

# EDITORIAL



## Mama wird Miss Germany

Liebe Eltern,

Mitte Februar wurde im Europapark Rust die Miss Germany 2020 gekürt. Gewonnen hat Leonie Charlotte von Hase aus Kiel, eine 35-jährige Mutter eines dreijährigen Sohnes. Neben vielem ein Novum in der Geschichte dieses Wettbewerbs. Unter dem neuen Motto „Empowering Authentic Women“ traten in diesem Jahr 16 Frauen zum neuen Miss Germany-Finale an. Der bekannte Contest wurde in diesem Jahr neu aufgesetzt und zu einem cross-medialen Personality-Wettbewerb weiterentwickelt, ohne Bikini-Walk (schon seit 2019) oder Bikini-Bilder (in diesem Jahr). Ebenfalls ein Novum: in der Jury saßen das erste Mal nur Frauen.

Medial hat der Umstand, dass dieses Jahr die älteste Mitbewerberin gewonnen hat, die zudem noch Mutter ist, einen ziemlichen Hype ausgelöst. Warum? Weil Frauen, sobald sie Mütter sind, nicht mehr attraktiv sein können? Oder Frauen jenseits der 30 das Beste schon hinter sich haben? Man könnte es fast meinen.

Man mag zu Schönheitswettbewerben stehen, wie man will und ich gehöre ganz sicherlich nicht zu den Befürworterinnen dieser Konkurrenzshows, deren umstrittenste Variante sicherlich Heidi Klums GNTM-Show ist, nach deren Konsum sich junge Mädchen reihenweise als zu dick empfinden. Schaut man in die Historie des Miss Germany-Wettbewerbs, wird aber auch deutlich: er war und ist für Frauen immer auch eine Möglichkeit gewesen, aus dem engen Korsett der jeweiligen Zeit bzw. der jeweiligen Kultur auszubrechen und selbstbewusst in der Öffentlichkeit zu stehen.

Mutter sein und trotzdem sein eigenes Ding machen, ist also immer noch nicht ganz selbstverständlich. Häufig leiden Mütter darunter, dass sie von Arbeitgeberseite nicht ernst genommen werden. Ihnen wird nicht zugetraut, dass sie Familie und Beruf unter einen Hut bringen (Vätern schon). Das „ideale“ Mutterbild ist in vielen Köpfen immer noch das der treusorgenden, sich für die Familie aufopfernden Frau, die ihre eigenen Bedürfnisse hinten anstellt und das Familienleben managt.

Daher sind Vorbilder, die ein anderes, vielschichtigeres Mutterbild transportieren, wichtig und ein Baustein für mehr Akzeptanz von starken Müttern in unserer Gesellschaft. Dass dies nicht nur im Rahmen von Schönheitswettbewerben gelten sollte, versteht sich von selbst!

Einen schönen und selbstbewussten Start in den Frühling wünsche ich allen Müttern und Vätern - viel Spaß beim Eintauchen in die Themen dieser Frühlingausgabe!

*Sabine Rus*

**Der  
Luftballon  
sucht Dich!**

**Auszubildende/r  
Medienkaufmann/  
Medienkauffrau  
print und digital**



**Wenn Du ...**

**... Abitur  
... gute Computerkenntnisse  
... und einen  
Führerschein hast  
... und mindestens  
18 Jahre alt bist,**

**dann freuen wir uns  
auf Deine Bewerbung.**

Wir sind ein nettes, kleines Team und bieten Dir eine abwechslungsreiche Ausbildung im kaufmännischen Bereich, bei der Druckproduktion unserer Zeitung, weiterer Sonderpublikationen, sowie Mitarbeit im Rahmen unserer Internetpräsenz und bei unseren Messen.

**Interesse?**

Dann schick Deine Bewerbung,  
gerne auch per E-Mail, an:

Elternzeitung  
**luftballon**

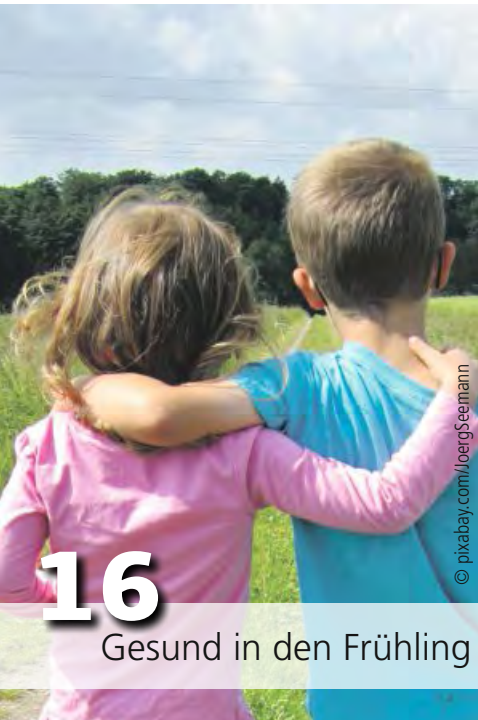
Thomas Münz  
Nadlerstraße 12 · 70173 Stuttgart  
muenz@elternzeitung-luftballon.de



© Jugendfarm Bohnang

7

Jugendfarmen warten auf Fördergelder



© pixabay.com/JoergSeemann

16

Gesund in den Frühling

**Titelthema: Neue Wege gehen**

Gewohnheiten geben Halt im Alltag, doch manchmal möchte man in der Familie auch einmal etwas Neues ausprobieren: zum Beispiel weniger Fleisch essen, öfter mal auf das Handy verzichten und mehr miteinander unterwegs sein. Doch wie schafft man es



