12″ Schmidt-Cassegrain-Teleskop. Daneben steht ein 5″ ED-Refraktor auf einer zweiten fest installierten, ebenfalls parallaktischen Montierung zur Verfügung. Mit dem LUNT B1200 Hα-Teleskop können Sonneneruptionen am Sonnenrand und auf der Sonnenscheibe beobachtet werden.
Wo: Die Sternwarte liegt an der A63, Ausfahrt Klein-Winternheim, etwa acht Kilometer südwestlich der Mainzer Innenstadt. Ab dem Kreisel nahe der Autobahnausfahrt ist die Sternwarte ausgeschildert.
Wann: Siehe Termine Homepage.
https://rheinhessen-sternwarte.de

Sternwarte Stiftung Volkssternwarte Trebur e.V.

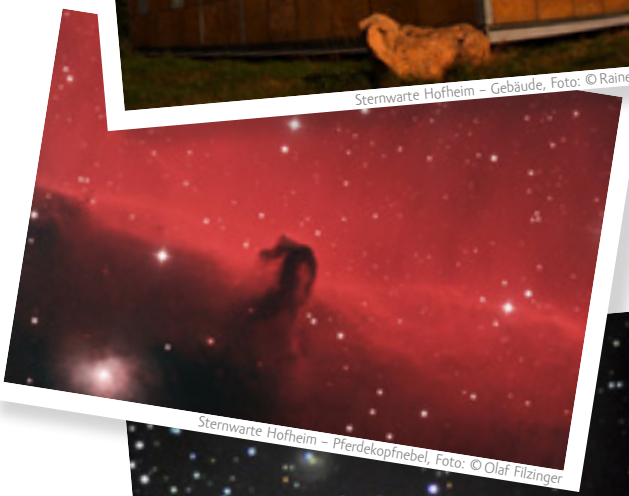
Die Astronomie Stiftung Trebur betreibt laut eigenen Angaben eines der größten Teleskope in Deutschland. Das Treburer - 1 Meter - Teleskop wird sowohl für wissenschaftliche Arbeiten als auch für Führungen von Besuchern eingesetzt. Die Stiftung hat es sich zur Aufgabe gemacht, Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der Astrophysik und Astronomie zu fördern und der Öffentlichkeit den Zugang zur Astronomie zu ermöglichen. Öffentliche Veranstaltungen für alle, die die Stiftung und Einrichtung kennenlernen und die Faszination des Himmels erleben wollen gibt es jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 19 Uhr, während der Sommerzeit um 21 Uhr. Bei geeignetem Wetter wird dann auch mit dem T1T und den anderen Teleskopen beobachtet.
Wo: Astronomie Stiftung Trebur, Michael Adrian Observatorium, Fichtenstraße 7, 65468 Trebur.
Wann: Siehe Homepage
www.t1t-trebur.de

Sternwarte Hofheim

Astronomie zum Anfassen gibt es auch in der Sternwarte Hofheim. Sie gehört zum Volksbildungswerk Hofheim-Marxheim. Mit dem leistungsfähigen Equipment der Sternwarte kann man zahlreiche interessante Objekte im Universum sehen: ferne Galaxien, Planeten und Monde unseres Sonnensystems. Ob Mondkrater, Sonnenflecken oder Planetenringe, all dies kann man am öffentlichen Beobachtungsabend erleben. Bei klarem Himmel öffnet die Sternwarte samstags nach Einbruch der Dunkelheit etwa ab 20 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht nötig – einfach vorbeikommen. Bei zweifelhaftem Wetter (Wolken oder Nebel) sollte man jedoch vorher telefonisch erfragen, ob der Beobachtungsabend tatsächlich stattfinden kann. Die Sternwarte Hofheim liegt gut erreichbar im Herzen des Rhein-Main-Gebietes. Sie befindet sich im Ortsteil Langenhain.

Wo: Am Ende der Eppsteiner Straße, 65719 Hofheim am Taunus
Wann: Samstags, bei klarem Himmel, ab 20 Uhr. In den Sommermonaten erst ab Einbruch der Dunkelheit.
www.sternwarte-hofheim.de

Sternwarte Hofheim – Gebäude, Foto: © Rainer Schmitz



Sternwarte Hofheim – Pferdekopfnebel, Foto: © Olaf Filzinger

Sternwarte Hofheim – Galaxie, Foto: © Rainer Schmitz

ACHTUNG: Bezüglich Öffnungszeiten wird zum Erscheinungstermin dieses Überblicks auf die dann aktuell genannten Angaben der Sternwarten auf den jeweiligen Homepages hingewiesen. Dieser Überblick zeigt lediglich die bis zum Redaktionsschluss von den Sternwarten veröffentlichten Daten und stellt auch lediglich einen Ausschnitt der in der Region betriebenen Sternwarten dar.

Zusammengestellt von Claudia Kroll-Kubin

„Durchschlafende Kinder sind ein Glücksfall“

Die Wiesbadener Kinderärztin Dr. Soraya Seyyedi (www.drseyyedi.de) räumt mit Mythen rund ums Thema Kinderschlaf und gibt im Interview Tipps für entspannte Nächte.

Weshalb ist Schlaf grundsätzliche für die kindliche Entwicklung so wichtig?
Im Schlaf wird ein Wachstumshormon ausgeschüttet, das heißt, das Kind wächst nachts. Zu wenig Schlaf kann zu Wachstumsstörungen führen. Grundsätzlich ist der Schlaf auch für andere hormonelle Faktoren und Stoffwechselvorgänge wichtig. Im Schlaf wird das Gedächtnis trainiert und die Konzentrationsfähigkeit. Er ist wichtig für das Immunsystem. Schlafstörungen führen zu Infektanfälligkeit und Fettleibigkeit. Verkürzte Schlafdauer ist mit Verhaltensstörungen korreliert. Träumen im Schlaf ist wichtig und festigt motorische und intellektuelle Fähigkeiten.

Gibt es schon bei Babys ein unterschiedliches Schlafbedürfnis oder ist es Gewöhnungssache?
Das Schlafbedürfnis ist individuell auch bei Babys und Kleinkindern sehr unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt Frühaufsteher und Nachteulen. Säuglinge bis zu einem Jahr brauchen im Schnitt zwischen 14 und 17 Stunden Schlaf am Tag. Manchmal reichen ab drei Monaten auch schon zehn bis zwölf Stunden aus, andere Kinder schlafen 18 Stunden. Beides muss nicht krankhaft sein, wenn sich das Kind normal entwickelt. Ich sehe in der Praxis eine sehr große Varianz. Häufig wird das Schlafbedürfnis überschätzt. Das Schlafbedürfnis lässt im Verlauf nach. Mit zwei bis drei Jahren schlafen Kinder circa 11 bis 14 Stunden.

Der Mythos von durchschlafenden Babys ist ja sehr präsent. Warum ist dies Unsinn bzw. ab wann schläft ein Kind frühestens durch?
Nächtliches Aufwachen ist ein normaler Prozess im Säuglings- und Kleinkindalter. Bis zum zweiten bis dritten Lebensjahr schlafen nur etwas mehr als 40 Prozent durch. Durchschlafen bedeutet für einen kleinen Säugling schon vier Stunden am Stück, später sechs Stunden! Vier Stunden schaffen die meisten Säuglinge ab circa sechs Monaten regelmäßig. Wird also überschätzt. Keinesfalls sind zehn bsi zwölf Stunden gemeint. Es gibt unterschiedliche Schlafphasen mit einer etwa dreistündigen Rhythmik. Nach dieser Zeit wird man sowieso erstmal wacher und muss dann wieder in den Schlaf finden. Man orientiert sich, ob alles noch in Ordnung ist, keine Gefahr droht. Das ist entwicklungsgeschichtlich bedingt. Die meisten Säug-

linge werden etwa vier Mal pro Nacht wach. Gestillte Säuglinge auch öfter. Das ist sehr unterschiedlich.

Rund ums Thema Schlaf wird ja viel Aufwand, aber auch Druck betrieben: Wie findet man hier als Eltern zu einer gesunden Einstellung, ohne sich verunsichern zu lassen?

Grundsätzlich sollte man auf seinen Elterninstinkt vertrauen und sich nicht verrückt machen lassen. Im Zweifelsfall kann man den Kinderarzt oder die Kinderärztin fragen. Es hilft, die eigene Situation analysieren, zum Beispiel gestilltes Kind versus Flaschenkind. Diese schlafen eher länger, denn sie sind satter wegen der immer gleichen Nahrungsmenge. Gestillte Kinder trinken auch mal nur 30 Milliliter. „Durchschlafende Kinder" sind im Übrigen keine Erfolgsgeschichte der Familie, Eltern oder Mutter, sondern nur ein Glücksfall und nicht die Regel. Und allen anderen hilft die Gewissheit, dass jedes Kind irgendwann durchschläft, spätestens mit fünf Jahren.

Haben Sie Tipps, wie man Kinder gut ins Bett geleitet, ohne dass das Thema zum Marathon ausufert?

Insgesamt sind feste Einschlafzeiten wichtig, wenn das familiär möglich ist. Das Kind am besten wach ins eigene Bett legen und dann Rituale wie Spieluhr abspielen, ein Lied vorsingen oder eine Geschichte vorlesen einhalten. Währenddessen ist es ratsam, bereits auf Nachtmodus zu schalten, zum Beispiel durch gedämpftes Licht, ruhige Atmosphäre, keine laute Musik. Ein immer gleicher Ablauf entspannt das Kind in den meisten Fällen. Insgesamt ist Konsequenz wichtig, also nicht bei jedem Piep zum Kind rennen, es aber auch nicht dauerhaft schreien lassen. Man sollte es nicht zu warm einpacken; die ideale Zimmertemperatur liegt zwischen 16 bis 18 Grad in einer absolut rauchfreien Atmosphäre. Wenn das Kind nicht schlafen will, sollte man sich fragen, ob es wirklich schon müde ist. Vielleicht war der Mittagsschlaf zu lang oder zu spät? Man sollte Kinder nicht zum Schlafen zwingen, wenn sie noch nicht müde sind. Aber auch ein Aufdrehen vermeiden: Also kein Sport, Handy, Fernsehen vor dem Schlafengehen oder andere spannende Sachen machen, denn das muss das Kind erst verarbeiten.

Die Fragen stellte Julia Anderton

Das Gute-Nacht-Lied und seine Bedeutung für uns

Nachgefragt bei Musikpädagogin Dr. Sarah-Lisa Beier, Dozentin für Musikpädagogik an der Wiesbadener Musikakademie

Wer von uns Eltern kennt das nicht: Leise schleichen wir uns aus dem Schlafzimmer heraus, damit das Kind so ruhig und geborgen weiterschlafen kann, wie es eingeschlafen ist. Dabei gibt es die unterschiedlichsten Einschlaf-Rituale, die Kinder in das Land der Träume führen. Wie sich immer wieder zeigt, ist auch das Schlaflied vor dem Einschlafen der Kinder in vielen Familien ein Weg, um Ruhe einkehren zu lassen. Flummi hat bei Musikpädagogin Dr. Sarah-Lisa Beier, Dozentin für Musikpädagogik an der Wiesbadener Musikakademie nachgefragt.

Frau Dr. Beier, wenn es um Einschlafrituale für Kinder geht, kommt im Alltag von vielen Familien das „Gute-Nacht-Lied" nicht außer Mode. Aus Ihrer musikpädagogischen, wissenschaftlichen Erfahrung: Was macht seine nach wie vor große Bedeutung für uns aus?

Wiegen- oder Einschlaflieder haben die wunderbare Eigenschaft, dass sie uns beruhigen und den Babys oder Kleinkindern signalisieren: „Ich bin da, ich kümmere mich um Dich, ich nehme mir Zeit für Dich, ich beschütze Dich, wenn Du schläfst". – Das sanfte, vertraute Singen von Schlafliedern erfüllt also eine ganz elementare Bindungsfunktion. Außerdem können wir an der „Machart" von Gute-Nacht-Liedern erkennen, dass sie aus bestimmten Intervallen bestehen, die entspannend wirken, wie die so genannte „Terz": Das ist ein Tonabstand, der in Liedern wie „Kindlein mein, schlaf nun ein" oder „Guten Abend, gute Nacht" vorkommt. Es sind auf- und abwärts steigende, kleine Tonabstände, die die Bewegung einer Wiege musikalisch nachahmen. Diese Terzen werden oft wiederholt, was ebenfalls beruhigt. Und interessanterweise gibt es diese Terzen in Wiegenliedern auf der ganzen Welt! Sie sind eine Art „Universalsprache", die übrigens nicht nur Babys und Kleinkinder beruhigt, sondern auch die Eltern, wenn sie die Lieder gerne singen. Last but not least fördert Singen von kleinauf die Sprach-Entwicklung der Kinder!

Wie bewerten Sie als Musikpädagogin die Wirkung des Gute-Nacht-Liedes auf Kinder? Inwieweit kann ein Kind damit wirklich besser, ruhiger schlafen?

Das lässt sich (leider und zum Glück) nicht pauschal beantworten. Denn ob Kinder eine ruhige Nacht verbringen und vielleicht sogar (mehrere Stunden) durchschlafen, hängt auch mit einem regelmäßigen Tagesablauf, festen Essens- und Zubettgehzeiten, Tagesstimmungen und vielem anderen mehr zusammen. Doch eines können wir sicherlich sowohl aus Forschungen zum Singen als auch zur Mediennutzung erkennen: dass Kinder, die die Zeit vor dem Schlafengehen vor dem Fernseher oder mit dem Smartphone verbringen, schlechter schlafen als Kinder, denen vorgelesen oder mit denen gesungen wird (siehe hierzu auch: Publikationen von Manfred Spitzer).

Haben Sie selbst ein Lieblings-Schlaflied?

Ja, „Der Mond ist aufgegangen", das habe ich schon als Kind sehr gerne gehört und gesungen. Ich kann mich an unzählige Abende erinnern, an denen mir Gute-Nacht-Lieder vorgesungen wurden, die ich natürlich irgendwann auch selbst singen wollte! Zur Zeit bin ich dabei, internationale Wiegenlieder kennenzulernen und möchte an dieser Stelle allen Leser*innen die Wiegenlieder-Bücher aus dem Carus-Verlag empfehlen (Wiegenlieder, Internationale Wiegenlieder). Viel Freude beim Singen!

Frau Dr. Beier, herzlichen Dank für das Interview.

Das Interview führte Claudia Kroll-Kubin

„Die Dunkelheit existiert einfach nur“

Maria Isabel Fernandez Rodriguez ist als Barkeeperin in der Dunkelbar von Schloss Freudenberg in Wiesbaden tätig. In dem Restaurant nimmt man Speisen und Getränke in völliger Finsternis ein. Maria Isabel Fernandez Rodriguez ist ausgebildete Hauswirtschafterin mit einer genetisch bedingten Sehbehinderung zur Welt gekommen, die schleichend zu absoluter Blindheit führen wird.

Frau Rodriguez, Sie sind bereits als Kind erblindet. Wie können Sie trotzdem sehen?

Dadurch, dass ich früher gesehen habe, kann ich vor allem in Wiesbaden die Straßen erkennen. Das heißt, ich weiß grob, welche Gebäude sich wo befinden, lediglich die Geschäfte haben sich geändert. Außerdem achte ich darauf „Was rieche ich?“, „Was höre ich?“, wenn ich irgendwo entlang gehe. Gerüche und Geräusche helfen mir sehr bei der Orientierung. Aber wenn ich ganz unsicher bin, schließe ich die Augen, da ich ja noch einen kleinen einprozentigen Sehrest habe, und lasse mich dann nicht von meiner „Mini-Fata Morgana“ täuschen, sondern konzentriere mich voll und ganz auf die Geräuschkulisse.

