



Liebe Kinder, liebe Eltern,
liebe Lehrkräfte, päd. Fachkräfte, Mitarbeiter*innen der Schulen und Kitas,



in diesem Halbjahr gab es einen besonderen Höhepunkt: den Flashmob 2024. In 20 Schulen und Kitas wurde fleißig geübt, um beim großen Finale gut vorbereitet zu sein.

Daneben fand eine bunte Veranstaltungsreise in den Schulen und Kitas statt: Es wurde geklettert, gekocht, gebastelt, geforscht, in die Sterne geschaut, die Erdgeschichte bestaunt, im Bach, mit Dinos und im Wald geforscht, Brot gebacken, Märchen gelauscht, Tiere besucht, auf dem Schulhof gespielt, Ball gespielt, Inliner gefahren, mit Poolnudeln gespielt, geschauspielert, jongliert, mit Yoga und Massage entspannt, Papier geschöpft und gemalt.

Der nächste Höhepunkt des Jahres folgt: ankündigen können wir den BoGeTi-Tag 2024 am 28. September. Als neue Kooperationseinrichtungen der Gesunden Stunde in Osnabrück begrüßen wir die Kita St. Ansgar, die Altstädter Grundschule (beide waren schon beim Flashmob dabei) und die Rosenplatzschule. Beim Flashmob ebenfalls dabei war die Kita Timotheus, Osnabrück.

Wir wünschen erholsame, schöne und erlebnisreiche Sommerferien

Das Team der Gesunden Stunde

Leichtes Sommergericht Rezept von Melina Fehring

Quinoasalat mit Spinat und Mango

Zutaten

40 g	Basilikum
2	Frühlingszwiebeln
1	Mango
2	Limetten
80 g	Blattspinat, frisch
100 g	Quinoa
400 g	Kichererbsen
60 g	getrocknete Tomaten in Öl
1	Knoblauchzehe
	etwas Salz und Pfeffer



1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Getrocknete Tomaten klein schneiden.
4. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken.
6. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken.
7. Kichererbsen abtropfen lassen und alle Zutaten miteinander vermengen.
8. Limetten auspressen.
9. Knoblauch schälen und reiben.
10. Limetten und Knoblauch zum Salat geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Foto: Melina Fehring

Es war viel los in den Schulen und Kitas in diesem Halbjahr:



Foto: Silke Tegeder-Perwas

▲ **Projekt „Kinderwald“:** Kinder der Bernhard-Overberg-Schule Osnabrück legten gemeinsam mit Kindern der Heiligenwegschule einen Kinderwald an, ein Projekt der Osnabrücker in Kooperation mit der Aktion „Tausend neue Bäume für Osnabrück“ (Haarmann-Stiftung und Stiftung Osnabrücker Club). Der Kinderwald steht in Voxtrup am Milanweg gegenüber dem Spielplatz.

▼ **Bunt, frisch und lecker: Frühlingsküche** in der Bernhard-Overberg-Schule. Eltern und Kinder bereiteten gemeinsam bunte Gerichte mit frischen Kräutern zu, außerdem gab es einen leckeren Nachtisch.



Foto: Melina Fehring



Foto: Sylvia Bobzin

▲ **Mit allen Sinnen** wurden die Lebensmittel in der Bernhard-Overberg-Schule angesehen, gefühlt, gerochen und nach der Verarbeitung natürlich auch probiert.



Bouldern lockte Kinder und Eltern der Grundschule Voltlage in der Kletterhalle, alle übten fleißig und traten sogar in einen Wettstreit.



◀ Welche Tiere leben im Bach? Ist der Bach sauber? Diesen Fragen gingen die großen und kleinen Forscherinnen und Forscher der GS Voltlage nach. Das Gelände der Nackten Mühle war dafür der perfekte Standort.



▶ Wie bewegen sich Tiere? Wie lange schlafen sie? Was fressen sie? Diese Fragen und noch viele andere beschäftigten Kinder und Eltern der Grundschule Neuenkirchen im Hülsen bei einer Führung durch den Osnabrücker Zoo.



Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Fotos: Silke Tegeder-Perwas

Flashmob (Fotos: Pronova BKK und Hermann Pentermann)



Es begann mit einer Tür einsam stand sie mitten auf dem Domvorplatz. Mit einem Knarren wurde sie geöffnet und es strömten neugierige kleine Monster hindurch: Mit „Thriller“ begann der Flashmob 2024 der Gesunden Stunde, an dem große und kleine Tänzerinnen und Tänzer von 20 Grundschulen und Kitas beteiligt waren. Aufgeregt warteten die Schul- und Kitagruppen am Rand der Auftrittfläche auf ihren Einsatz. Die Tänzerinnen und Tänzer battleten sich mit Hiphop-Einlagen. Bei „Wellerman“ und „Head, shoulders, knees and toes“ fiel die erste Anspannung und voller Freude wurden die Arme in die Luft geworfen.

Macarena wir in vier Richtungen getanzt, so konnten die Tanzenden ihr Publikum an allen Seiten direkt anstrahlen. Beim König der Löwen drehten sich die Jüngsten auf den Schultern ihrer Eltern oder wurden in die Luft geworfen, um dann zu einem großen „Menschenklumpen“ zusammenzukommen. Spätestens jetzt war Gänsehautfeeling angesagt. Mit Yirumas „River flows in you“ wogten die Körper von 500 tanzenden Menschen wie ein Weizenfeld. Das fulminante Finale gestalteten alle zusammen zu „New York, New York“. Mit strahlenden Gesichtern nahmen die Tänzerinnen und Tänzer den großen Applaus und Jubel der Zuschauer entgegen.



FLASHMOB







FLASHMOB



Eigentlich ist ein Flashmob ja ein zufälliges Ereignis. Aber – wir hatten uns vorbereitet: In etwa 100 Übungsstunden wurden die 10 Choreographien in den Schulen und Kitas unter Anleitung des Trainer-teams Cecilia Korte, Frauke Pieper und Wiebke Hugenschütt eingeübt. Kinder und Eltern trainierten fleißig die einzelnen Tanzschritte. Zusammengeführt wurden die Gruppen erstmals bei der Generalprobe im Gymnasium Carolinum. In die Sporthalle drängten nicht nur die Tänzerinnen und Tänzer, sondern auch viele Freunde und Verwandte. Dort durften die Teilnehmenden das erste Mal erfahren, wie sich die Tänze zu einem großen Gesamtbild zusammenfügen.





Ein großer Dank geht an den Förderer, die Pronova BKK. Mitarbeiterin Sonja Trautmann war nicht nur aus Hannover angereist, sie tanzte auch eifrig mit. Ein großer Dank geht auch an das Trainerteam für die tollen Ideen und die zahlreichen Übungsstunden. Ebenso bedanken wir uns ganz herzlich beim Carolinum, der Schulleitung und dem Hausmeister, die dafür gesorgt haben, dass die Generalprobe in der Sporthalle stattfinden konnte. Bedanken möchten wir uns auch beim Bistum Osnabrück für die Nutzung des Domvorplatzes. Und natürlich bedanken wir uns ganz besonders bei allen Kindern, Eltern, Lehrkräften und päd. Fachkräften für das Einüben der Tänze und die Teilnahme am 25. Mai – es war großartig, mit so vielen tanzbegeisterten Menschen in Osnabrück den Domvorplatz in ein großes wirbelndes Tanzspektakel zu verwandeln.

BoGeTi 2024



„Wir freuen uns auf den 6. BoGeTi-Tag am 28. September 2024 von 14 – 18 Uhr. Die Preisverleihung wird am 9. November im Museum am Schölerberg stattfinden.“ Die Einladungen werden nach den Sommerferien verteilt.

Gefördert durch:

 **Stiftung der Sparkassen
im Landkreis Osnabrück**

GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK


Stiftung
Stahlwerk Georgsmarienhütte

BKK firmus
...gesundum gut!



Audi BKK

**Pronova
BKK**


**Christliches
Kinderhospital Osnabrück**
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Impressum

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