© vhs Stuttgart

25

Kultur: KinderKrimiWochen

**Aktuell**

- Aufwertung der Grundschulempfehlung 5
- Experten beantworten Elternfragen: Mein Kind isst nichts Gesundes. Was kann ich tun? 6
- Anmeldung für Ferienprogramme beginnt 6
- Jugendfarmen in und um Stuttgart warten auf Fördergelder 7
- Feldhockey Schnuppertag 8
- Saisonbeginn bei zahlreichen Ausflugszielen 10
- 10 Jahre Junge Akademie Stuttgart 11
- Rückblick auf die Feriencampese 12

**Reise und Urlaub**

- Familienurlaub in der Schweiz 13
- Mein Kind will Surfen lernen! 13

**Dies & Das**

**Gesund in den Frühling**

- Titelthema:** Sich von alten Gewohnheiten trennen 16
- Eltern-Kind-Kuren können einiges bewirken 18
- Start in die Mietgartensaison 19
- Leckere Kräuterrezepte aus der Redaktion 20
- Kreidezähne - eine neue Volkskrankheit? 22
- Akupunktur bei Heuschnupfen 23

**Kultur**

- Modernes Märchen über Armut und Reichtum im JES 24
- 7. Stuttgarter Kinderkrimiwochen 25
- „Deine Freunde“ auf Helikoptertour 26
- Premiere in der WLB: Krasshüpfer 26
- 25 Jahre Kunstzentrum Karlskaserne Ludwigsburg 26

**Kultursplitter**

**Kindergeburtstag feiern**

- Titelthema:** Party Potpourri - So wird das Fest ein Erfolg 28
- Keine Langeweile mit Spieleklassikern 30
- Übernachtungsparty am Geburtstag 31
- ZeroWaste-Geburtstag: 10 Tipps, damit es klappt 32

**Ausflug des Monats**

- Auf Schusters Rappen ins Siebenmühlental 34

**12+ für Teenager**

- Girls' und Boys' Day 35
- Tanzworkshop im JES 35
- Infotag zu Berufen in der Waldorfpädagogik 35

**Luftikus**

- Die kunterbunte Kinderzeitung 32



**Auszeit**

- Tipps nur für Eltern: Swing im Kulturwerk Stuttgart-Ost, Traumtheater Salomé in Leonberg, Jazztage in Weinstadt 34

**Veranstaltungskalender**

- Ausstellungen 39
- Tageskalender März 39
- Impressum 58

**Kurse, Beratung, Treffpunkte**

- Branchenverzeichnis 63

**Suche & Finde**

- Kleinanzeigen 64



© istock.com/kate\_sept2004

28

Kindergeburtstag feiern

**Titelthema: Party Potpourri**

Alle Jahre wieder ... kommt der Kindergeburtstag. Dieser Ehrentag muss natürlich gefeiert werden! Aber wie? Wir haben ein herrlich buntes Sammelsurium aus Ideen für die Feier des Geburtstages, grob in Altersklassen eingeteilt, zusammengestellt.



© Kla Kosten

35

Ausflug des Monats: Durchs Siebenmühlental



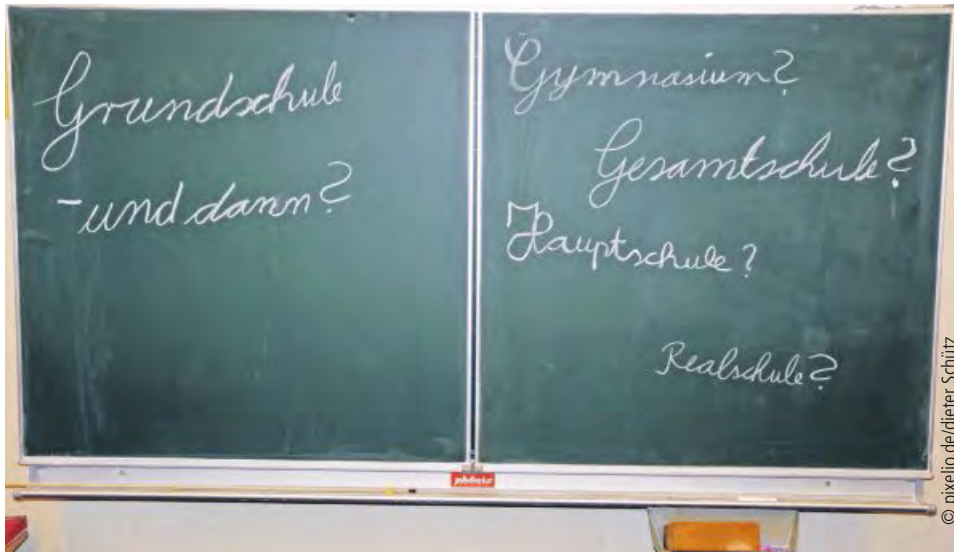
© Stuttgart Marketing GmbH

39

Veranstaltungskalender März

# Aufwertung der Grundschulempfehlung

Das Kultusministerium arbeitet an einem neuen Konzept



Wie es nach der Grundschule weitergeht, entscheiden weiterhin die Eltern.

von Isabelle Steinmill

Seitdem die Verbindlichkeit der Grundschulempfehlung abgeschafft wurde, besuchen immer mehr Schüler das Gymnasium, während die Schülerzahlen der Hauptschule massiv gesunken sind. Welche Schlüsse zieht das Kultusministerium daraus? Und ist das überhaupt der richtige Weg?

Kultusministerin Dr. Susanne Eisenmann hält es für einen Fehler, dass die rot-grüne Regierung die verbindliche Grundschulempfehlung zum Schuljahr 2012/13 abgeschafft hat. Demensprechend lobt sie es als Fortschritt, dass Eltern seit dem vergangenen Schuljahr dieselbe immerhin an der weiterführenden Schule bei der Anmeldung vorgelegen müssen. Diese darf zwar Schüler aufgrund der Empfehlung nicht ablehnen, sie ist aber dann immerhin über den Leistungsstand der Schüler informiert.