Vor allem Kinder fürchten sich in der Dunkelheit. Wie nehmen Sie ihnen die Angst?

Meist spielerisch, indem ich sage, dass die Dunkelheit einfach nur existiert, aber einem prinzipiell ja nichts macht. Ich habe in der Tat mehrere Kinder gehabt, die in die Dunkelbar gekommen sind, weil ihre Eltern unbedingt wollten, sie selbst aber eher Angst hatten. Oft gehe ich so vor, dass ich versuche das Kind zu beruhigen und zum Zuhören zu bringen, indem ich seine Hand nehme und ganz ruhig mit ihm rede. Oft sage ich den Leuten auch, dass die Dunkelheit an sich keine Angst verursacht, sondern die anderen Menschen, seltsame Geräusche und vor allem die eigene Imagination ein unbehagliches Gefühl bei uns auslösen.

Auf welche Weise erfüllt Sie dieser Beruf?

Die Welten sind hier umgekehrt, draußen brauche ich Hilfe von anderen und hier brauchen andere Hilfe von mir. Auch die Gespräche mit den Menschen erfüllen mich. Hier werden Fragen gestellt, die sie draußen nie stellen würden, weil sie dort eventuell das Gefühl haben, mir damit zu nahe zu treten. Genau dieses Zwischenmenschliche, diese Gespräche, das ist, was mich bei diesem Beruf erfüllt. Auch die Freude der Menschen zu spüren, wenn sie rausgehen, selbst wenn ich sie dabei nicht sehe.

Reagieren Kinder anders als Erwachsene auf die Dunkelbar?

Wenn sie im Dunkeln sind, ist die Reaktion erst mal häufig ein erstauntes „Ich sehe nichts“, dann kommt ein suchendes Rumfuchteln. Dabei tasten Kinder vor allem die direkte Umgebung vor ihnen ab, wohingegen Erwachsene eher Angst vor der Höhe haben, dass die Decke zu tief ist. Aber mithilfe von Geräuschen wie Schnipsen oder meinen Beschreibungen finden meist alle den Weg zu ihrem Platz.

Kinder sind oft auch lauter, weil sie die Erfahrung noch nicht so häufig gemacht haben, dass sich das Gehör intensiviert, wenn man nichts sieht. Anfangs muss ich also wirklich schreien, bis sie beruhigt sind und mir zuhören. Erst dann kann ich flüstern und sie merken, dass man sich auch bei geringer Lautstärke gut verständigen kann.

Erwachsene machen sich auch mehr Gedanken als Kinder und haben viel zu viel im Kopf. Für sie ist es schwieriger, sich einzulassen. Kinder kommen einfach rein, sind direkt losgelöst und gespannt, was sie erwartet. Da merkt man immer wieder, dass Erwachsene von Kindern lernen können, unvoreingenommener und mutiger an Dinge heranzugehen.

Die Fragen stellte Julia Anderton

Informationen zur Dunkelbar gibt es unter **www.schlossfreudenberg.de**

Jetzt wird's bunt:

Fastnachtszüge für Familien in der Region

Foto: ©Landeshauptstadt Mainz

Weihnachten ist vorbei, bis Ostern dauert es noch eine Weile, doch langweilig wird es in den Wochen dazwischen ganz sicher nicht: Die bunte Jahreszeit macht den grauen Februar zu einem großen Spaß! Denn Kinder lieben die Fastnacht – wie gut, dass es in der Region so viele Umzüge gibt. Wir haben eine Auswahl zusammengestellt. Helau!

- Der Startschuss fällt am **22. Februar in Wiesbaden:** Auf dem Schlossplatz sowie dem Mauritiusplatz geht es schon vormittags dank diverser Karussells rund. Um **15.11 Uhr** fällt dann der Startschuss zum **Kinderfastnachtsumzug,** der sich durch die Fußgängerzone schlängelt. Anschließend erfolgt der Sturm aufs Rathaus: Hier gibt es allerhand süße Beute für die kleinen Narren zu ergattern.

- Der **Fastnachtssonntag** steht im Mittelpunkt des großen **Wiesbadener Fastnachtsumzugs,** der am **23. Februar um 13.11 Uhr am Elsässer Platz** los rollt und sich über die Rheinstraße die Wilhelmstraße entlang am Kureck vorbei Richtung Rathaus zieht. Ja, das dauert Stunden und dies ist auch gut so – man muss ja nicht von Anfang bis Ende durchhalten, sondern kann individuell später kommen beziehungsweise früher gehen, wenn der Nachwuchs (oder vielleicht doch Mama und Papa) keinen Nerv mehr hat. Ausreichend Popcorn, Gummibärchen und Bonbons werden mit Sicherheit gefangen! Aber Achtung, es wird voll auf der Gasse: 2019 haben über 400.00 Menschen mitgefeiert …

- Der Klassiker schlechthin ist freilich der berühmte **Rosenmontagszug in Mainz am 24. Februar.** Über sieben Kilometer lang ist der närrische Lindwurm, der um 11.11 Uhr von der Neustadt aus los zieht! Mit den politischen Motivwagen, obligatorischen Schwellköppen, Musikzügen, Fahnenträgern und Garden gibt es viel zu sehen und natürlich auch eine Menge Süßigkeiten zu fangen. Auch hier gilt: Der Ansturm ist gewaltig, gerade für jüngere Kinder sind die Menschenmassen nicht unbedingt optimal.

- Wem Mainz eine Nummer zu groß ist, der geht am **Rosenmontag, 24. Februar in den Rheingau.** Nach **Kiedrich,** um genau zu sein: der Umzug ist legendär und sehr gut besucht, jedoch nicht so überfüllt wie das Geschehen auf der anderen Rheinseite. Junge und ältere Narren tanzen, singen und schunkeln gemeinsam in den Straßen. Die Stimmung ist super, so dass es kein Wunder ist, dass der fast 50 Zugnummern starke Fastnachtszug der Kiedricher Sprudelfunken im regionalen Fernsehen zu bewundern ist. Los geht es um **13.33 Uhr an der Schule,** die Route führt zu Rathaus und Kirche. Eine frühzeitige Anreise empfiehlt sich, denn die Ortsdurchfahrt ist von 12 bis 18 Uhr gesperrt.

Gesammelt von Julia Anderton

Unser Restaurant-Tipp:

Hier schmeckt es Familien!

Riesen-Pizza, XXL-Pasta und ein Herz für Minis: Im „Tialini“ essen kleine Kinder sogar gratis

Manchmal muss es einfach Pizza sein! Darin sind meine Kinder und ich uns an diesem nasskalten Dienstagnachmittag absolut einig. Aber nicht vom Lieferdienst – wir möchten unter Leute, brauchen aber dann doch etwas Zeit, ein passendes Restaurant mit italienischer Küche fürs Abendessen auszuwählen. Schließlich gibt es eine Menge toller Lokale, da fällt die Wahl nicht leicht. Dass wir uns schließlich fürs „Tialini“ entscheiden, hängt an dem guten Feedback zur Kinderfreundlichkeit im Freundeskreis, von dem wir uns selbst überzeugen wollen. Schließlich ist es mit dem obligatorischen Hochstuhl nicht getan.

Es ist zwar das fünfte Restaurant der Kette in Deutschland und somit kein Familienbetrieb, was wir eigentlich sehr mögen und unterstützen, aber die Atmosphäre ist weit von nüchterner Funktionalität entfernt: Die Einrichtung ist hell und freundlich, die Bedienung höflich und aufmerksam.
Um uns herum sitzen vier Familien mit Kleinkindern und zwei Papis mit ihren Sprösslingen im Vorschulalter und alle sind entspannt. Weder Personal noch Gäste lassen sich von gelegentlichen Quietschern oder lautstarken Hochstuhl-durch-die-Gegend-Schiebeaktionen (Check: Hochstuhl ist vorhanden – sogar mehrere!) der Minis irritieren – das gefällt uns, auch wenn meine Kinder längst aus diesem Alter heraus sind. Meine Tochter freut sich trotzdem über Stifte und Malvorlage, die noch vor der Getränkebestellung gebracht wird, und mein Sohn dreht sein Blatt kurzerhand zum freien Gestalten um.

So studiere ich in Ruhe die Speisekarte und entdecke das „Grandezza“-Angebot, das montags und dienstags gilt: Die 46-Zentimeter-Pizza soll die größte der Stadt sein und wird nur an diesen beiden Werktagen serviert. Das lassen sich mein Sohn und ich nicht zweimal sagen: Wir beschließen, uns die Pizza „Vialino“ mit Parmaschinken, Rucola, Parmesanhobeln und Pinienkernen für 15,90 Euro zu teilen (Spoiler: wir schaffen sie gerade so mit Ach und Krach), während meine Tochter auf Nudeln mit Butter von der Kinderkarte zu familienfreundlichen 3,50 Euro umschwankt.

Noch bevor sie ihre regenbogenfarbene Pizza auf der Malvorlage fertig gestellt hat, steht der Teller vor ihr. Die Pasta dekoriert sie ausgiebig mit geriebenem Parmesan und ist begeistert vom Ergebnis. Das gilt auch für meinen Sohn, mich und die Riesenpizza: Der Boden ist superdünn, die Tomatensauce sehr aromatisch, der Belag von der Menge her in Ordnung und vom Geschmack her sowieso. Hätten wir alle Lust auf Pasta gehabt und eine vierte Person dabei gehabt, hätten wir ebenfalls ein XXL-Angebot für Familien nutzen können: Vier Personen essen ein Nudelgericht.

Am Nebentisch klaubt ein Kellner routiniert heruntergefallene Buntstifte vom Boden, nachdem die Familie sich verabschiedet hat, ohne auch nur im Geringsten genervt zu wirken. Für die Kinder gibt es zum Nachtisch ein kostenloses Eis am Stil (wählen kann man zwischen Schokolade, Vanille und Erdbeer) und für mich eine nette Überraschung, als die Rechnung kommt: weil meine Tochter noch keine 1,30 Meter misst, hat sie gratis im „Tialini“ geschlemmt.

Getestet hat Julia Anderton mit ihren Kindern (8 und 11 Jahre).

Bewertung

Ambiente:	★★★★★
Parkmöglichkeit:	★☆☆☆☆
Kinderfreundlichkeit:	★★★★★
Preis-/Leistungsverhältnis:	★★★★★
Geschmackserlebnis:	★★★★☆

Info: Tialini. Mauritiusstr.5, 65183 Wiesbaden. Telefon: 0611-16854830. Geöffnet ist montags bis Donnerstag von 12 bis 22 Uhr, freitags und samstags von 12 bis 23 von sowie sonntags von 12 bis 21 Uhr. www.tialini.com

Schlaf, Kindlein, schlaf!

Produkte für eine gute Nacht

Melodie zum Schlummern

Weißt Du, wieviel Sternlein stehen? Dies ist sicherlich eine interessante Frage, aber kleine, müde Mäuse dürften bereits von dieser wunderhübsch gestrickten „Star" Spieluhr von Baby's Only gefesselt sein – und mit ihrer Hilfe sanft ins Traumland gleiten … Erhältlich ist sie in verschiedenen Farben , darunter Mint, Lila, Fuchsia, Dunkelblau oder Taupe.

Hörspaß für die Abendstunde

Größere Kinder lieben Hörspiele als Ritual zum Runterkommen. Vor allem Mädchen mögen Geschichten mit Pferden – es muss nicht immer „Bibi und Tina" sein! Denn „Kati & Azuro" sind ebenfalls ein super Gespann, das gemeinsam Abenteuer erlebt: So auch in der neusten Folge „Ein Monster im Schneewald", bei dem zwei ausgebüxte Schafe im dunklen Wald zu finden sind (ist aufregend, aber nicht gruselig – es kann also beruhigt zum Abend gehört werden).

Mit gutem Gewissen

Die Produkte von Efie sind für den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2019 nominiert, werden regelmäßig von Ökotest gelobt – und sehen dazu auch noch zuckersüß aus! Im Sortiment findet man Still- und Wärmekissen, Plüschtiere, Spieluhren, aber auch entzückende Kuschelkissen, wie etwa diesen drolligen Elefanten für ganz viele Schmuseeinheiten.

It's magic!

Es ist nie zu früh für Harry Potter! Aden + Anais hat eine limitierte Kollektion mit funkelnden Metallic-Akzenten in Gold und Silber und natürlich allerlei Hogwarts-Charakteren wie etwa die Eule Hedwig auf den Markt gebracht. Natürlich darf auch der goldene Schnitz nicht fehlen! Erhältlich ist die magische Kollektion in verschiedenen Swaddle-Varianten zum Pucken, als Musselin-Tücher oder auch als Lätzchen.

Zum Knuddeln und Kuscheln

Aus extraweichem Flausch besteht die putzige Edda von Sterntaler! Das niedliche Schmusetuch ist ein Einschlafbegleiter für die Allerkleinsten ab dem ersten Lebensmonat – und nach dem Wachwerden dient eine integrierte Rassel für Unterhaltung! Greifmöglichkeiten für Babyfinger bieten die geknoteten Beinchen, die Mütze und das Halstuch.

Recherchiert von Julia Anderton

Zeit für Gute Nacht-Geschichten!