„Die Grundschulempfehlung ist eine pädagogische Gesamtwürdigung, die nicht leichtfertig erstellt wird, sondern auf einer intensiven vierjährigen Arbeit der Lehrkräfte mit dem Kind beruht“, so Eisenmann. Künftig soll die Empfehlung deshalb weiter aufgewertet werden. Das Kultusministerium arbeitet an einem Konzept für mehr Verbindlichkeit der Empfehlung und für mehr Transparenz im gesamten Übergangsverfahren. Es gehe darum, den weiterführenden Schulen möglichst passgenaue Informationen an die Hand zu geben, damit ein guter Start an der neuen Schule gelingt und die Lehrkräfte die Kinder dort von Anfang an gezielt fördern können.

## Mehr Verbindlichkeit

Es ist davon die Rede, dass man sich am Nachbarland Bayern orientieren wolle. Dort erhalten die

Schüler im Mai ein „Übertrittszeugnis“. Vor allem die Leistungen in Mathematik, Deutsch und Sachkunde werden dokumentiert, aber auch das Arbeits-, Lern- und Sozialverhalten. Erzielt das Kind in diesem Zeugnis nicht den erhofften Durchschnitt (für das Gymnasium 2,33), besteht noch die Möglichkeit, an einem dreitägigen Probeunterricht an der weiterführenden Schulart teilzunehmen. Neuer und alter Stoff wird unterrichtet, jeder Tag schließt mit einem Test. Bis zu einem Durchschnitt von 3,5 in Deutsch und Mathematik ist der Probeunterricht bestanden. Das bayerische Kultusministerium sieht außerdem die Klasse fünf als „Gelenkklasse“ und betont die Möglichkeit, nach erfolgreichem Abschluss des ersten Jahres in die nächst höhere Schulart wechseln zu können.

## Eine gute Lösung?

So differenziert dieses Konzept klingen mag: Forscher der Universität Würzburg haben 2015 ermittelt, dass es enormen Stress bei Kindern und Eltern der vierten Klasse verursache. Und vergessen darf man auch nicht, dass die Empfehlung in Bayern verbindlich ist, auch wenn es Schlupflöcher zu geben scheint. Muss man die Entscheidungsfähigkeit der Eltern wirklich infrage stellen? Es ist laut Aussage des Ministeriums in Baden-Württemberg nicht geplant, zur Verbindlichkeit der Vergangenheit zurückzukehren. Aber ob mehr Wissenschaftlichkeit des Verfahrens und mehr Transparenz für die weiterführenden Schulen trotzdem nicht auch mehr Druck für Kinder und Eltern bedeutet, bleibt offen. Auf Seiten der Lehrerverbände positioniert sich der Philologenverband als Befürworter der anstehenden Änderungen, während die Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft bessere Beratungs- und Fördermöglichkeiten und letztlich auch die konsequente Besetzung offener Lehrerstellen fordert.

**NEU!**

DER SONNENHOF

**BAUERNHOF-ERLEBNISTOUR**  
täglich

[www.dersonnenhof.com](http://www.dersonnenhof.com)

Rieckstr. 24 - 70190 Stuttgart  
Tel. 0711-2539189

**Tanzen mit Herz.**  
**Ballettschule Stuttgart**

- Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Anfänger und Fortgeschrittene.
- Tanzen mit Christian Fallanga, Solist des Stuttgarter Balletts von 1972 bis 1996.
- Wir freuen uns auf Sie!
- [www.ballettschule-stuttgart.com](http://www.ballettschule-stuttgart.com)

biilinguale KINDERKRIPPEN  
PRESCHOOL & KINDERGÄRTEN

die Kindervilla

[www.die-kindervilla.de](http://www.die-kindervilla.de) | [info@die-kindervilla.de](mailto:info@die-kindervilla.de)  
☎ 67400574

**LITTLE GIANTS** **Kleine Riesen**

**Bilinguale Kinderkrippen & Kindergärten**

1 x in Stuttgart  
3 x in Esslingen am Neckar

Mehr Informationen und Anmeldung unter  
(0711) 35 116 40 oder [www.littlegiants.de](http://www.littlegiants.de)

## Thema: Gesunde Ernährung

### Elternfrage:

„Mein Kind mag nichts Gesundes essen und hat nur ein paar wenige Nahrungsmittel, die es akzeptiert. Ist es von den Nährstoffen dann nicht unterversorgt? Was können wir tun?“

### Antwort:

Schauen Sie genau hin: Oft wird gegessen, aber eher Extras wie Schoki, Chips, Limo, Fast Food. Diese sättigen durch viele Kalorien, liefern aber vergleichsweise wenig Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Dadurch sind Kinder schon satt, wenn es was „Richtiges“ zu essen gibt. Ein Teil der Lösung kann sein, die Extras zu reduzieren. Maximal soll es eine Kinderhand voll sein. Diese Menge mag klein sein, aber beachten Sie das Gesamtbild, erarbeiten Sie mit Ihrem Kind, was angemessen ist. Meist machen sie mit.



Sorgen Sie für richtigen Hunger zur Hauptmahlzeit und gestalten Sie diese dann vernünftig. Also keine Extras, Brezeln, Knabberstangen oder ähnliches auf dem Heimweg beziehungsweise nicht kurz vor der Hauptmahlzeit. Versuchen Sie das Essen zu den üblichen Essenzeiten bereits fertig zu haben, damit Wartezeiten nicht mit Extras überbrückt werden. Kein Lebensmittel bietet alle Nährstoffe, deshalb ist es wichtig, dass alle Lebensmittelgruppen regelmäßig vertreten sind. Eine Hauptmahlzeit sättigt, wenn sie Lebensmittel aus den Gruppen wie Getreide/Kartoffel oder Gemüse/Obst und einen Eiweißträger vereint. Zum Beispiel Pellkartoffeln-Gemügesticks-Quark, Vollkornreis-Bohnen-Lachs oder Chili con carne. Als Müsli: Haferflocken-Naturjoghurt-Obst. Wenn die Zeit kanpp ist, verwenden Sie tiefgekühltes Gemüse und kochen Sie vor, das erleichtert den Alltag. Strecken Sie zuckerreiche Fertig-Müslis mit Haferflocken und so weiter. Bevorzugen Sie saisonales, regionales Angebot.