Gemütlicher geht's kaum: Tief ins Kissen geschmiegt, das liebste Kuscheltier im Arm, die Füße unter der warmen Decke ausgestreckt und gleich geht das Licht aus – was will man mehr? Genau: Eine richtig gute Geschichte! Schlafenszeit ist schließlich (Vor-)Lesezeit! Wir haben einige Ideen für kleine und große Bücherwürmer für Gute-Nacht-Lektüren gesammelt:

Für Kinder

Eine besondere Freundschaft
Schön ist er nicht, aber niedlich: Elise entdeckt einen „gebrauchten Hund" in Herrn Potifars Tierparadies und hat sofort einen Draht zu ihm. Sie nimmt ihn mit nach Hause, wo etwas Magisches passiert: Der Hund kann sprechen und berichtet Elise, dass er aus Schottland kommt. Die Beiden teilen nicht nur dieses Geheimnis, sondern sind als beste Freunde von nun an immer füreinander da – bis eines Tages der Hund verschwunden ist … Schräg und tiefgründig, unheimlich lustig, aber ein paar Tränchen werden auch verdrückt.
Bjarne Reuter: Elise und der gebrauchte Hund | dtv | 9–11 Jahre | 11,95 Euro

Außergewöhnlicher Abenteuertrip
Klar ist Urlaub am Strand oder in den Bergen toll! Aber wie wäre es denn zur Abwechslung mal mit einem Quallensee, singenden Sanddünen oder einer Millionen Jahre alten Dino-Spur-Tour? Dieses Sachbuch hat so viele Wow-Effekte, das man gar nicht aus dem Staunen heraus kommt: Der Abenteuertrip listet auf 112 Seiten 100 außergewöhnliche Reiseziele in 47 Ländern so originell, urkomisch und mitreißend, dass kleine Heldinnen und Helden am liebsten gleich den Koffer packen würden!
Dylan Thuras, Rosemary Mosco: Atlas obscura Kids Edition – Entdecke die 100 abenteuerlichsten Orte der Welt! | Loewe | 8–10 Jahre | 19,95 Euro

Ganz viel Selbstvertrauen
Liebe, Selbstvertrauen und Zuversicht möchten alle Eltern ihren Kindern mit auf den Lebensweg geben. Hübsch verpackt in einer Bilderbuchgeschichte klappt das am besten – vor allem, wenn sie so liebevoll erzählt wird wie der kleinen Maus, die von einem Spielkameraden gekränkt und dann behutsam von ihren Eltern aufgebaut und getröstet wird. Was bei Mäusekindern klappt, dürfte auch bei kleinen Menschlein funktionieren!
Alexandra Reinwarth: Was ich an dir liebe | Riva | 3–6 Jahre | 12 Euro

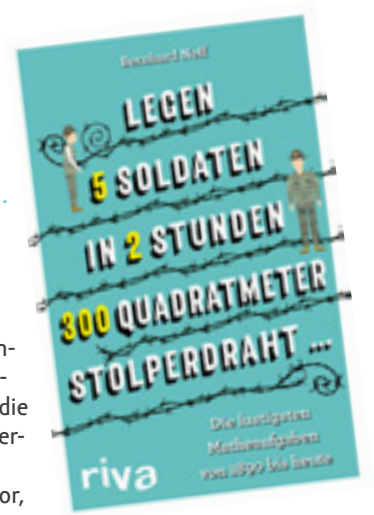
Eine schrecklich nette Familie
Lilos Mama ist eine Hexe und ihr Papa ein Vampir. Noch nicht verrückt genug? Na, dazu kommt noch der sprechende Kater „Fräulein Rüdiger", der furchtbar schnell beleidigt ist. Als er vom fiesen Nachbarn gekidnappt wird, startet Lilo zusammen mit ihrer Freundin Luisa eine großartige Rettungsaktion, die leider dadurch unterbrochen wird, dass Papa versehentlich in ein Schaf verwandelt und Mama in einen Zwerg verhext wird… Wie gut, dass die Mädels selbst im größten Schlamassel einen kühlen Kopf behalten! Ein wahnsinnig humorvoller Spaß mit liebevoller Figurenzeichnung!
Anna Lott: Lilo von Finsterburg – Zaubern verboten! | Arena | 7-9 Jahre | 8,99 Euro

Actionreiche Fantasy
Zed und Brock sind beste Freunde – allerdings in einer anderen Welt als der unseren: Sie leben im fantastischen Freestone. Zed möchte bei den Magiern in die Lehre gehen und Brock bei den Händlern, genau wie seine Eltern. Doch die langersehnte Gildenzeremonie zerstört ihre Träume: sie landen bei den Schattenläufern, welche die Stadt gegen alle Bedrohungen verteidigen müssen. Ein lebensgefährlicher Job – aber auch sehr aufregend, wie sich schnell zeigt… Die actionreiche Fantasy-Handlung wird aus wechselnden Perspektiven erzählt, wodurch sich junge Leser den Hauptpersonen schnell verbunden fühlen.
Zack Loran Clark: Bund der Schattenläufer – Fuchsfeuer | dtv | Ab 11 Jahren | 15,95 Euro

Für die Großen

Im Chaos der Sterne
Eigentlich neigt ja eher die Frauenwelt dazu, Horoskope zu studieren. Nicht so Schauspieler Nick: Er richtet sein Leben nach den Sternenvorhersagen aus, was seine Sandkastenfreundin Justine überhaupt nicht nachvollziehen kann. Praktischerweise arbeitet sie jedoch bei dem Magazin, dessen Horoskope Nick am liebsten liest- und da sie heimlich in ihn verschossen ist, ändert sie die Texte, um ihrem Schwarm auf die Sprünge zu helfen. Allerdings ist Nick nicht der einzige Leser, der auf die Macht der Sterne vertraut und so richtet Justine ein heilloses Chaos in der Leserschaft an… Witzig und romantisch: So haben auch Mamas eine kurzweilige Bett-Lektüre.
Minnie Darke: Unter einem guten Stern | Goldmann | 14,50 Euro

Begraben unter Schnee
Nach dieser Lektüre kann vermutlich nicht jeder gut schlafen, doch die erschütternde Story ist auf jeden Fall eine schlaflose Nacht wert: Ein Autounfall im verschneiten Schweden verwebt die Geheimnisse und Schicksale von mehreren Fremden miteinander – die Folgen lassen sie nie mehr los und zerstören mehr als nur ein Leben. Erzählt wird dieser packende Thriller aus der Perspektive zweier Frauen, was für manche überraschende Wendung sorgt. Pfiifig konstruierter Nervenkitzel, der zugleich Stoff zum Nachdenken über ethische Werte liefert.
Carin Gerhardsen: Vier Jahre | Heyne | 14,99 Euro



Die skurrile Welt der Mathematik
Mathe ist ja per se für viele Menschen ein Einschlafmittel. Dabei können Textaufgaben unfreiwillig witzig sein, wie Bernhard Neffs Werk zeigt: Er hat die skurrilsten Aufgaben vom Kaiserreich bis heute gesammelt. Da kommen fleißige Hausfrauen vor, Bombenflieger, biertrinkende Väter – ein herrliches Zeitkolorit! Schlauer sind wir danach nicht, denn die Aufgaben sind ohnehin nur bedingt lösbar. Aber dafür unterhält diese Lektüre ganz wunderbar – und dies kann ja längst nicht jeder Mathelehrer von sich behaupten!
Bernhard Neff: Legen 5 Soldaten in 2 Stunden 300 Quadratmeter Stolperdraht – Die lustigsten Matheaufgaben von 1890 bis heute | Riva | 8,99 Euro

Papa im Viermädelhaus
Vier Töchter hat Tillmann Prüfer: Eine im Kindergarten, eine in der Grundschule, eine in der Pubertät, eine im Abiturstress – für wen wäre das keine Herausforderung? Für die Mama freilich ebenso, doch in diesem Buch berichtet der Papa von der Alltagsspirale aus Irrsinnigkeiten und Glücksmomenten – und das macht er äußerst vergnüglich, indem er sich das Wesentliche fragt: Wie kriege ich Pferdehof, Handball, Fridays for Future, Disco unter einen Hut? Vegan, vegetarisch, flexitarisch? Kann ich bei Liebeskummer helfen? Was mache ich, wenn die Mädels meinen neuen Wollpulli grässlich finden?
Tillman Prüfer: Kriegt das Papa oder kann das weg? | Kindler | 18 Euro

Gesammelt von Julia Anderton

Essen fassen!

Kochbücher für leckere Familienessen

Keine dickflüssige Sauce, bloß nichts Grünes, Reis ist langweilig und Grießbrei nur etwas für Babys. Uff! Familienmahlzeiten auf den Tisch zu bringen, die allen schmecken, ist wahrlich nicht leicht. Kein Wunder, dass viele Familien einen Stock an immer gleichen Rezepten haben, die sie rotieren. Zuverlässig – ja. Aber auf Dauer auch ziemlich öde! Wie gut, dass es Experten gibt, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, den Speiseplan nicht nur gesund, auch lecker und abwechslungsreich zu gestalten und dies sogar mit einer möglichst großen Schnittmenge von Geschmacksvorlieben. Bei diesen Familienkochbüchern dürfte selbst für die schwierigsten Esser etwas dabei sein!

In einem Topf

So einfach wie genial: In nur einem Topf wird eine ganze Mahlzeit zubereitet. Spart Zeit und verhindert Geschirrberge. Vom Blumenkohl-Kartoffeltopf über Bohnen-Käse-Makkaroni bis Currywurstpfanne und Hähnchen-Orzo-Pasta gibt es viel Feines zu entdecken – und die Erweiterung auf eine Gratinform ermöglicht Genüsse wie Pizzaauflauf oder Ofen-Hackbällchen mit Kartoffelwedges. Es gibt sogar ein Extrakapitel für Süßspeisen und Frühstück – wie wäre es zum Beispiel mal mit Vanillepudding-Couscous mit Himbeeren statt Marmeladenbrot? **Veronika Pichl: One Pot für Kinder. 50 leckere, schnelle und günstige Gerichte. Riva. 9,99 Euro.**

So gut schmeckt's in Grün!

Wie ernährt man die ganze Familie ohne Fleisch und Fisch gesund, günstig und vor allem köstlich? Das ist gar nicht so schwer, zeigt uns Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm: : Langweilig wird es auf dem Teller mit grüne Erbsenpancakes, Couscous-Cashew-Pfanne , Polenta-Pommes mit Tomatensauce oder Pita-Taschen mit Hummus und Grillgemüse auf gar keinen Fall – und Süßmäuler dürften Desserts wie Knusperpfuffer mit Rhabarber oder Kokos-Schmarrn und Apfel-Quark-Auflauf mit Vanille endgültig überzeugen!
Dagmar von Cramm: Veggie for Family. GU. 19,99 Euro.

Mach mal langsam!

Der Alltagsstress zwischen Kids, Job und Haushalt lässt gerne mal die Ambitionen in der Küche schrumpfen – eigentlich will man ja nur schnell irgendetwas zaubern, um die hungrigen Bäuche voll zu kriegen. Martin Kintrup versteht uns: Seine „Familienküche für Faule" präsentiert nicht nur bequeme Rezepte, sondern setzt bereits beim Einkauf an: Ein strategisch gefüllter Vorratsschrank ist bereits die halbe Miete. Mit seinen Tipps kann man ganz cool Knaller wie Müslivariationen von Energy Balls bis Heidelbeer-Bananen-Smoothie Bowl oder Mittagessen-Highlights wie gratiniertes Senf-Hähnchen oder Brokkoli-Lachs-Pasta und zum Nachtisch mal eben einen Erdbeer-Holunder-Eisbecher auf den Tisch bringen.
Martin Kintrup: Familienküche für Faule. GU. 16,90 Euro.

Fantastisches Pausenfutter

Ödes Pausenbrot, langweiliger Büro-Lunch? Nein, das muss nicht sein: Alternativen zeigt uns Christiane Kührt mit ihren gesunden Leckerschmecker-Pausen – und Mittagssnacks für Kinder, Mama und Papa. Angefangen von Mozzarella mit Balsamico-Erdbeeren über Mohnquark mit Himbeeren bis zu Milchreis mit Mandelcrunch – und jeder Menge Wraps, Suppen, Smoothies und Brotaufstrichen. Und das ist nicht halb so aufwendig, wie es klingt! Neidische Klassenkameraden und Kollegen dürften garantiert sein…
Christiane Kührt: Yummy! Ganz easy Pause: Die besten Familienrezepte für Schule, Kita und unterwegs. ZS Verlag. 14,99 Euro.

Recherchiert von Julia Anderton

Unser Backrezept:
Süße Nussterne zum Knabbern

Du brauchst:

- 250 Gramm Mehl
- 250 Gramm gemahlene Haselnüsse
- 250 Gramm Zucker
- 250 Gramm Butter
- 3 Eigelb
- 50 Gramm Schokoladenkuvertüre
- Backpapier für das Blech

So geht's:

Vermische in einer großen Schüssel die gemahlenen Haselnüsse mit dem Zucker. Die Butter schneidest du mit einem Messer in Streifen (dafür muss sie kalt sein, also erst kurz vorher aus dem Kühlschrank nehmen!).

Nun trennst du die drei Eier in Eigelb und Eiweiß (das kannst Du bei diesem Rezept leider nicht verwenden). Das Eigelb kommt zu dem Mehl-Nuss-Butter-Gemisch in die Schüssel.

Jetzt schnell die Hände waschen, damit sie wirklich ganz sauber sind, denn nun verknetetest Du alle Zutaten per Hand zu einem Teig. Das kann einen Moment dauern und ist eine ziemlich klebrige Angelegenheit, also heißt es danach wieder Hände waschen. Der fertige Teig kommt eine Stunde in den Kühlschrank – danach kann er verarbeitet werden.

Hierzu streust Du etwas Mehl auf die Arbeitsfläche, damit der Teig nicht festklebt, und rollst ihn mit einem Nudelholz zu einer glatten Fläche. Mit einer Stern-Ausstechform stichst Du daraus die Plätzchen aus und legst sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech, dann geht es in den Ofen, den du zuvor auf 180 Grad vorgeheizt hast.

In 8 bis 10 Minuten (da heizt jeder Backofen anders, also immer mal gucken, dass sie nicht zu dunkel werden) sind die Sternkekse fertig! Lass sie zunächst eine Weile abkühlen.

Jetzt schmilzt Du die Kuvertüre in einem heißen Wasserbad; am besten lässt du dir dabei von einem Erwachsenen helfen und bestreichst die Sterne mit der geschmolzenen Schokolade. Alternativ kannst du sie damit auch nur besprenkeln, wenn ein Holzstäbchen in die flüssige Schokolade tauchst und dann damit mit etwas Abstand über dem Plätzchen Linien ziehst (dann tropft sie in dünnen Strichen herab).

Zum Schluss lässt du die Schokolade auf den Nusssternen trocknen. Und dann heißt es endlich: Lass' es dir schmecken!

Von Julia Anderton

Rätselzeit

Verwirrung im Weltraum

Wer gehört zu wem?
Folge den Verbindungen der Raketen und des Ufos zu den Austronauten.

Schattenrätsel

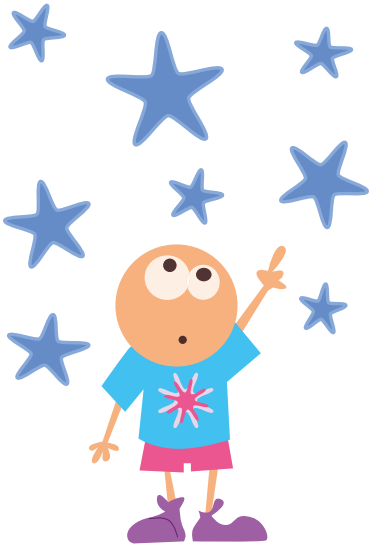
Nur ein Schatten passt genau zum Bild. Finde das richtige Schattenbild.

1

2

3

4



5

6

7

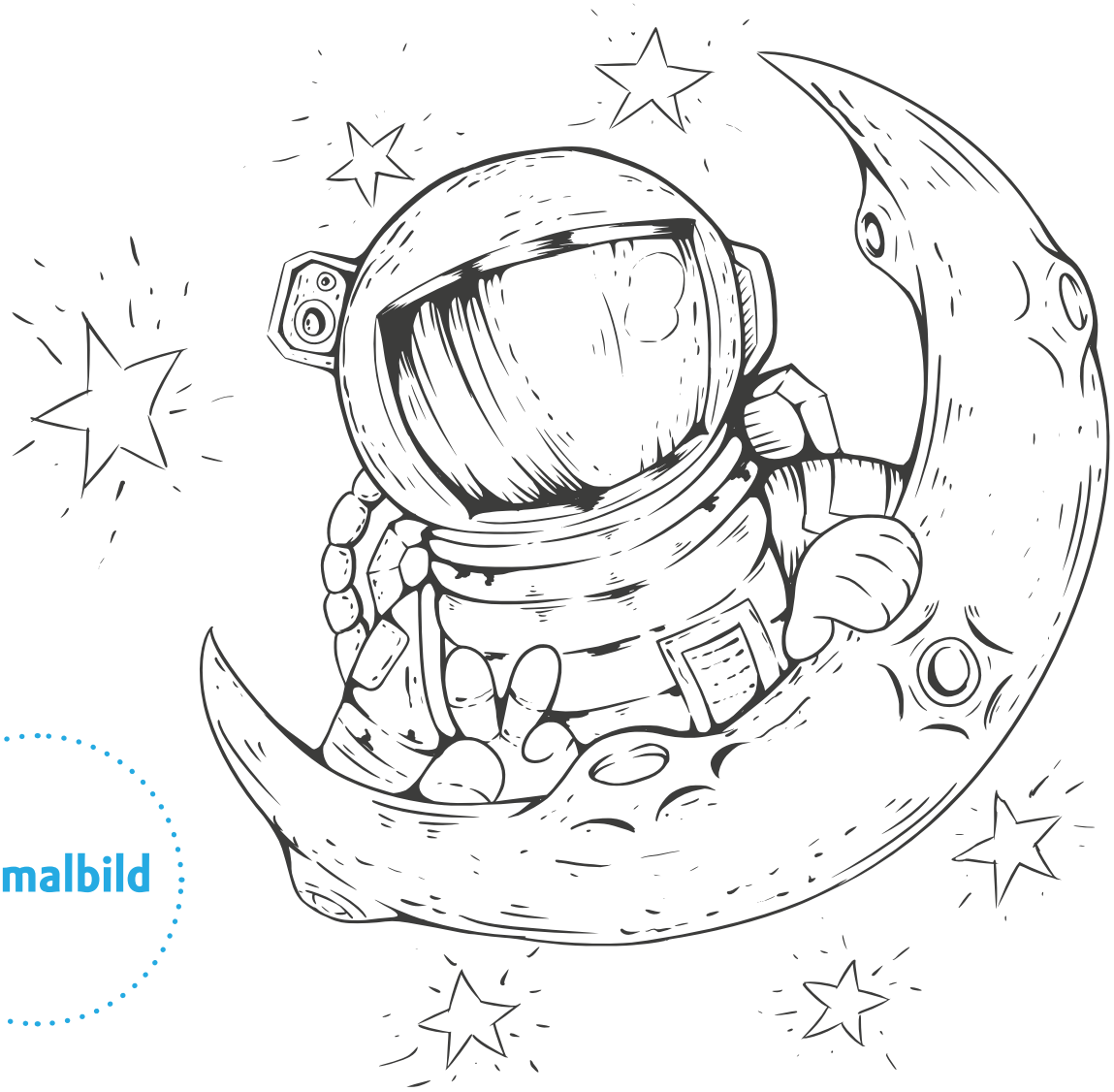
8

Buchstabengitter

In dem Buchstabengitter haben sich 10 Wörter zum Weltraum versteckt. Finde die Wörter und kreise sie ein.

VENUS
SONNENSYSTEM
MARS
SONNE
ATMOSPHÄRE
SATURN
WELTALL
RAUMSONDE
PLANET
STERNBILD

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



Ausmalbild

Schüttelwörter

Was für ein Durcheinander! Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und schreibe die Wörter auf.

EINFACH

SOENN _ _ _ _ _

WELTMAUR _ _ _ _ _ _ _ _

STNER _ _ _ _ _

STERNARTWE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

SALITTLE _ _ _ _ _ _ _ _

UNIESVURM _ _ _ _ _ _ _ _ _

SANRUT _ _ _ _ _ _

SCHWER

KATERE _ _ _ _ _ _

STAUNOTAR _ _ _ _ _ _ _ _ _

TOMKE _ _ _ _ _

DOMN _ _ _ _

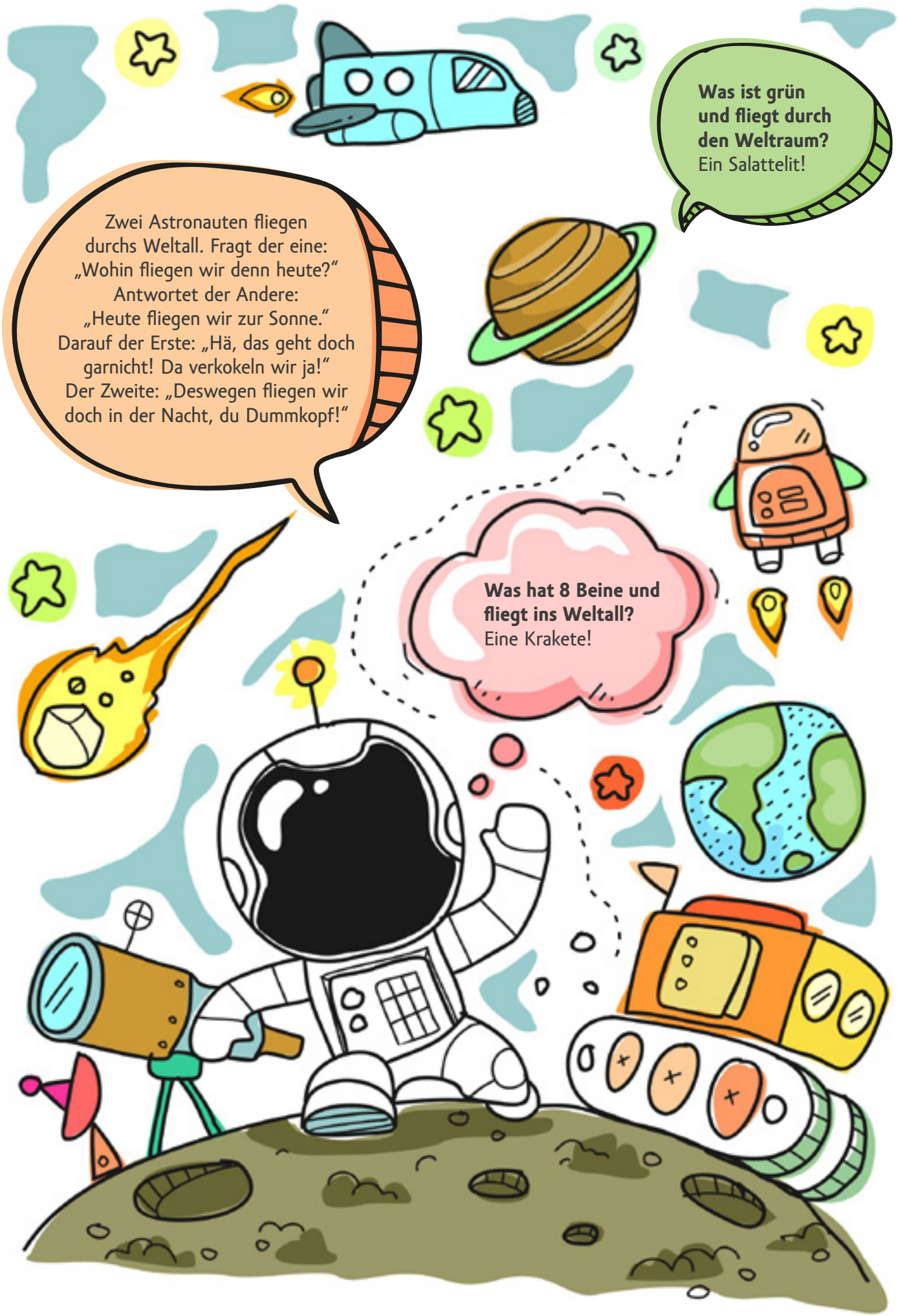
PITJERU _ _ _ _ _ _ _

LAXIGEA _ _ _ _ _ _ _

TOMERE _ _ _ _ _ _

Galaktisch gut rechnen

Jedes Bild steht für eine Zahl.
Kannst du die Rechenaufgabe lösen?


Was ist grün und fliegt durch den Weltraum? Ein Salattelit!
Zwei Astronauten fliegen durchs Weltall. Fragt der eine: „Wohin fliegen wir denn heute?“ Antwortet der Andere: „Heute fliegen wir zur Sonne.“ Darauf der Erste: „Hä, das geht doch garnicht! Da verkokeln wir ja!“ Der Zweite: „Deswegen fliegen wir doch in der Nacht, du Dummkopf!“
Was hat 8 Beine und fliegt ins Weltall? Eine Krakete!

Molly und das Sockenmonster

Es war zum Verrücktwerden! Die Decke über dem Kopf zu ziehen brachte rein gar nichts, Schäfchen zählen half auch nicht. Müde wälzte sich Molly in ihrem Bett hin und her. Ihre Augen brannten und sie wollte endlich einschlafen. Der Tag war so anstrengend gewesen: Erst das Diktat in der Schule, dann die langen Mathe-Hausaufgaben und dann hatte sie noch Schwimmtraining gehabt. Und trotzdem fand sie einfach nicht in den Schlaf. Irgendetwas fehlte… Doch Molly wusste einfach nicht, was. Ungeduldig wackelte sie mit ihren Zehen. Ganz schön kalt fühlten die sich an. Moment! Natürlich, das war die Lösung! Jetzt wusste Molly, woran es lag: Sie bekam ohne die Kuschelsocken, die Oma ihr alle paar Monate in einem Päckchen aus Mallorca schickte, einfach kein Auge zu.

Aber wo waren sie nur? Heute früh hatte sie das lila-blau geringelte Paar neben ihren Schlafanzug gelegt. Doch dort war es heute Abend nicht mehr gewesen – sonst hätte sie die Schlafsocken ja direkt angezogen! Sie mussten vom Bett gerutscht sein. Mit der rechten Hand tastete Molly unter dem Bett herum. Nee, das war noch eine Sandale vom Sommer, die dort unten lag… Und das da ein verstaubtes Gummibärchen… Oh, der Einhorn-Haarreif, den sie so lange vermisst hatte! Aber keine Wollsocken…

Molly griff tief unters Bett und bekam endlich etwas Weiches zu packen. „Auaaaa!", kreischte da ein empörtes Stimmchen. „Du hast mich in den Bauch gezwickt!" Erschrocken zog Molly die Hand zurück. Was war das? Stimmten etwa die Geschichten über Monster, die unter dem Bett wohnten? Ihr Herz begann wild zu klopfen und auf den Armen bekam sie eine dicke Gänsehaut. Sollte sie ins Badezimmer rennen und sich einschließen? Oder ihre Eltern wecken? „Nein", dachte Molly tapfer. „Ich werde nächste Wochen neun Jahre alt. Ich regele das allein!" Mutig griff sie unters Bett und zog das weiche Etwas hervor. „He, was soll das?", piepste es empört. Molly schaltete mit der freien Hand die Nachttischlampe an und machte sich auf einen gruseligen Anblick gefasst – und sah das niedlichste Wesen, das sie sich nur vorstellen konnte. Es war nicht größer als ein Apfel, hatte ein grün-rosa gepunktetes Struppelfell, das ihm in wilden Fransen über die Knopfaugen hing, und trug eine erdbeerfarbene Mütze.

„Oh, wer bist du denn?", fragte Molly, völlig hingerissen von diesem drolligen Anblick. „Ich bin Lollo! Ich bin ein Monster! Warum hast du keine Angst vor mir?", fragte das kleine Ding empört. Molly musste lachen. „Tut mir ja leid, aber dazu bist Du zu niedlich", antwortet sie. „Dann lass mich einfach los, ich will wieder unter das Bett und weiterschlafen. Bin total müde", schimpfte Lollo. „Das bin ich auch!", rief Molly. „Deshalb habe ich ja nach meinen Schlafsocken gesucht, denn ohne die muss ich wach bleiben. Hast du sie vielleicht gesehen da unten? Sie sind blau-lila und total kuschelig!"

Plötzlich schaute Lollo schuldbewusst drein. „Ja, ich habe sie gesehen", gab das kleine Monster zu. „Ich habe sie auf deinem Bett liegen gesehen und fand sie so schön, da musste ich sie einfach nehmen." Lollo schaute verlegen auf den Boden. „Ich hätte fragen sollen, ich weiß. Man soll nicht Sachen einfach wegnehmen." Schnell sprang es auf den Boden, krabbelte unter das Bett und kam mit den Socken wieder hervor. „Ich habe einen davon als Schlafsack genutzt. Es war so gemütlich", erzählte Lollo. „Aber hier hast du sie wieder, sie gehören ja dir."

Molly überlegte. Dann schüttelte sie den Kopf: „Ich habe eine bessere Idee: Du behältst eine Socke als Schlafsack und ich ziehe die andere an meinen Fuß. Ich kann ja jeden Abend abwechseln und Oma schickt bestimmt bald ein neues Paar – dann gebe ich dir auch die zweite Socke. Einverstanden?" Lollo strahlte über beide Ohren. „Au ja! Das ist wirklich nett von dir. Gute Nacht", rief das Monsterchen und kroch zurück unter das Bett. Einen Moment später hörte Molly es leise schnarchen. Sie lächelte, kuschelte sich in ihre Decke ein, schloss die Augen und reiste auch endlich los ins Traumland.

Von Julia Anderton

15. Januar
Mittwoch

Theater & Kino

Wiesbaden, Wartburg
10.00 Uhr
„Robinson Crusoe“
oder aus der Ferne erscheint Vieles einigermaßen schön
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 11 Jahren. Kosten: 13,20 € bis 20,90 €.
Tel. 0611 132325.

19. Januar
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Kreativfabrik Wiesbaden
16.00 Uhr
„Märchenwald“
Improvisiertes Figurentheater für Kinder von 3–7 Jahren
Murnaustr. 2, 65189 Wiesbaden.
Eintritt: 7 €.

20. Januar
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.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
19.30 Uhr
„Du bist in Ordnung, Charlie Brown!“, Musical für Kinder
Christian-Zais-Str. 3, 65183 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: ab 11 Euro.
Infos: Tel. 0611 132325

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6–12 Jahren.
Kosten: Kinder 10,– €.
Tel. 0170 4419146.

21. Januar
Dienstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
11.00 Uhr
„Das Gespenst von Canterville“
Oscar Wilde hat mit seinem „Gespenst von Canterville“ eine im wahrsten Sinne des Wortes unsterbliche Figur geschaffen, die seither Generationen von Kindern und Eltern begeistert.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.

Mainz, Staatstheater Mainz
11.00 Uhr
„Ronja Räubertochter“
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 6 Jahren. Eintritt: ab 10,00 Euro.

Kunst & Kultur

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

Wiesbaden, Kinder- und Jugendgalerie
15.30 Uhr
„Freies Malen & Tonen in Kinder- und Jugendgalerie“
Dotzheimerstr. 99, 65197 Wiesbaden,
Für Kinder ab 5 Jahren

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
15.30–17.30 Uhr
“Let’s play and have fun“
Offener Treff für englisch-, amerikanisch- und/oder deutschsprachige Familien.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
Gastbeitrag für Familien 2 € pro Termin.
Spendenbeitrag für Getränke, Kuchen, Bastelmaterial etc.

SCHMENGER UMZÜGE
& LOGISTIK GMBH

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

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Abenteuer Yoga für Kleinkinder“
Unsere 60-minütigen angeleiteten Kinderyogastunden umfassen zwei Themen, je nach Interesse deines Kindes.
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 3–6 Jahren.
Kosten: Kinder € 14,–.

22. Januar
Mittwoch

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
15.30 Uhr
„Kinder Yoga Anfänger“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6–12 Jahren.
Kosten: Kinder € 13,–.
Tel. 0170 4419146.

Wiesbaden, Mauritius-Mediathek
15.30 Uhr
„Singen – Spielen – Mitmachen“
Lieder und Geschichten für Kinder von 2–3 Jahren und ihre Eltern.
Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstraße 6-10, 65183 Wiesbaden.