Ein weiterer Aspekt ist die Geschmacksbildung. Durch viel Fast Food ist der bevorzugte Geschmack auf „Industrienahrung“ programmiert. Selbstgemachtes schmeckt frisch, das kann Gewöhnung erfordern. Deshalb beziehen Sie Kinder mit ein, aber kochen Sie nicht nur Lieblingsgerichte. Halten Sie nicht gleich eine Alternative bereit, wenn es mal nicht schmeckt. Einen Snack mit Gemügesticks kann man auch mal stehen lassen, oft wird dann doch probiert. Normale Lebensmittel haben alle Nährstoffe, die Kinder brauchen! Kinderlebensmittel sind nicht nötig! Mangelernährung ist nur zu erwarten, wenn ganze Lebensmittelgruppen weggelassen werden (müssen), zum Beispiel bei Allergien, Erkrankungen oder extremer Einseitigkeit. Ihr Kind entwickelt sich nicht gut, hat Beschwerden beim oder nach dem Essen? Besprechen Sie das mit Ihrem Kinderarzt. Er kann eine Ernährungsberatung oder andere hilfreiche Maßnahmen empfehlen.

### Zur Person:

**Ursula Weinberger,**

Diätassistentin, Die kreative Küche – Praxis für Ernährungsberatung, Kühlbrunnengasse 6, S-Bad Cannstatt, Tel. 0711 - 50560307, [www.diecreativekueche.de](http://www.diecreativekueche.de)

Wer eine Frage hat, die wir an wechselnde Experten stellen können, kann uns gerne mailen unter: [mail@elternzeitung-luftballon.de](mailto:mail@elternzeitung-luftballon.de)

# Hurra Ferien!

Anmeldung für Ferienprogramme beginnt

von Alexandra Mayer

Damit bei Daheimgebliebenen keine Langeweile aufkommt, gibt es in den kleinen und großen Ferien jede Menge Angebote. Für viele fällt im März der Startschuss zur Anmeldung.

### Waldheimferien



Den ganzen Tag Spiel und Spaß an der frischen Luft zusammen mit anderen Kindern und tollen Angeboten – kein Wunder, dass Waldheimferien so beliebt sind! In den großen Ferien bieten die Evangelische Kirche, die Katholische Kirche sowie die AWO Stuttgart Waldheimferien an, in den kleinen gibt es einzelne Angebote. Die Zielgruppe variiert von Waldheim zu Waldheim.

Anmeldung bei vielen Waldheimen 1. März, teilweise später, [www.waldheime-stuttgart.de](http://www.waldheime-stuttgart.de)

### Kinderspielstädte



Wie es wohl ist, erwachsen zu sein, einen Job zu haben und Geld zu verdienen? Das kann der Nachwuchs in Kinderspielstädten ausprobieren:

- Kinderspielstadt Stutengarten, 6 bis 13 Jahre, für ältere Kinder nachfragen, 17. August bis 5. September, jeweils eine Woche von Mo-Fr, Anmeldung online ab 3. März ab 18 Uhr, Reitstadion Bad Cannstatt, [www.stutengarten.de](http://www.stutengarten.de)
- Kinderspielstadt Ratzelbach, für Kinder, die die erste Klasse beendet und nach dem 3. August 2008 geboren sind, 3. bis 7. August, Anmeldetag Sa 21. März, 11-13 Uhr vor Ort, Kinder- und Jugendhaus Café Ratz, Margaretenstr. 67, S-Untertürkheim, [www.caferatz.de](http://www.caferatz.de)
- Kinderspielstadt Möhrohausen, 8 bis 11 Jahre, 3. bis 7. August, Anmeldung 16. März, ab 18 Uhr im Jugendhaus Möhringen, Filderbahnplatz 26, S-Möhringen, [www.jugendhaus.net/moehringen](http://www.jugendhaus.net/moehringen)

### Haus der Familie

Pfingst-, Sommer- oder Herbstferien, einen Tag oder eine Woche, bei den Ferienangeboten vom Haus der Familie kommt so schnell kein Langeweile auf! Da gibt es Kurse zum Thema Wasser, rund ums Fliegen, wer will, kann sich als Zirkusstar versuchen ... Das Programm ist bunt gemischt und für Kinder unterschiedlichen Alters.

Anmeldung läuft, Infos auf [www.hdf-stuttgart.de](http://www.hdf-stuttgart.de)

### „Ferien in Stuttgart“

Die Stuttgarter Jugendhausgesellschaft und das Jugendamt Stuttgart haben auch dieses Jahr ein tolles Paket an zahlreichen Ferienangeboten für die kleinen und großen Ferien zusammengestellt. Es sind jede Menge verschiedene Einrichtungen dabei, Anmeldefrist und Zielgruppe variieren von Anbieter zu Anbieter. Das Programm gibt es im Netz.