Wiesbaden, Mauritius-Mediathek
16.00 Uhr
„Sehen – Hören – Mitmachen“
Erzähltheater aus der Schachtel mit Tönen und Geräuschen für Kinder ab 4 Jahren.
Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstr. 6–10, 65183 Wiesbaden.

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
19.00–20.30 Uhr
„Gartenvögel – Fütterung das ganze Jahr“
Dieser interessante Abend vermittelt gute Gründe, allgemeine Tipps und Informationen zur ganzjährigen Vogelfütterung.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de
Die Teilnahme ist kostenfrei.

23. Januar
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, Naturhistorisches Museum
15.30 – 16.30 Uhr
„Vorlesestunde – Hauerelefant für Minis"
Mitternacht / Reichklarastraße, 55116 Mainz.
Telefon: 06131 122626.
Für Kinder von 4 – 5 Jahren.
Eintritt: 3,50 €

Mainz, Kunsthalle Mainz
16.30 – 18.00 Uhr
„Offene Werkstatt"
Offene Werkstatt mit unterschiedlichen Materialien zum Bauen, Malen und Zeichnen.
Am Zollhafen 3 – 5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten: Eintritt frei.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30 – 11.30 Uhr
„Zahnputz-Zauberstunde für Eltern mit Babys im Alter von 0 bis 12 Monaten"
Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie und Ihr Baby die tägliche Zahnpflege mit Geduld und Spaß meistern.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30 – 11.30 Uhr
„Baby-Eltern-Treff"
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

Wiesbaden, Mauritius-Mediathek
10.30 Uhr
„Bücher – Kinder – Fantasien"
(Anmeldung erforderlich)
Vorlesen und Schreibwerkstatt für Kindergartenkinder und -gruppen.
Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstr. 6 – 10, 65183 Wiesbaden.
Anmeldungen bitte über 0611 313128 oder stadtbibliothek-kinderbibliothek@wiesbaden.de

Wiesbaden, Mauritius-Mediathek
16.00 Uhr
„Kreative Schreibwerkstatt"
Für Kinder zwischen 7 und 14 Jahren, die schon erste Schreibkenntnisse haben.
Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstraße 6-10, 65183 Wiesbaden.
Anmeldung erforderlich, bitte über 0611 31 3128 oder stadtbibliothek-kinderbibliothek@wiesbaden.de

24. Januar
Freitag

Theater & Kino

Mainz, Staatstheater Mainz
11.00 Uhr
„Ronja Räubertochter"
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 6 Jahren. Eintritt: ab 10,00 Euro.

Kunst & Kultur

Mainz, Naturhistorisches Museum
17.00 Uhr
„Taschenlampenführung"
Reichklarastr. 1, 55116 Mainz.
Eintritt: 6 € / Kind, 8 € / Erw.
Anmeldung unter: 06131 122913.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Nerotal
15.00 und 16.00 Uhr,
Kinderturnen Outdoor – Moving Kids von Greenletics
Spielplatz Nerotal, 65193 Wiesbaden.
Von 2 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder 80 Euro (8 Einheiten).

Mainz, Familienzentrum Der Fels Mainz
15.30 – 18.30 Uhr
„Willkommen im Remmidemmi-Indoorspielplatz"
Weberstraße 8, 55130 Mainz-Weisenau.
Eintritt: frei.

25. Januar
Samstag

Feiern & Feste

Mainz, Rheingoldhalle
10.11 Uhr (Einlass: 9.33 Uhr)
„Fastnacht: MCV Kindermaskenfest"
MCV-Kindermaskenfest im Foyer und im Kongress-Saal in der Rheingoldhalle.
Rheinstraße 66, 55116 Mainz.
Eintritt: 5 € / Familienkarte 20 €.
Infos: 06131 232011.

Märkte & Flohmärkte

Mainz, Alte Lokhalle Mainz
11.00 – 16.00 Uhr
„Mädchen Klamotte Alte Lokhalle Mainz"
Mombacher Straße 78, 55122 Mainz.

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Schneewittchen"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Wiesbaden, Galli Theater
14.00 Uhr
„Die kleine Tierschau"
Eine lustige Tier-Show von Johannes Galli für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„Der Drache, der nicht kämpfen wollte"
Das Kinderbuch vom Autor des Klassikers DER WIND IN DEN WEIDEN ist eine wunderbare Geschichte über Freundschaft und die Überwindung von Vorurteilen voller Witz und Charme.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 132325
Ab 5 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die kleine Seejungfrau"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die Schneekönigin"
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Wiesbaden, Velvets Theater
18.00 Uhr
„Der blaue Vogel"
oder die Suche nach dem Glück.
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Infos: 0611 719971.
Ab 8 Jahren.
Tickets: ab 17,50 Euro.

Kunst & Kultur

Mainz, Gutenberg-Museum
14.00 Uhr
„Kinderführung"
Ihr seht eine Druckvorführung, das Gießen von Bleilettern, und macht einen Rundgang durch das Museum.
Treffpunkt Museumskasse.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Telefon: 06131 122640.
Kosten: 2 Euro pro Kind (ab 8 Jahre zzgl. Eintritt)

Kunterbuntes

Wiesbaden, Mauritius-Mediathek
15.00 Uhr
„Gaming Library"
Zocken in der Bibliothek für Jugendliche ab 12 Jahren.
Hochstättenstr. 6 – 10, 65183 Wiesbaden.

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
15.30 – 17.30 Uhr
„Papagaios"
Frauen, Männer und Kinder jeden Alters sind, unabhängig von ihrer Nationalität, zu diesem portugiesisch-sprachigen Treff herzlich eingeladen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de

26. Januar
Sonntag

Märkte & Flohmärkte

Mainz, Domherrnhalle
11.00 – 16.00 Uhr
„Modelleisenbahn, Spielzeugmarkt – Börse"
Klotzklauer, 55270 Essenheim bei Mainz

Theater & Kino

Mainz, KUZ Kulturzentrum
10.45 und 14.45 Uhr
„Kids im KUZ"
Kindertheater
Dagobertstr. 20 b, 55116 Mainz.
Telefon 06131 242901.
Eintritt: 9 €.

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Schneewittchen"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Mainz, Galli Theater
11.00 Uhr
„Die Bremer Stadtmusikanten"
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Mainz, Mainzer Kammerspiele
11.00 Uhr und 15.00 Uhr
„KRÜMEL THEATER: Krümel und Stelze"
Über das Kleinsein in einer großen Welt.
Rheinstraße 4 / Fort Malakoff Park, 55116 Mainz.
Telefon: 06131 225002.
Eintritt: 7 Euro, Mindestalter: 2 Jahre.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„hr2-Kinder-Hörgala"
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 132325.

entdecken · einkaufen · genießen

natürlich mainz

Neue Öffnungszeit

Josefsstraße 65 · 55118 Mainz
T 06131-61 49 76 · F -61 63 18
natuerlich@gpe-mainz.de
Mo-Fr 8-20 Uhr & Sa 8-18 Uhr

natürlich ingelheim

Mainzer Straße 26 · 55218 Ingelheim
T 06132-51 51 540 · F -51 51 549
natuerlich-ingelheim@gpe-mainz.de
Mo-Fr 8-20 Uhr & Sa 8-16 Uhr

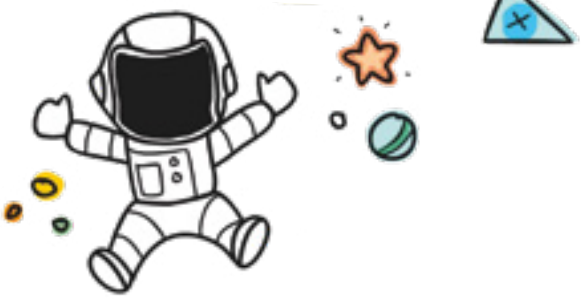
www.bioladen-natuerlich.de

Wir freuen uns auf Sie!

Rüsselsheim, Theater Rüsselsheim, Hinterbühne
15.00 Uhr
„Es klopft bei Wanja in der Nacht"
Figurentheater für Kinder nach dem Bilderbuch.
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim.
Ab 3 Jahren. Eintritt: 6 Euro.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die kleine Seejungfrau"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die Schneekönigin"
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.



Kunst & Kultur

Mainz, Museum für Antike Schifffahrt
10.00 Uhr
„Parade antiker Meereswesen"
Familiensonntag mit Kinderwerkstatt.
Neutorstraße 2b, 55116 Mainz.
Ab 6 Jahren. Eintritt frei.
Führung 2 €/Kind, 3 €/Erw., Familienkarte 6 €

Kunterbuntes

Mainz Straßenbahndepot
14.00–15.00 Uhr
„Märchenfahrt: Wenn die Flockenfee ans Fenster klopft"
Eine märchenhafte Stadtrundfahrt mit dem MainMärchenschiff-Team.
Kaiser-Karl-Ring 39–41, 55118 Mainz.
Eintritt: 8 Euro.

27. Januar
Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
Rüsselsheim, Theater Rüsselsheim, Hinterbühne
09.00 und 11.00 Uhr
„Es klopft bei Wanja in der Nacht"
Figurentheater für Kinder nach dem Bilderbuch.
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim.
Ab 3 Jahren. Eintritt: 6 Euro.

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.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Kinder Aerial Yoga"
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6–12 Jahren.
Kosten: Kinder € 10,–.
Tel. 0170 4419146.

28. Januar
Dienstag

Kunst & Kultur

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

Wiesbaden, Kinder- und Jugendgalerie
15.30 Uhr
„Freies Malen & Tonen in Kinder- und Jugendgalerie“
Dotzheimerstr. 99, 65197 Wiesbaden.
Für Kinder ab 5 Jahren

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Abenteuer Yoga für Kleinkinder“
Unsere 60-minütigen angeleiteten Kinderyogastunden umfassen zwei Themen, je nach Interesse deines Kindes.
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 3–6 Jahren.
Kosten: Kinder € 14,–.

29. Januar Mittwoch

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
15.30 Uhr
„Kinder Yoga Anfänger“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6–12 Jahren.
Kosten: Kinder € 13,–.
Tel. 0170 4419146.

Wiesbaden, Lehrplatz
15.30–117.30 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel“
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4–99 Jahren.

Wiesbaden, Mauritius-Mediathek
15.30 Uhr
„Buchstabenwerkstatt“
Leseförderung
Erste Erfahrungen mit Schrift sammeln, experimentieren mit Schreibgeräten aller Art, für Kinder aller Altersgruppen.
Hochstättenstr. 6–10, 65183 Wiesbaden.

30. Januar 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, Kunsthalle Mainz
16.30–18.00 Uhr
„Offene Werkstatt“
Offene Werkstatt mit unterschiedlichen Materialien zum Bauen, Malen und Zeichnen.
Am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten: Eintritt frei

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30–11.30 Uhr
„Baby-Eltern-Treff“
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

Wiesbaden, Mauritius-Mediathek
16.00 Uhr
„Kreative Schreibwerkstatt“
Für Kinder zwischen 7 und 14 Jahren, die schon erste Schreibkenntnisse haben.
Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstraße 6-10, 65183 Wiesbaden.
Anmeldung erforderlich, bitte über 0611 31 3128 oder stadtbibliothek-kinderbibliothek@wiesbaden.de

31. Januar Freitag

Kunterbuntes

Wiesbaden, Nerotal
15.00 und 16.00 Uhr,
Kinderturnen Outdoor – Moving Kids von Greenletics
Spielplatz Nerotal, 65193 Wiesbaden.
Von 2–6 Jahren.
Kosten: Kinder 80 Euro (8 Einheiten).

Mainz, Familienzentrum Der Fels Mainz
15.30–18.30 Uhr
„Willkommen im Remmidemmi-Indoorspielplatz“
Weberstraße 8, 55130 Mainz-Weisenau.
Eintritt: frei.

Wiesbaden, Henkell-Eisbahn Wiesbaden
18.00 Uhr
„Eisdisco auf der Henkell-Kunsteisbahn“
Hollerbornstr. 38, 65197 Wiesbaden.
Eintritt: 6,70 Euro, Schlittschuhverleih unter Vorlage des Personalausweises 5,00 Euro

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
19.00–20.00 Uhr
„Informationen zu Kindergeld & Co“
Der Vortrag richtet sich an alle Eltern, die sich über die staatlichen Hilfen und Förderungen, die ihnen gesetzlich zustehen, informieren möchten.
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de

01. Februar Samstag

Feiern & Feste

Mainz, Foyer der großen Turnhalle
10.33 Uhr
KINDERMASKENFEST
„DIE SCHNORRESJER“
Breite Straße, 55124 Mainz.
Tickets für Kinder nur an der Tageskasse.
Eltern können kostenlos dabei sein.

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Die Schneekönigin“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Der kleine Muck“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Wiesbaden, Galli Theater
14.00 Uhr
„Die Müllkrieger“ – Jugendliche spielen Theater für Jugendliche
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Jugendliche spielen Theater für Jugendliche: Die Müllkrieger
Ein Theaterstück zur Rettung der Umwelt von Johannes Galli
Die Erde erstickt im Müll. Eine kleine Gruppe von entschlossenen und mutigen Jugendlichen hat sich zusammengetan, um etwas gegen die täglich schlimmer werdende Vermüllung der Welt zu tun: Die Müllkrieger. Sie wollen nicht nur reden, sondern handeln, denn es muss endlich etwas geschehen. Mit ihrem Leitspruch und coolen Raps „Werft den Müll nicht einfach weg, sonst erstickt die Welt im Dreck!“ nehmen sie den Kampf gegen die großen Bosse der Industrie auf und entwickeln Ideen für ein höheres Umweltbewusstsein. Das Theaterstück „Die Müllkrieger“ basiert auf einer Idee von Johannes Galli und wurde gemeinsam mit Jugendlichen für Jugendliche und Kinder entwickelt und inszeniert.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„Der Drache, der nicht kämpfen wollte“
Das Kinderbuch vom Autor des Klassikers DER WIND IN DEN WEIDEN ist eine wunderbare Geschichte über Freundschaft und die Überwindung von Vorurteilen voller Witz und Charme.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 132325
Ab 5 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Der Froschkönig“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Wiesbaden, Theater Hin & Weg
17.00 Uhr
„Viel Lärm um Nichts“
Nach der Komödie von Shakespeare.
Am Kloster Klarenthal 15, 65195 Wiesbaden.
Ab 6 Jahren.
Kosten: Kinder: 6,– €, Erwachsene: 11,– €.

Kunst & Kultur

Mainz, Naturhistorisches Museum
11.00 Uhr
„Vorlesestunde – Hyäne“
Mitternacht / Reichklarastr., 55116 Mainz.
Telefon: 06131 122626.
Für Kinder von 4–10 Jahren.
Eintritt: 3,50 €.

Mainz, Kunsthalle Mainz
11.00 Uhr
„Samstagsatelier“
Im Samstagsatelier können Kinder von 6 bis 12 Jahren mit unterschiedlichen Farbmaterialien experimentieren.
Am Zollhafen 3–5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126939.
Von 6–12 Jahren. Kosten: 35 Euro.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
10.00–12.30 Uhr
„Kopf – schalt – ab!
Natürlich relaxen durch Aktivierung der Selbstregulation“
„Entspann dich mal!“ Diese liebevolle Aufforderung ist leichter gesagt als getan.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de
Kosten: 45 €, Vereinsmitglieder 37,50 €, jeweils inklusive Getränke.

02. Februar
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Die Schneekönigin“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
11.00 Uhr
„Tischlein deck Dich“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Mainz, Staatstheater Mainz
14.00 Uhr
„Ronja Räubertochter“
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 6 Jahren. Eintritt: ab 10,00 Euro.