Ferienprogramm Stuttgart, Anmeldung je nach Angebot, [www.ferienprogramm-stuttgart.de](http://www.ferienprogramm-stuttgart.de)

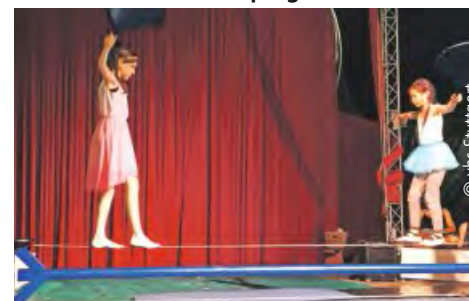
### Kids Week



Der Förderverein Kinderfreundliches Stuttgart e.V. trumpft in den Osterferien mit einem tollen Freizeitprogramm für Kids von sechs bis zwölf Jahren auf. Auf dem Programm stehen die unterschiedlichsten Angebote rund um Basteln, Sport, Technik und vieles mehr. Das genaue Programm gibt's im Internet, die Angebote selbst sind kostenfrei.

Kids Week, 6 bis 12 Jahre, Anmeldung ab 2. März, [www.stuttgarter-kinderstiftung.de](http://www.stuttgarter-kinderstiftung.de)

### vhs- Ferienprogramm



Die vhs-Ökostation am Wartberg lädt in der ersten Woche der Sommerferien zur „Sommerzirkusschule“ ein. Gepröbt wird mit professionellen Zirkuskünstlern. Bei der kreativen „Sommerwerkstatt“ wird allerhand mit Naturmaterialien gebastelt oder man macht beim Windsurfkurs mit, der an der Nagoldtalsperre stattfinden wird. Angebote gibt es auch in anderen Ferienwochen.

Ferienprogramm vhs-Stuttgart, Anmeldung ab sofort, [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)

# Druck lässt hoffentlich nach

Jugendfarmen in und um Stuttgart warten auf Fördergelder



Baustellen gibt es auf den Jugendfarmen genug.

von Kia Korsten

**Stuttgart – Die Jugendfarmen und Aktivspielplätze der Landeshauptstadt können etwas aufatmen. Durch einen Beschluss im Dezember 2019 wurden mehr Fördergelder bewilligt. Zudem sind die Jugendfarmen zukünftig im städtischen Jugendhilfeausschuss vertreten.**

Jugendfarmen und Aktivspielplätze sind in zahlreichen Stadtteilen und -bezirken vertreten und bieten Kindern und Familien ein naturnahes Umfeld. Hier kann jeder seine eigenen Stärken entdecken, sich ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln. Das Angebot richtet sich zumeist an Schulkinder, doch willkommen sind alle. Denn hier ist auch ein Ort der Begegnung, ein Ort, an dem man Fragen stellen und sich austauschen kann.

Ein solcher Ort ist auch die Robinson Jugendfarm Botnang e. V. Flavie Singirankabo, Mitglied des Vorstandes, bringt die Vorteile auf den Punkt: „Viele Familien freuen sich über unser Betreuungsangebot, denn sie wollen nicht, dass ihre Kinder den ganzen Tag nur im Schulgebäude sitzen.“ Der Zulauf nimmt jedes Jahr zu, die Mittagsbetreuung wird täglich angefragt und die Eltern sind dankbar für die weitreichenden Angebote an Kinder ab



Beim Apfelfest auf der Jugendfarm Botnang

sechs Jahren. „Die Aussage ‚Das Kind ist schwierig‘ ist uns nicht wichtig, denn bei uns auf der Jugendfarm spielen die individuellen Stärken und auch Wünsche eine große Rolle“, erklärt Singirankabo.

## Anforderungen sind gestiegen

Doch oft ist gar nicht klar, welche Last die engagierten Einrichtungen tragen. Gegründet als naturnahe offene Angebote, als freie Erlebnisräume für Kinder, haben sich die Anforderungen in den letzten Jahren verändert und auch erhöht. Die finanzielle Förderung wurde seit Jahren jedoch nicht entsprechend angepasst. Das führte bei vielen schnell zu finanziellen Engpässen. Denn die Institutionen werden nur zum Teil von der Stadt gefördert, die restlichen Gelder fließen aus der Vereinskasse. Diese werden zumeist durch Mitgliedsbeiträge, Betreuungsbeiträge oder auch Spenden gefüllt. Diese finanzielle Unsicherheit erhöhte den Druck auf die Ehrenamtlichen und die Betreiber immer weiter. Um diesen Druck auszugleichen, schlossen sich die einzelnen Einrichtungen 2019 zusammen, um gemeinsam Schulterschluss zu zeigen und, unterstützt durch das Jugendamt der Stadt Stuttgart, ihre gemeinsamen Interessen zu vertreten.

Das große Engagement trug Ende 2019 Früchte: Der Stuttgarter Gemeinderat beschloss im Dezember 2019 im Ausschuss höhere Fördergelder. Diese sollen im Frühjahr 2020 fließen. Bis dahin müssen die einzelnen Einrichtungen eigenständig über die Runden kommen. Zudem haben die Einrichtungen zukünftig einen Sitz im Jugendhilfeausschuss. Dadurch hoffen sie, dass man auch zukünftig aktiv im Dialog mit der Stadt bleibt und die Interessen der Aktivspielplätze und Jugendfarmen im Ausschuss vertreten und die enge Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Ämtern, politischen Entscheidungsträgern und Trägern der Jugendhilfe vorantreiben kann.

Auf der Homepage des Bundes für Jugendfarmen und Aktivspielplätze (BdJA), dem bundesweiten Dachverband, gibt es eine Übersicht über alle Plätze in Deutschland und eine interaktive Karte: [www.bdja.org/standorte/als-liste](http://www.bdja.org/standorte/als-liste)

Alle Stuttgarter Einrichtungen findet man unter [www.jugendhaus.net](http://www.jugendhaus.net)

Der Luftballon hat viele Jugendfarmen vorgestellt. Diese Artikel findet man hier: [www.elternzeitung-luftballon.de/unterwegs/kinderparadiese.html](http://www.elternzeitung-luftballon.de/unterwegs/kinderparadiese.html)

Sophienstraße 40  
70178 Stuttgart  
Tel.: 0711.563.989

Praxis für Familien- und Kinderzahnheilkunde mit Kieferorthopädie

**Gesunde Zähne für die gesamte Familie.**

www.kinderzähne-stuttgart.de

Jetzt auch mit Lachgassedierung!