Wiesbaden, Theater Hin & Weg
15.00 Uhr
„Viel Lärm um Nichts“
Nach der Komödie von Shakespeare.
Am Kloster Klarenthal 15, 65195 Wiesbaden.
Ab 6 Jahren.
Kosten: Kinder: 6,– €, Erwachsene: 11,– €.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Der Froschkönig“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Der kleine Muck“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Wiesbaden, Velvets Theater
18.00 Uhr
„Der Zauberlehrling Reloaded“
Velvets Bühnenfassung frei nach Goethe
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren.
Tickets: ab 17,50 Euro.
Infos: 0611 719971.

03. Februar
Montag

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Der Drache, der nicht kämpfen wollte“
Das Kinderbuch vom Autor des Klassikers DER WIND IN DEN WEIDEN ist eine wunderbare Geschichte über Freundschaft und die Überwindung von Vorurteilen voller Witz und Charme.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 5 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Infos: Tel. 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.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.
Kosten: Kinder 10,– €.
Tel. 0170 4419146.

Rüsselsheim am Main, Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Rüsselsheim e.V.
10.00 – 12.00 Uhr
Löwentreff, Löwenpassage, Marktstr. 10 – 14, 65428 Rüsselsheim a. M.
Ein Willkommensort für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren. Drop In(klusive) ist ein offener und kostenfreier Treff für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, die sich informieren und austauschen, gemeinsam mit andern Eltern und Kindern spielen, essen und trinken wollen.

Mit uns geht niemand verloren

Walking Rope - bis zu 30 Kinder sicher durch den Straßenverkehr.

KLEEN WERBUNG
Telefon +49 (0) 49 71 / 92 33 10
Fax +49 (0) 49 71 / 92 33 15
info@kleen-werbung.de

04. Februar
Dienstag

Theater & Kino

Mainz, Staatstheater Mainz
11.00 Uhr
„Ronja Räubertochter“
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 6 Jahren. Eintritt: ab 10,00 Euro.

Kunst & Kultur

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

Wiesbaden, Kinder- und Jugendgalerie
15.30 Uhr
„Freies Malen & Tonen in Kinder- und Jugendgalerie“
Dotzheimerstr. 99, 65197 Wiesbaden.
Für Kinder ab 5 Jahren.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
15.30 – 17.30 Uhr
“Let’s play and have fun“
Offener Treff für englisch-, amerikanisch- und / oder deutsch-sprachige Familien.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
Gastbeitrag für Familien 2 € pro Termin.
Spendenbeitrag für Getränke, Kuchen, Bastelmaterial etc.

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Abenteuer Yoga für Kleinkinder“
Unsere 60-minütigen angeleiteten Kinderyogastunden umfassen zwei Themen, je nach Interesse deines Kindes.
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 3 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder € 14,–.

05. Februar
Mittwoch

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
15.30 Uhr
„Kinder Yoga Anfänger“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.
Kosten: Kinder € 13,–.
Tel. 0170 4419146.

06. Februar
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, Kunsthalle Mainz
16.30 – 18.00 Uhr
„Offene Werkstatt“
Offene Werkstatt mit unterschiedlichen Materialien zum Bauen, Malen und Zeichnen.
Am Zollhafen 3 – 5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten: Eintritt frei.

Mainz, Kunsthalle Mainz
16.30 – 18.00 Uhr
„Kinder-Kino“
Die Teilnehmer*innen der Kinder- und Jugendkunstschule der Kunsthalle Mainz laden zu einer Filmvorführung in unserem Kino in der Turmebene I ein.
Am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten: Eintritt frei.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30 – 11.30 Uhr
„Baby-Eltern-Treff“
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

Wiesbaden, Lehrplatz
15.30 bis 17.30 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel“
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4 – 99 Jahren.

07. Februar
Freitag

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.00 – 11.30 Uhr
„Offener Nähtreff“
Alle Nähutensilien inklusive Nähmaschine müssen selbst mitgebracht werden.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de
Teilnahmegebühr pro Termin: 5 €, Vereinsmitglieder 4 €, inklusiv einem Getränk. Ohne Anmeldung!

Wiesbaden, Nerotal
15.00 und 16.00 Uhr
Kinderturnen Outdoor – Moving Kids von Greenletics
Spielplatz Nerotal, 65193 Wiesbaden.
Von 2 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder 80 Euro (8 Einheiten).

Mainz, Familienzentrum Der Fels Mainz
15.30 – 18.30 Uhr
„Willkommen im Remmidemmi-Indoorspielplatz“
Weberstraße 8, 55130 Mainz-Weisenau.
Eintritt: frei.

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
16.00 – 18.00 Uhr
„Korbflechten“
Sei dein eigener Korbflechter und kreiere deinen eigenen Brötchenkorb, Nikolauskörbchen oder einen Korb für Krimskrams.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de
Teilnahmegebühr pro Kurs: 17 €, Vereinsmitglieder 15 €, jeweils inklusive Materialkosten.
Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 30. Januar 2020.

08. Februar
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Das tapfere Schneiderlein“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
14.00 Uhr
„Die kleine Tierschau“
Eine lustige Tier-Show von Johannes Galli für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Der gestiefekte Kater“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die Schneekönigin“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Wiesbaden, Theater Hin & Weg
17.00 Uhr
„Viel Lärm um Nichts“
Nach der Komödie von Shakespeare.
Am Kloster Klarenthal 15, 65195 Wiesbaden.
Ab 6 Jahren.
Kosten: Kinder: 6,– €, Erwachsene: 11,– €.

Wiesbaden, Velvets Theater
18.00 Uhr
„Die Zauberflöte“
Velvets Bühnenfassung nach Mozart.
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: ab 17,50 Euro.
Infos: 061171 9971.

Kunst & Kultur

Mainz, Gutenberg-Museum
14.00 Uhr
„Kinderführung“
Ihr seht eine Druckvorführung, das Gießen von Bleilettern, und macht einen Rundgang durch das Museum.
Treffpunkt Museumskasse.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Telefon: 06131 122640.
Kosten: 2 Euro pro Kind (ab 8 Jahre zzgl. Eintritt)

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30 – 11.30 Uhr
„Familien-Frühstück “
Einmal im Monat kann man sich im Familienzentrum an die gedeckten Tische zum gemeinsamen Frühstück setzen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
15.30 – 17.30 Uhr
„(Info)-Kaffeeklatsch im Familienzentrum“
Vorstandsmitglieder und Aktive laden interessierte Familien und Menschen jeden Alters herzlich ins Familienzentrum ein.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

09. Februar
Sonntag

Feiern & Feste

Mainz, Sporthalle Mainz-Marienborn
14.11 Uhr
„KINDERMASKENBALL DER BRUNNEBUTZER“
Keine langweilige Sitzung für Kinder, sondern ein interaktives Programm.
An der Kirschhecke 25, 55127 Mainz.
Eintritt: 4–7 €.

Wiesbaden, Turnhalle der TSG Sonnenberg
15.00 Uhr
„Kinderkostümfest der Sonnenberger Käuzcher“
Am Schlossberg 24, 65191 Wiesbaden-Sonnenberg.

Mainz, Haus der Jugend
15.11 Uhr
„KINDERMASKENBALL“
Mitternachtsgasse 8, 55116 Mainz.

Mainz, TSG-Turnhalle Mainz-Bretzenheim
15.11 Uhr
„UFFSTUMBER FÜR KIDS“
Röntgenstraße 14, 55128 Mainz.
Pro Karte 5 € – freie Platzwahl.

Theater & Kino

Mainz, Galli Theater
11.00 Uhr
„Aladdin und die Wunderlampe“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Das tapfere Schneiderlein“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Theater Hin & Weg
15.00 Uhr
„Viel Lärm um Nichts“
Nach der Komödie von Shakespeare.
Am Kloster Klarenthal 15, 65195 Wiesbaden.
Ab 6 Jahren.
Kosten: Kinder: 6,– €, Erwachsene: 11,– €.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„Die kleine Raupe“
Auch das Leben einer kleinen Raupe steckt voller Überraschungen, Gefahren und Freuden.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Der gestiefekte Kater“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die Schneekönigin“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Wiesbaden, Velvets Theater
18.00 Uhr
„Grenzen-Los“
Eine autobiografische Velvets-Revue von Bedřich Hányš und Dana Bufková.
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: ab 17,50 Euro.
Infos: 0611 71 99 71.

10. Februar
Montag

Theater & Kino

Mainz, Staatstheater Mainz
11.00 Uhr
„Ronja Räubertochter“
Gutenbergplatz 7, 55116 Mainz.
Ab 6 Jahren. Eintritt: ab 10,00 Euro.

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.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.
Kosten: Kinder 10,– €.
Tel. 0170 4419146.

PbG
Private bilinguale Ganztagsschule

...damit Ihre Kinder sich sonntags schon auf Montag freuen.

Wir verstehen Pädagogik anders:
- Vorschulclub
- Schulalltag in Deutsch & Englisch
- Individuelle Förderung
- Jahrgangsmischung

Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

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

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

Kunterbuntes

Rüsselsheim am Main, Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Rüsselsheim e.V.
10.00 – 12.00 Uhr
Löwentreff, Löwenpassage, Marktstr. 10 – 14, 65428 Rüsselsheim a. M.
Ein Willkommensort für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren. Drop In(klusive) ist ein offener und kostenfreier Treff für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, die sich informieren und austauschen, gemeinsam mit andern Eltern und Kindern spielen, essen und trinken wollen.

11. Februar
Dienstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Die kleine Raupe“
Auch das Leben einer kleinen Raupe steckt voller Überraschungen, Gefahren und Freuden.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

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

Wiesbaden, Kinder- und Jugendgalerie
15.30 Uhr
„Freies Malen & Tonen in Kinder- und Jugendgalerie“
Dotzheimerstr. 99, 65197 Wiesbaden.
Für Kinder ab 5 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Abenteuer Yoga für Kleinkinder“
Unsere 60-minütigen angeleiteten Kinderyogastunden umfassen zwei Themen, je nach Interesse deines Kindes.
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 3 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder € 14,–.

12. Februar
Mittwoch

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Die kleine Raupe"
Auch das Leben einer kleinen Raupe steckt voller Überraschungen, Gefahren und Freuden.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
15.30 Uhr
„Kinder Yoga Anfänger"
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.
Kosten: Kinder € 13,–.
Tel. 0170 4419146.

Wiesbaden, Lehrplatz
15.30 bis 17.30 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4 – 99 Jahren.

13. Februar
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, Kunsthalle Mainz
16.30 – 18.00 Uhr
„Offene Werkstatt"
Offene Werkstatt mit unterschiedlichen Materialien zum Bauen, Malen und Zeichnen.
Am Zollhafen 3 – 5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten: Eintritt frei.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30 – 11.30 Uhr
„Baby-Eltern-Treff"
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

14. Februar
Freitag

Kunterbuntes

Wiesbaden, Nerotal
15.00 und 16.00 Uhr,
Kinderturnen Outdoor – Moving Kids von Greenletics
Spielplatz Nerotal, 65193 Wiesbaden.
Von 2 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder 80 Euro (8 Einheiten).

Mainz, Familienzentrum Der Fels Mainz
15.30 – 18.30 Uhr
„Willkommen im Remmidemmi-Indoorspielplatz"
Weberstraße 8, 55130 Mainz-Weisenau.
Eintritt: frei.

15. Februar
Samstag

Märkte & Flohmärkte

Wiesbaden, KITA Nesthäkchen
10.00 – 12.00 Uhr
Kindersachenflohmarkt
Mainzer Str. 23, 65185 Wiesbaden.
Standgebühr: 5 € plus ein selbstgebackener Kuchen. Anmeldung und weitere Infos unter flohmarkt-nesthaekchen@web.de.

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Aschenputtel"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
14.00 Uhr
Kinder spielen Theater für Kinder:
„Tischlein deck dich"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Frau Holle"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„Die Brüder Löwenherz"
Nach Astrid Lindgren.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Rapunzel"
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Wiesbaden, Velvets Theater
17.00 Uhr
„Schneewittchen & die 7 Zwerge"
Nach dem Märchen der Gebrüder Grimm von Dana Bufková.
Schwarzenbergstr. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 5 Jahren. Einheitspreis: Kinder 12 €, Erwachsene 15 €.
Infos: 0611 71 99 71

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
11.00 – 16.00 Uhr
„Wieder zu Verstande kommen
Ruhe – Bewegung – Balance"
Tag für Tag stellen wir uns der Aufgabe das DRINGENDE vom WICHTIGEN zu unterscheiden.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de
Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Outdoorschuhe und Pausenverpflegung mitbringen.
Kosten: 60 €, Vereinsmitglieder 50 €, jeweils inklusive Getränke
Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 07. Februar 2020.

16. Februar
Sonntag

Theater & Kino

Mainz, KUZ Kulturzentrum
10.45 und 14.45 Uhr
„Kids im KUZ"
Kindertheater
Dagobertstr. 20 b, 55116 Mainz.
Telefon 06131 242901.
Eintritt: 9 €.

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Aschenputtel"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
11.00 Uhr
„Hans im Glück"
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„Ente, Tod und Tulpe"
Von Nora Dirisamer nach dem Bilderbuch von Wolf Erlbruch.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Frau Holle"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Rapunzel"
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Wiesbaden, Velvets Theater
18.00 Uhr
„Der blaue Vogel"
oder die Suche nach dem Glück.
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: ab 17,50 Euro.
Infos: 0611 719971.

Kunterbuntes

Rüsselsheim a. M., Kunst- und Kulturstiftung Opelvillen Rüsselsheim
15.00 Uhr
Opelvillen: Familiensonntag – Führung durch die aktuelle Ausstellung
Opelvillen, Ludwig-Dörfler-Allee 9, 65428 Rüsselsheim am Main.
FAMILIENSONNTAG mit Elisabeth Berninger-Rentz. Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren können die Opelvillen-Ausstellung mit Hilfe der Vermittlerin spielerisch erschließen. Die begleitenden (Groß-)Eltern sind herzlich zur Teilnahme an der gleichzeitig stattfindenden Sonntagsführung eingeladen.
Kosten: 8 Euro für einen Erwachsenen, 12 Euro für zwei Erwachsene, für Kinder bis 18 Jahre ist der Eintritt frei.
Anmeldung unter info@opelvillen.de oder Tel. 06142 835907.

17. Februar
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.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Kunterbuntes

Rüsselsheim am Main, Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Rüsselsheim e.V.
10.00 – 12.00 Uhr
Löwentreff, Löwenpassage, Marktstr. 10 – 14, 65428 Rüsselsheim a. M.
Ein Willkommensort für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren. Drop In(klusive) ist ein offener und kostenfreier Treff für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, die sich informieren und austauschen, gemeinsam mit andern Eltern und Kindern spielen, essen und trinken wollen.

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Kinder Aerial Yoga"
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.
Kosten: Kinder 10,– €.
Tel. 0170 4419146.