Eine Praxis der überörtlichen Berufsausübungsgemeinschaft  
Dr. P. Maier, Th. W. Binder & Partner

**Praxis für Hochbegabung und Hochleistungspotenzial**

Interessiert an ...

- Berufspotenzial?
- Intelligenztests?
- Lernmethoden Coaching?

Dipl.-Psych. Iris C. Müller · Bebelstr. 36 · 70193 Stuttgart · Tel. 0711/94549876  
[www.hochbegabung-stuttgart.de](http://www.hochbegabung-stuttgart.de)

*N Notfall im Alltag?  
Wir helfen!*

**Familienpflege + Haushaltshilfe**

Rufen Sie uns an:

im Stadtgebiet Stuttgart  
**0711 286 50 95**  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de)  
Kath. Familienpflege Stuttgart e.V.

im Landkreis Rems-Murr  
**07151 16931 55**  
[www.familienpflege-remms-murr.de](http://www.familienpflege-remms-murr.de)  
Kath. Familienpflege Rems-Murr

# Gemeinsam erreichen wir mehr!

Auszubildende (m/w/d) (PiA) für die Tageseinrichtungen für Kinder in Stuttgart gesucht!

Bereits seit 2012 ist die Praxisintegrierte Ausbildung ein Erfolgsmodell. In drei Ausbildungsjahren werden dabei Schule und Praxis verzahnt. Die Auszubildenden sind bereits vom ersten Tag an in den Einrichtungen. Zudem bekommen die angehenden Erzieher/-innen (m/w/d) bei der PiA je nach Ausbildungsjahr zwischen 1.140 und 1.300 Euro Vergütung.

Damit an einer Praxisintegrierten Ausbildung zum/zur Erzieher/-in (m/w/d) interessierte Schüler/-innen (m/w/d) einen schnellen und einfachen Zugang zu Informationen über diese Ausbildungsform erhalten, wurde gemeinsam mit den freien Trägern von Kindertagesstätten eine zentrale Website [www.stuttgart-pia.de](http://www.stuttgart-pia.de) für den Raum Stuttgart initiiert.

Neben relevanten Informationen zur Ausbildung erhalten Interessenten/-innen (m/w/d) eine Übersicht über die Träger und Fachschulen in Stuttgart. Für vertiefende Informationen über die individuellen Schwerpunkte der Träger wird dann direkt auf die entsprechende Website der Träger verlinkt. Ein Ampelsystem gibt einen Überblick, bei welchen Trägern noch freie Praxisstellen zur Verfügung stehen bzw. bei welchen Fachschulen noch freie Schulplätze offen sind und wie die Bewerbung erfolgen kann.

Suchen Sie nach einem abwechslungsreichen, kreativen und sinnstiftenden Beruf, dann starten Sie jetzt mit der Praxisintegrierten Ausbildung und verstärken Sie unsere Teams in Stuttgart.

Mehr Informationen erhalten Sie unter: [www.stuttgart-pia.de](http://www.stuttgart-pia.de)

SPORTLER\*IN  
TROSTSPENDER\*IN  
FORSCHER\*IN  
SÄNGER\*IN

**WERDE ERZIEHER\*IN**

→ EINE AUSBILDUNG –  
VIELFÄLTIG, WIE DEINE TALENTE

PIA STUTTGART

Informationen zu der PiA-Ausbildung zu den Trägern in Stuttgart und Fachschulen findest Du unter [stuttgart-pia.de](http://stuttgart-pia.de)

pia STUTTGART PRAXISINTEGRIERTE AUSBILDUNG

# Feldhockey Schnuppertag

HTC Stuttgarter Kickers laden ein



Jugendteam des HTC mit Hockey-Weltmeister Sascha Reinelt

**S-Degerloch (sr) - Kinder zwischen fünf und acht Jahren können am Sonntag, den 15. März, bei den HTC Stuttgarter Kickers bei einem Schnuppertag mitmachen.**

Hockey ist eine Mannschaftssportart, bei dem ein Ball mit Hilfe eines (Hockey)-Schlägers in ein Tor geschossen wird. Hockey spielt man entweder im Freien auf Rasen beziehungsweise Kunstrasen (Feldhockey) oder in der Halle (Hallenhockey). Diese Sportart blickt auf eine lange Tradition zurück und ist besonders im englischsprachigen Raum sehr populär. Aber auch in Deutschland wurde bereits Anfang des 20. Jahrhunderts der Deutsche Hockey-Bund gegründet.

Beim Schnuppertag der HTC-Kickers, einem der größten Hockeyvereine in Baden-Württemberg, wollen Sascha Reinelt, ehemaliger Weltmeister und Bronzemedaillengewinner bei den Olympischen Spielen in Athen und der Kindertrainer Andi Sauck den Kindern einen ersten Eindruck vom

Feldhockey-Sport vermitteln. Dabei stehen der Spaß an dieser schnellen und dynamischen Mannschaftssportart an erster Stelle. „Toll wäre es, wenn danach das eine oder andere Kind Lust bekommt, bei uns mitzumachen“, berichtet Anja Warning vom Vorstand der Jugendförderung des HTC.

Der Tag sei zudem für die ganze Familie konzipiert. So könnten sich interessierte Mütter und Väter ebenso sportlich betätigen und mit den Vertretern vom Freizeithockey die Kugel bewegen. Bei schönem Wetter wird ein Teil der Aktivitäten auf das Club-Außengelände verlegt. Parallel zum Schnuppertag gibt es in der gleichen Halle einen Basar für Kinderspielsachen und Bekleidung.

*Feldhockey Schnuppertag, mit Kinderspielsachen- und Bekleidungsbasar, Hockey- und Tennisclub Stuttgarter Kickers (HTC Stuttgarter Kickers), So, 15. März, 15 - 17 Uhr, Sportgelände „Hohe Eiche“ (zwischen den Stuttgarter Stadtteilen Degerloch, Hofeld und Möhringen), Bopseräcker 1, S-Degerloch, [www.htc-stuttgarter-kickers.de](http://www.htc-stuttgarter-kickers.de)*

## 10 Jahre Fairkauf!

Sozialkaufhaus feiert mit Familienprogramm

**S-Feuerbach (sr) - Im Rahmen der Feuerbacher Einkaufs- und Kulturnacht kann man am Samstag, den 28. März, im Secondhand-Kaufhaus „Fairkauf“ stöbern und an vielen kostenlosen Aktionen teilnehmen.**

Ob Wohnzimmerschränke oder Küchentische, trendiges Essgeschirr oder Kleidungsaccessoires im Retrostyle: Fairkauf in Stuttgart-Feuerbach bietet seit zehn Jahren auf einer Verkaufsfläche von 2.000 Quadratmetern eine große Auswahl von Möbeln, Einrichtungsgegenständen, Textilien und im „Kinderland“ auch ein großes

Angebot an Spielzeugen, Kinderausstattung und Kindertextilien.

Am 28. März wird im Rahmen der Feuerbacher Einkaufs- und Kulturnacht Zehnjähriges gefeiert. Um 15 Uhr gibt es eine Familien-Show mit dem Circus Frankordi. Von 16 bis 18 Uhr können Kinder töpfern und um 18, 19 und 20 Uhr singt ein Gospelchor. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt - so macht Einkaufen gleich noch mehr Spaß!

*Jubiläumsfest FAIRKAUF, Sa, 28. März, 15 - 21 Uhr, Steiermärker Str. 53, S-Feuerbach, [www.cartitas-stuttgart.de](http://www.cartitas-stuttgart.de)*

# Bildung begegnen

didacta Bildungsmesse in Stuttgart



Für alle Schularten und Klassenstufen wird eine große Auswahl an Lernmitteln vorgestellt.

von Borjana Zamani

**S-Messe - Rund 800 Unternehmen aus 40 verschiedenen Ländern zeigen von 24. bis 28. März in Stuttgart auf der weltweit größten Bildungsmesse didacta 2020 ein umfassendes Spektrum von Ausstattungen und Einrichtungen, Bildungsmedien und didaktischen Materialien für alle Bildungs- und Erziehungsbereiche. Ergänzt durch ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Vorträgen, Diskussionen und Workshops, die die didacta auch für Eltern interessant macht.**

Die Messe will einen Einblick in das gesamte Bildungsspektrum ermöglichen. Die Aussteller zeigen ihre Produktneuheiten und Lösungen für die Bildung der Zukunft. Der Bereich „Frühe Bildung“ spielt dieses Jahr eine zentrale Rolle: Neueste Erkenntnisse und Konzepte werden im Rahmen der KITA-Seminare vorgestellt und in Foren diskutiert. Darüberhinaus geben die Aussteller einen weiten Überblick über Materialien, Trends und Lösungen für die pädagogische Praxis.

Zu den Ausstellern zählen unter anderen viele namhafte Bildungsmedienanbieter und die führenden Soft- und Hardware-Unternehmen der Branche, aber auch Bildungseinrichtungen und Verbände, sowie Ausstatter. Dabei sollen Begegnung und Dialog

sowohl zwischen den Akteuren des Bildungswesens, als auch in der Beschäftigung mit Technologien, Produkten und Methoden im Vordergrund stehen. Das Produkt- und Leistungsangebot und Trends aus allen Bereichen der Bildung, von der frühen Bildung bis hin zur Erwachsenenqualifizierung, werden auf der Bildungsmesse in sieben Hallen präsentiert.

Strukturiert ist die Veranstaltung in vier Ausstellungsbereiche: Frühe Bildung, Schule/Hochschule, Berufliche Bildung/Qualifizierung sowie didacta DIGITAL. Gezeigt werden Produkte und Lösungen aus den Bereichen Lehrmittel, Musik-, Spiel- und Sportmaterialien, Verlagserzeugnisse und digitale Medien, Multimedia, Präsentationstechnik und Software, Geräte und Systeme für Naturwissenschaft und berufliche Bildung, Raum- und Laboreinrichtungen, Training, Weiterbildung, Beratung und E-Learning. Erstmals wird es auch in Stuttgart eine Start-Up Area geben, in der rund 50 Gründer ihre innovativen Ideen und Angebote präsentieren.

Auch der wachsenden Bedeutung digitaler Bildung in Unternehmensprozessen, in der schulischen, der Hochschulbildung oder der frühkindlichen Bildung trägt die didacta 2020 Rechnung. Ein eigener Ausstellungsbereich, als auch zahlreiche Angebote in sechs weiteren Messehallen bieten eine Plattform dafür.

## Vorträge, Workshops, Seminare

Rund 1.500 informative Veranstaltungen stehen bereits im Rahmenprogramm für die Messebesucher. Das umfangreiche Fortbildungsprogramm für Fachkräfte aller Bildungsbereiche wird durch Vorträge, Podiumsveranstaltungen, Workshops und Seminare ergänzt. Im Rahmen der didacta 2020 findet der Bildungsgipfel der kommunalen Landesverbände Baden-Württemberg statt, zu dem neben rund 1.000 Vertretern aus den Kommunen auch Ministerpräsident Winfried Kretschmann erwartet wird.

didacta 2020 - die Bildungsmesse Stuttgart, 24. bis 28. März auf dem Gelände der Messe Stuttgart, Messepiazza 1, 70629 Stuttgart, 9.00 bis 18.00 Uhr, mit zwei Stunden Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 6 Jahre, Tageskarte ab 16 Euro, Familienkarte ab 19 Euro, Gruppenkarte 13 Euro, Gruppenfahrtenbonus ab 15 Personen, Infos und Tickets: [www.didacta-messe.de](http://www.didacta-messe.de), [www.facebook.com/didactamesse](https://www.facebook.com/didactamesse).