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
19.00 – 20.30 Uhr
„Ein Abend rund ums Tragen Offenes Tragecafé"
Es werden verschiedene Tragetücher (gewebtes, elastisches Tragetuch, Ringsling) und gängige Tragehilfen vorgestellt.
Teilnahmegebühr je Termin: 12 € pro Person, 22 € pro Paar.
Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder: 10 € pro Person, 18 € pro Paar.
Verbindliche Anmeldung bis Montag, 10. Februar 2020

18. Februar
Dienstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10. 00 und 15.00 Uhr
„Ente, Tod und Tulpe"
Von Nora Dirisamer nach dem Bilderbuch von Wolf Erlbruch.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

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

Mainz, Kunsthalle Mainz
10.15 bis 13.15 Uhr
„Winterferienprogramm: Postkarten selbst gestalten"
In diesem Workshop werden Postkarten und Briefmarken gestaltet.
Am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten für alle Ferienworkshops: 1 Tag, 10 Euro, 2 Tage, 18 Euro.
Anmeldung bis zum 30.01.2020.

Wiesbaden, Kinder- und Jugendgalerie
15.30 Uhr
„Freies Malen & Tonen in Kinder- und Jugendgalerie"
Dotzheimerstr. 99, 65197 Wiesbaden.
Für Kinder ab 5 Jahren.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
15.30 – 17.30 Uhr
"Let's play and have fun"
Offener Treff für englisch-, amerikanisch- und / oder deutsch-sprachige Familien.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
Gastbeitrag für Familien 2 € pro Termin.
Spendenbeitrag für Getränke, Kuchen, Bastelmaterial etc.

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Abenteuer Yoga für Kleinkinder"
Unsere 60-minütigen angeleiteten Kinderyogastunden umfassen zwei Themen, je nach Interesse deines Kindes.
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 3 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder € 14,–.

Wiesbaden, St. Josefs-Hospital
19.00 Uhr
„Informationsabend für werdende Eltern"
Mit Kreißsaalbesichtigung. Im Vortragssaal Ebene 7.
Beethovenstraße 20, 65189 Wiesbaden.
Tel. 0611 177-0

19. Februar
Mittwoch

Feiern & Feste

Mainz, Frankfurter Hof
„KLEPPERWETTBEWERB MIT GROSSEM KINDERMASKENFEST"
15.11 Uhr
Augustinerstraße 55, 55116 Mainz.
Eintritt frei!

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Ente, Tod und Tulpe"
Von Nora Dirisamer nach dem Bilderbuch von Wolf Erlbruch.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 4 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

Mainz, Kunsthalle Mainz
10.15 – 13.15 Uhr
Winterferienprogramm:
„Postkarten selbst gestalten"
In diesem Workshop werden Postkarten und Briefmarken gestaltet.
Am Zollhafen 3 – 5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten für alle Ferienworkshops: 1 Tag, 10 Euro, 2 Tage, 18 Euro.
Anmeldung bis zum 30.01.2020.

Wiesbaden, Lehrplatz
15.30 bis 17.30 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4 – 99 Jahren.

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
* Individuelle, fürsorgliche Betreuung, 24h-Rooming-In
* Sichere, schonende und schmerzarme Geburt
* Erfahrenes Hebammen-Ärzte-Team
* Vielseitiges Angebot vor und nach der Geburt

Geburtsklinik zertifiziert von BABY FREUNDLICH

Anmeldung zur Entbindung: Sekretariat Frauenklinik 0611/177-1501/-1502/-1503
Informationen: Kreißsaal 0611/ 177-1520, Hebammen-Hotline 0611/ 177-1533
Großer Info-Abend: am 2. und 4. Dienstag im Monat mit Kreißsaalführung

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

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
15.30 Uhr
„Kinder Yoga Anfänger“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.
Kosten: Kinder € 13,–.
Tel. 0170 4419146.

20. Februar Donnerstag

Kunst & Kultur

Mainz, Kunsthalle Mainz
10.15 – 13.15 Uhr
Winterferienprogramm:
„Wenn Pflanzen sprechen könnten“
Der Werkraum wird zur Filmkulisse umgestaltet.
Am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Ab 10 Jahren.
Kosten für alle Ferienworkshops: 1 Tag, 10 Euro, 2 Tage, 18 Euro.
Anmeldung bis zum 30.01.2020.

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.
09.30 – 11.30 Uhr
„Baby-Eltern-Treff“
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

21. Februar Freitag

Kunst & Kultur

Mainz, Kunsthalle Mainz
10.15 – 13.15 Uhr
Winterferienprogramm:
„Wenn Pflanzen sprechen könnten“
Der Werkraum wird zur Filmkulisse umgestaltet.
Am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Ab 10 Jahren.
Kosten für alle Ferienworkshops: 1 Tag, 10 Euro, 2 Tage, 18 Euro.
Anmeldung bis zum 30.01.2020.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Nerotal
15.00 und 16.00 Uhr
Kinderturnen Outdoor – Moving Kids von Greenletics
Spielplatz Nerotal, 65193 Wiesbaden.
Von 2 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder 80 Euro (8 Einheiten).

Mainz, Familienzentrum Der Fels Mainz
15.30 – 18.30 Uhr
„Willkommen im Remmidemmi-Indoorspielplatz“
Weberstraße 8, 55130 Mainz-Weisenau.
Eintritt: frei.

22. Februar Samstag

Feiern & Feste

Weisenau, Schulsporthalle
„NÄRRISCHES KINDERFEST DES CCW“
11.11 Uhr
Friedrich-Ebert-Str. 57a, 55130 Mainz-Weisenau.

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Clowns Ratatui“
Clownspaß für die ganze Familie!
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
14.00 Uhr
„Clown Rucki-Zucki“
Clownspaß für die ganze Familie!
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Gutenberg-Museum
14.00 Uhr
„Kinderführung“
Ihr seht eine Druckvorführung, das Gießen von Bleilettern, und macht einen Rundgang durch das Museum.
Treffpunkt Museumskasse.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Telefon: 06131 122640.
Kosten: 2 Euro pro Kind (ab 8 Jahre zzgl. Eintritt)

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Clowns Ratatui“
Clownspaß für die ganze Familie!
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„Das Gespenst von Canterville“
Oscar Wilde hat mit seinem „Gespenst von Canterville“ eine im wahrsten Sinne des Wortes unsterbliche Figur geschaffen, die seither Generationen von Kindern und Eltern begeistert.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

23. Februar Sonntag

Feiern & Feste

Wiesbaden, Elsässer Platz
13.11 Uhr
„Wiesbadener Fastnachtsumzug“
Um 13.11 Uhr beginnt am Elsässer Platz. der Umzug durch die Innenstadt.
Der Zug wird gegen 15 Uhr vor dem Rathaus ankommen.

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 und 16.00 Uhr
„Clowns Ratatui“
Clownspaß für die ganze Familie!
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
11.00 Uhr
„Die kleine Seejungfrau“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Prinzessin auf der Erbse“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„Jenny Hübner greift ein“
Von Hartmut El Kurdi.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 6 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

24. Februar Montag

Feiern & Feste

Mainz, Mainzer Neustadt
11.11 Uhr
„Fastnacht: Rosenmontagszug“
Ab 11:11 Uhr bahnt sich der närrische Lindwurm von der Mainzer Neustadt aus seinen Weg entlang der feiernden Menge. Länge der Zugstrecke: über 7 Kilometer!
Mainz Innenstadt, 55116 Mainz.

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.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Kunterbuntes

Rüsselsheim am Main, Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Rüsselsheim e.V.
10.00 – 12.00 Uhr
Löwentreff, Löwenpassage, Marktstr. 10 – 14, 65428 Rüsselsheim a. M.
Ein Willkommensort für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren. Drop In(klusive) ist ein offener und kostenfreier Treff für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern, die sich informieren und austauschen, gemeinsam mit andern Eltern und Kindern spielen, essen und trinken wollen.

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Kinder Aerial Yoga“
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.
Kosten: Kinder 10,– €.
Tel. 0170 4419146.

Galli

Märchentheater für die ganze Familie!
Jeden Samstag & Sonntag um 11 & 16 Uhr

FERIENTHEATERKURSE

Osterferien
1. Woche • Mo 06. – Mi 08. April
2. Woche • Mi 15. – Fr 17. April

Zeiten: 9.30 – 13.30 Uhr
Kosten: € 90,-

WÖCHENTLICHE KURSE

montags: Kinderkurs – 4-9 Jahre
montags: Teenskurs – 9-13 Jahre
dienstags: Jugend-Impro 15-18 Jahre
donnerstags: Kinderkurs – 4-9 Jahre
donnerstags: Teenskurs – 9-13 Jahre
freitags: Fortgeschrittene

www.galli-wiesbaden.de ◆ wiesbaden@galli.de ◆ 0611 – 341 8999

25. Februar
Dienstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
10.00 Uhr
„Jenny Hübner greift ein"
Von Hartmut El Kurdi.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 6 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Kunst & Kultur

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

Wiesbaden, Kinder- und Jugendgalerie
15.30 Uhr
„Freies Malen & Tonen in Kinder- und Jugendgalerie"
Dotzheimerstr. 99, 65197 Wiesbaden.
Für Kinder ab 5 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Abenteuer Yoga für Kleinkinder"
Unsere 60-minütigen angeleiteten Kinderyogastunden umfassen zwei Themen, je nach Interesse deines Kindes.
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 3 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder € 14,–.

26. Februar
Mittwoch

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
15.30 Uhr
„Kinder Yoga Anfänger"
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6 – 12 Jahren.
Kosten: Kinder € 13,–.
Tel. 0170 4419146.

Wiesbaden, Lehrplatz
15.30 bis 17.30 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4 – 99 Jahren.

27. Februar
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, Kunsthalle Mainz
16.30 – 18.00 Uhr
„Offene Werkstatt"
Offene Werkstatt mit unterschiedlichen Materialien zum Bauen, Malen und Zeichnen.
Am Zollhafen 3 – 5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten: Eintritt frei.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30 – 11.30 Uhr
„Baby-Eltern-Treff"
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

Mainz, Familienzentrum Der Fels Mainz
15.30 – 18.30 Uhr
„Willkommen im Remmidemmi-Indoorspielplatz"
Weberstraße 8, 55130 Mainz-Weisenau.
Eintritt: frei.

28. Februar
Freitag

Kunterbuntes

Wiesbaden, Nerotal
15.00 und 16.00 Uhr,
Kinderturnen Outdoor – Moving Kids von Greenletics
Spielplatz Nerotal, 65193 Wiesbaden.
Von 2 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder 80 Euro (8 Einheiten).

Wiesbaden, Henkell-Eisbahn Wiesbaden
18.00 Uhr
„Eisdisco auf der Henkell-Kunsteisbahn"
Hollerbornstr. 38, 65197 Wiesbaden.
Eintritt: 6,70 Euro, Schlittschuhverleih unter Vorlage des Personalausweises 5 €.

29. Februar
Samstag

Märkte & Flohmärkte

Mainz, Ferrutiushaus
10.30 – 13.00 Uhr
„Kinder- und Teeniebasar"
Herrenstr. 13-15, 55246 Mainz-Kostheim.

Wiesbaden-Biebrich, KITA Tandem
14.00 – 16.00 Uhr
Kindersachenflohmarkt
Albert-Schweitzer-Allee 46, 65203 Wiesbaden-Biebrich.
Anmeldung unter Tel. 0176 24195433 oder per E-Mail an flohmarkt-kita-tandem@web.de. Die Tischgebühr beträgt 12 € oder 6 € und einen selbstgebackenen Kuchen. Für das leibliche Wohl mit Kaffee, Kuchen, frischen Waffeln und alkoholfreien Getränken ist natürlich gesorgt.

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Aladdin und die Wunderlampe"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
14.00 Uhr
„Die kleine Tierschau"
Eine lustige Tier-Show von Johannes Galli für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Hänsel und Gretel“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Rotkäppchen“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41b, 55124 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Wiesbaden, Velvets Theater
18.00 Uhr
„Der Kleine Prinz“
Nach Antoine de Saint-Exupéry.
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: ab 17,50 Euro.
Infos: 0611 719971.

Kunst & Kultur

Mainz, Kunsthalle Mainz
11.00 Uhr
„Samstagsatelier“
Im Samstagsatelier können Kinder von 6 bis 12 Jahren mit unterschiedlichen Farbmaterialien experimentieren.
Am Zollhafen 3–5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126939.
Von 6–12 Jahren. Kosten: 35 Euro.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
14.00–17.00 Uhr
„Leichter schneller Lernen – Effektive Methoden für Schülerinnen und Schüler in der 5. bis 7. Klasse“
Anhand von Beispielen und Übungen zum selbst Ausprobieren erfahren Schülerinnen und Schüler, wie sie es sich einfacher machen können.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de
Teilnahmegebühr: 45 €, Vereinsmitglieder 40 €.
Verbindliche Anmeldung bis Montag, 24. Februar 2020.

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
15.30–17.30 Uhr
„Papagaios“
Frauen, Männer und Kinder jeden Alters sind, unabhängig von ihrer Nationalität, zu diesem portugiesisch-sprachigen Treff herzlich eingeladen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de

01. März Sonntag

Märkte & Flohmärkte

Mainz, Domherrnhalle
11.00–16.00 Uhr
„Modelleisenbahn, Spielzeugmarkt – Börse“
Klotzklauer, 55270 Essenheim bei Mainz.

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Aladdin und die Wunderlampe“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
11.00 Uhr
„Der Wolf und die 7 Geißlein“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41b, 55124 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Rüsselsheim, Theater, Hinterbühne
15.00 Uhr
Junges Theater-Kids und Co:
„DER GRÜFFELO“
Figurentheater nach dem Bilderbuch von Julia Donaldson und Axel Scheffler.
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim.
Ab 4 Jahren. Eintritt: 6 Euro.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Hänsel und Gretel“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Rotkäppchen“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41b, 55124 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Wiesbaden, Velvets Theater
18.00 Uhr
„Der Zauberlehrling Reloaded“
Velvets Bühnenfassung frei nach Goethe
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren.
Tickets: ab 17,50 Euro.
Infos: 0611 719971.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
11.00 Uhr
Kleinkinderkonzert
„Brüderchen, komm tanz mit mir“
Christian-Zais-Str. 3, 65183 Wiesbaden.
Von 0–3 Jahre.n Tickets: 3,30 Euro.
Infos: Tel. 0611 132325.

02. März Montag

Theater & Kino

Rüsselsheim, Theater, Hinterbühne
09.00 und 11.00 Uhr
Junges Theater-Kids und Co:
„DER GRÜFFELO“
Figurentheater nach dem Bilderbuch von Julia Donaldson und Axel Scheffler.
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim.
Ab 4 Jahren.
Eintritt: 6 Euro.

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.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

03. März Dienstag

Kunst & Kultur

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

Wiesbaden, Kinder- und Jugendgalerie
15.30 Uhr
„Freies Malen & Tonen in Kinder- und Jugendgalerie“
Dotzheimerstr. 99, 65197 Wiesbaden.
Für Kinder ab 5 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Abenteuer Yoga für Kleinkinder“
Unsere 60-minütigen angeleiteten Kinderyogastunden umfassen zwei Themen, je nach Interesse deines Kindes.
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 3–6 Jahren.
Kosten: Kinder € 14,–.

04. März Mittwoch

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Lehrplatz
15.30 bis 17.30 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel“
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4–99 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
15.30 Uhr
„Kinder Yoga Anfänger“
Nachtigallenweg 9a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6–12 Jahren.
Kosten: Kinder € 13,–.
Tel. 0170 4419146.

05. März 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, Kunsthalle Mainz
16.30–18.00 Uhr
„Offene Werkstatt“
Offene Werkstatt mit unterschiedlichen Materialien zum Bauen, Malen und Zeichnen.
Am Zollhafen 3–5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten: Eintritt frei.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30–11.30 Uhr
„Baby-Eltern-Treff“
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

06. März
Freitag

Kunst & Kultur

Mainz, Naturhistorisches Museum
16.00 Uhr
„Vorlesestunde – Bärenhund“
Mitternacht / Reichklarastr., 55116 Mainz.
Telefon: 06131 122626.
Für Kinder von 4 – 10 Jahren.
Eintritt: 3,50 Euro.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.00 – 11.30 Uhr
„Offener Nähtreff“
Alle Nähutensilien inklusive Nähmaschine müssen selbst mitgebracht werden.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.
www. familienzentrum-hochheim.de
Teilnahmegebühr pro Termin: 5 €, Vereinsmitglieder 4 €, inklusiv einem Getränk. Ohne Anmeldung!

Wiesbaden, Nerotal
15.00 und 16.00 Uhr,
Kinderturnen Outdoor – Moving Kids von Greenletics
Spielplatz Nerotal, 65193 Wiesbaden.
Von 2 – 6 Jahren.
Kosten: Kinder 80 Euro (8 Einheiten).

Mainz, Familienzentrum Der Fels Mainz
15.30 – 18.30 Uhr
„Willkommen im Remmidemmi-Indoorspielplatz“
Weberstraße 8, 55130 Mainz-Weisenau.
Eintritt: frei.

07. März
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Dornröschen“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
14.00 Uhr
„Die kleine Tierschau“
Eine lustige Tier-Show von Johannes Galli für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die kleine Seejungfrau“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 Euro, Erwachsene 9 Euro.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die Schneekönigin“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30 – 11.30 Uhr
„Familien-Frühstück “
Einmal im Monat kann man sich im Familienzentrum an die gedeckten Tische zum gemeinsamen Frühstück setzen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

08. März
Sonntag

Märkte & Flohmärkte

Wiesbaden, Forum Naurod
10.00 Uhr
Kindersachenflohmarkt Wiesbaden Naurod
Kellerskopfstr. 4, 65207 Wiesbaden-Naurod.

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Dornröschen“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
11.00 Uhr
„Die Zauberflöte für Kinder“
Kinderoper nach Wolfgang Amadeus Mozart.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 5 Jahren. Tickets: ab 5,50 Euro.
Infos: Tel. 0611 132325.

Mainz, Galli Theater
11.00 Uhr
„Der Teufel mit den 3 goldenen Haaren“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„Die Brüder Löwenherz“
Nach Astrid Lindgren.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 3 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Rüsselsheim, Theater Rüsselsheim, Großes Haus
15.00 Uhr
Junges Theater-Kids und Co:
„RUMPELSTILZCHEN“
Theatermärchen mit Goldrauschmusik und Feuertanz nach den Brüdern Grimm.
Am Treff 1 65428 Rüsselsheim.
Ab 5 Jahren.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die kleine Seejungfrau“
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 Euro, Erwachsene 9 Euro.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die Schneekönigin“
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Infos: Tel. 06131 4925313.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene: 9 €.

Wiesbaden, Velvets Theater
18.00 Uhr
„Grenezn-Los“
Eine autobiografische Velvets- Revue von Bedřich Hányš und Dana Bufková.
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Ab 12 Jahren. Tickets: ab 17,50 Euro.
Infos: 0611 719971.

Kunst & Kultur

Mainz, Mainzer Kammerspiele
11.00 Uhr und 15.00 Uhr
Mainzer Kindertheater:
„Die vier Jahreszeiten von Vivaldi“
Klassik für die Allerkleinsten: ein musikalisches Märchen für den ersten Kontakt mit klassischer Musik. Ab 3 Jahren.
Rheinstraße 4 / Fort Malakoff Park, 55116 Mainz, Telefon: 06131 22 50 02.
Eintritt: 8 Euro

09. März
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.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Rüsselsheim, Theater Rüsselsheim, Großes Haus
10.00 Uhr
Junges Theater-Kids und Co:
„RUMPELSTILZCHEN“
Theatermärchen mit Goldrauschmusik und Feuertanz nach den Brüdern Grimm.
Am Treff 1 65428 Rüsselsheim.
Ab 5 Jahren.

10. März
Dienstag

Theater & Kino

Rüsselsheim, Theater Rüsselsheim, Großes Haus
10.00 Uhr
Junges Theater-Kids und Co:
„RUMPELSTILZCHEN“
Theatermärchen mit Goldrauschmusik und Feuertanz nach den Brüdern Grimm.
Am Treff 1 65428 Rüsselsheim.
Ab 5 Jahren.

Kunst & Kultur

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

Wiesbaden, Kinder- und Jugendgalerie
15.30 Uhr
„Freies Malen & Tonen in Kinder- und Jugendgalerie“
Dotzheimerstr. 99, 65197 Wiesbaden.
Für Kinder ab 5 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
16.30 Uhr
„Abenteuer Yoga für Kleinkinder"
Unsere 60-minütigen angeleiteten Kinderyogastunden umfassen zwei Themen, je nach Interesse deines Kindes.
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 3–6 Jahren.
Kosten: Kinder € 14,–.

11. März
Mittwoch

Theater & Kino

Rüsselsheim, Theater Rüsselsheim, Großes Haus
10.00 Uhr
Junges Theater-Kids und Co:
„RUMPELSTILZCHEN"
Theatermärchen mit Goldrauschmusik und Feuertanz nach den Brüdern Grimm.
Am Treff 1 65428 Rüsselsheim.
Ab 5 Jahren.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Lehrplatz
15.30 bis 17.30 Uhr
„Kunstwerken im Bergkirchenviertel"
Basteln mit Naturmaterialien.
Lehrplatz, Lehrstraße 10 (vor Anton-Gruner-Schule), 65183 Wiesbaden.
Von 4–99 Jahren.

Kunterbuntes

Wiesbaden, Pop Kinder Yoga Studio
15.30 Uhr
„Kinder Yoga Anfänger"
Nachtigallenweg 9 a, 65207 Wiesbaden.
Für Kinder von 6–12 Jahren.
Kosten: Kinder € 13,–.
Tel. 0170 4419146.

12. März
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, Kunsthalle Mainz
16.30–18.00 Uhr
„Offene Werkstatt"
Offene Werkstatt mit unterschiedlichen Materialien zum Bauen, Malen und Zeichnen.
Am Zollhafen 3–5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126936.
Kosten: Eintritt frei.

Kunterbuntes

Hochheim am Main, Familienzentrum Mamma mia e. V.
09.30–11.30 Uhr
„Baby-Eltern-Treff"
Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen.
Hintergasse 10, 65239 Hochheim – Altstadt
Tel.: 06146 84177.

13. März
Freitag

Kunterbuntes

Wiesbaden, Nerotal
15.00 und 16.00 Uhr,
Kinderturnen Outdoor – Moving Kids von Greenletics
Spielplatz Nerotal, 65193 Wiesbaden.
Von 2–6 Jahren.
Kosten: Kinder 80 Euro (8 Einheiten).

Mainz, Familienzentrum Der Fels Mainz
15.30–18.30 Uhr
„Willkommen im Remmidemmi-Indoorspielplatz"
Weberstraße 8, 55130 Mainz-Weisenau.
Eintritt: frei.

14. März
Samstag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Rapunzel"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
14.00 Uhr
„Die kleine Tierschau"
Eine lustige Tier-Show von Johannes Galli für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die Bremer Stadtmusikanten"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Prinzessin auf der Erbse"
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
16.00 Uhr
„König Midas – ich!
Oder: Wie wird man klug?"
Uraufführung von Katrin Lange.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: ab 5,50 Euro.
Infos: Tel. 0611 132325.

Kunst & Kultur

Mainz, Kunsthalle Mainz
11.00 Uhr
„Samstagsatelier"
Im Samstagsatelier können Kinder von 6 bis 12 Jahren mit unterschiedlichen Farbmaterialien experimentieren.
Am Zollhafen 3–5, 55118 Mainz.
Telefon: 06131 126939.
Von 6–12 Jahren. Kosten: 35 Euro.

Mainz, Gutenberg-Museum
14.00 Uhr
„Kinderführung"
Ihr seht eine Druckvorführung, das Gießen von Bleilettern, und macht einen Rundgang durch das Museum.
Treffpunkt Museumskasse.
Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz.
Telefon: 06131 122640.
Kosten: 2 Euro pro Kind (ab 8 Jahre zzgl. Eintritt)

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„Die Prinzessin auf der Erbse"
Kammerkonzert für Kinder.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 5 Jahren. Tickets: ab 5,50 Euro.
Infos: Tel. 0611 132325.

15. März
Sonntag

Theater & Kino

Wiesbaden, Galli Theater
11.00 Uhr
„Rapunzel"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
11.00 Uhr
„Aschenputtel"
Heiteres Mitspieltheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Mainz, Mainzer Kammerspiele
11.00 Uhr und 15.00 Uhr
„KRÜMEL THEATER: Krümel und Stelze"
Über das Kleinsein in einer großen Welt.
Rheinstraße 4 / Fort Malakoff Park, 55116 Mainz.
Telefon: 06131 225002.
Eintritt: 7 Euro, Mindestalter: 2 Jahre.

Mainz, Dom- und Diözesanmuseum Mainz
13.00 Uhr
„Der gestiefelte Kater"
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Domstraße 3, 55116 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„König Midas – ich!
Oder: Wie werde ich klug?"
Uraufführung von Katrin Lange.
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 8 Jahren. Tickets: 8,80 Euro.
Info: 0611 132325.

Wiesbaden, Kreativfabrik Wiesbaden
16.00 Uhr
„Piratenabenteuer"
Improvisiertes Figurentheater für Kinder von 3–7 Jahren.
Murnaustr. 2, 65189 Wiesbaden.
Eintritt: 7 €.

Wiesbaden, Galli Theater
16.00 Uhr
„Die Bremer Stadtmusikanten"
Märchentheater für die ganze Familie.
Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 0611 3418999.

Mainz, Galli Theater
16.00 Uhr
„Prinzessin auf der Erbse"
Heiteres Märchentheater für die ganze Familie.
Kurt-Schumacher-Str. 41 b, 55124 Mainz.
Kosten: Kinder 6 €, Erwachsene 9 €.
Infos: Tel. 06131 4925313.

Wiesbaden, Velvets Theater
16.00 Uhr
„Schneewittchen & die 7 Zwerge"
Nach dem Märchen der Gebrüder Grimm von Dana Bufková.
Schwarzenbergstr. 3,65189 Wiesbaden.
Ab 12 Jahren. Tickets: ab 17,50 Euro.
Infos: 0611 719971.

Kunst & Kultur

Wiesbaden, Hessisches Staatstheater
15.00 Uhr
„Die Prinzessin auf der Erbse"
Kammerkonzert für Kinder
Christian-Zais-Str. 3, 65189 Wiesbaden.
Ab 5 Jahren. Tickets: ab 5,50 Euro.
Infos: Tel. 0611 132325.

Familienzentrum Mamma mia e.V.

Hintergasse 10, 65239 Hochheim am Main
Telefon: 06146 84177, www.familienzentrum-hochheim.de

Kurs-Anmeldung:
programm@familienzentrum-hochheim.de

Unsere wöchentlichen Angebote:

Krümelmonster
Montag, 16.00 – 18.00 Uhr
Offener Spieltreff für Eltern und Kinder ab dem Laufalter

Zwergen-Treff
Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr
Offener Spieltreff für Eltern mit Kindern ab dem Krabbelalter.

Baby-Eltern-Treff
Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr
Offener Treff für Mütter, Väter und Babys bis circa 12 Monate

Café Spiel & Spaß
Donnerstag, 16.00 – 18.00 Uhr
Mütter, Väter und Großeltern mit Kindern jeden Alters sind zum Kennenlernen und Reden, miteinander Spielen und Lachen eingeladen

Räuberkinder
Freitag, 15.30 – 17.30 Uhr
Offener Spieltreff für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren.

Kostenlose Teilnahme für Vereinsmitglieder, Gastbeitrag für Familien 2 € pro Termin. Spendenbeitrag für Getränke, Kuchen, Bastelmaterial etc.

Galli Theater Wiesbaden

Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden
Telefon: 0611 3418999, www.galli-wiesbaden.de

Wöchentliche Theaterkurse:
Trainer-Team: Viviane Hanna & Crew

Montags
Kinderkurs: 16:00 – 17:30 Uhr (4 – 9 Jahre)
Teenskurs: 16:30 – 18:00 Uhr (9 – 13 Jahre)
Acting Class: 16:30 – 18:00 Uhr (ab 5 Jahre)
Dienstags
Jugendliche: 17:00 – 18:30 Uhr (15 – 18 Jahre)
Donnerstags
Kinderkurs: 16:00 – 17:30 Uhr (4 – 10 Jahre)
Teenskurs: 15:30 – 17:00 Uhr (11 – 14 Jahre)
Freitags
Fortgeschrittene: 16:00 – 17:30 Uhr
(alle Altersklassen- Altersübergreifende Gruppe)

Das Galli Märchen Paradies:
Hallo Kinder! Lasst uns spielen, lachen, Töne trällern und tanzen! Seid ihr dabei?
Wann: Jeden Samstag von 10:00 – 13:00 Uhr!
Was geschieht?
Hier wird für alle Kinder ab 3 Jahren ein Spielraum geschaffen, in denen sie sich ohne Leistungsdruck, künstlerisch und spielerisch ausdrücken können. Unter Anleitung erfahrener Kinder Theater Trainer, die alle nach der Galli Methode® ausgebildet sind, können die Kinder eintauchen in das zauberhafte Paradies der Märchen.
Märchenfiguren tanzen und spielen, Märchenlieder trällern und die Märchen Tiere nachahmen, aber auch als Clowns lieben es die Kleinen, die Welt zu erstaunen. Der Phantasie und vor allem der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Unser Märchen Kostümfundus ist für die Kleinen die Inspiration, um ihre Lieblingsrollen zu spielen. Das Rollenspektrum reicht vom Zwerg bis zum Held und von der Prinzessin bis zur Hexe.
Trainer-Team: Dennis Nahke & Crew
Kontakt: Dennis Nahke / Tel: 0611 – 341 8999 / Email: wiesbaden@galli.de

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

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 zweite Ausgabe unseres FLUMMI Familienmagazins erscheint Mitte März, wenn die Tage langsam länger werden und das Wetter wieder mehr Menschen an die frische Luft lockt. Passend zu dieser Stimmung erklären wir unter dem Motto „Meine Umwelt und ich" manche Sachverhalte unserer Umgebung in verständlicher Form, geben wieder ganz praktische Tipps für Unternehmungen und Ausflüge mit der Familie, präsentieren interessante Produkte, Bücher, Rezepte – und viele weitere, spannende, lustige und verblüffende Inhalte!

Die nächste FLUMMI-Ausgabe Nr. 91 / Mitte März – Mitte Mai 2020 steht unter dem Motto

„Meine Umwelt und ich"

Die Ausgabe Nr. 91 erscheint am 16.03.2020.
Anzeigenschluss ist der 17.02.2020,
Veranstaltungshinweise können bis zum 17.02.2020
per Mail an events@flummimagazin.de geschickt werden.

IMPRESSUM – FLUMMI Nr. 90 „Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?"

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, Yvonne Parise, pexels, pixabay
Redaktionelle Mitarbeit: Julia Anderton, Claudia Kroll-Kubin
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: © Enrique Meseguer / pixabay

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

WIR BRINGEN
LACHEN!
THE GENTLEMEN CREATIVES
ROTE NASEN
www.rotenasen.de/lachen