Game-Zone auf der Didacta



FAMILIENPFLEGE UND  
HAUSHALTSHILFE  
IM STADTGEBIET STUTTGART

RUFEN SIE  
UNS AN:  
0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de)



Singt  
Kinder!

seit über 25 Jahren

belcanto für Kinder & Jugendliche

- beginnend mit 4 Jahren
- Intensive Förderung in altersgerechten Gruppen
- Selbstvertrauen & nachhaltige Freizeitgestaltung

Immer mittwochs ab 16 Uhr  
Obere Weinsteige 40, Stuttgart-Degerloch

[www.belcanto-stuttgart.de](http://www.belcanto-stuttgart.de) · [info@belcanto-stuttgart.de](mailto:info@belcanto-stuttgart.de) · Tel. 236 43 84

Den Menschen sehen.

„SCHULE  
neu  
gedacht

Mit allen Sinnen lernen und die Inklusion im Blick im Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum Sehen mit Internat. Das heißt gemeinsamer Unterricht für Kinder mit und ohne Sehbeeinträchtigung, in kleinen Klassen, individueller Förderung und Betreuung von der Grund- bis zur Sekundarstufe 1, für Schulanfänger und Quereinsteiger.

Inklusive Betty-Hirsch  
Schule Stuttgart

Telefon 0711-6564-259  
[betty-hirsch-schule.de](http://betty-hirsch-schule.de)

Nikolauspflge

# Nichts wie hin!

Saisonbeginn bei zahlreichen Ausflugszielen

von Alexandra Mayer

Die Tage werden länger, die ersten Sonnenstrahlen kitzeln an der Nase und locken Familien wieder hinaus ins Freie. Denn mit dem Frühling öffnen zahlreiche Ausflugsziele wieder ihre Tore!

## Freizeitpark Traumland



Der Freizeitpark auf der Schwäbischen Alb ist perfekt für Jungen und Mädchen von null bis zehn Jahren. Es gibt jede Menge Fahrattraktionen, wie die lustigen Hasenhüpfer, Fliegende Ballone, Kinderwildwasserbahn, außerdem Abenteuer-, Kleinkind- und Wasserspielplatz, Märchenwald und vieles mehr.

Geöffnet ab 4. April bis 1. November 10-17 Uhr, ab 1. Mai bis 14. September bis 18 Uhr, Auf der Bärenhöhle, Sonnenbühl, Tel. 07128-2158, [www.freizeitpark-traumland.de](http://www.freizeitpark-traumland.de)

## Killesbergbahn



Ab dem 10. April können Groß und Klein wieder in Dampflokomotiven mit



© pixabay.com/blickpixel

## Parkbahn in den Neckarauen Plochingen



© Dampfbahner Plochingen e.V.

Hier fahren jeden Sonn- und Feiertag drei Kleinbahnen durch eine idyllische Landschaft. Die Strecke ist 1.200 Meter lang, die Fahrt dauert ungefähr acht bis zehn Minuten. Ein besonderes Highlight: In diesem Jahr feiert die Parkbahn ihren 40. Geburtstag!

13. April bis 3. Oktober, So und feiertags je nach Wetter 11-18 Uhr, Landschaftspark Bruckenwasen, Plochingen, Tel. 07153-899522, [www.dampfbahner.de](http://www.dampfbahner.de)

## Neckar Käpt'n



© Neckar-Käpt'n's Tuttagart

Leinen los!, denn ab April schippern

klangvollen Namen wie Tazzelwurm und Springerle ihre Runden über den Killesberg drehen. Die Tour ist ungefähr zwei Kilometer lang und bietet einen schönen Blick auf die Highlights des Höhenparks.

Höhenpark Killesberg, Stresemannstr., S-Nord, fährt vom 10. April bis 25. Oktober, Fahrzeiten unter [www.ssb-ag.de/erleben/killesbergbahn/](http://www.ssb-ag.de/erleben/killesbergbahn/)

## Parkbahn Schmiden



© Thomas Krottm/Krottm-Service.de

Klein aber fein schlängelt sich die Parkbahn Schmiden auf rund einem Kilometer vorbei an Bäumen und Wiesen. In Betrieb sind drei Loks, sie starten am 12. April, bei Regen können die Fahrzeiten abweichen.

Jeden 2. und 4. So im Monat sowie feiertags 14-18 Uhr, im August jeden So, Nurmweg 4, Fellbach-Schmiden, [www.parkbahnschmiden.de](http://www.parkbahnschmiden.de)

## Legoland



© LEGOLAND® Deutschland Resort

Im Miniland erwarten Besucher Städte und Landschaften perfekt nachgebaut, Kids dürfen im Legoland auch selbst bauen, sich auf Spielplätzen austoben, erfahren, wie die tollen Steine entstehen, sich auf jede Menge Fahrattraktionen freuen. Neu ist 2020 der Ninjago Lloyd's Spinjitzu Spinner: Hier bestimmen die Fahrer, wie viel Drehungen sie durchhalten!

28. März bis 8. November, 10-18 Uhr, längere Öffnungszeiten an Wochenenden, in Ferien und feiertags, LEGOLAND Allee 1, Günzburg, Tel. 0180-670075701, [www.legoland.de](http://www.legoland.de)

## Der Sonnenhof



© Der Sonnenhof

Eine Naturoase fern vom Großstadttreiben, wo Kind mit Ferkeln kuscheln, niedliche Küken bewundern, Reiten lernen, klettern, bei einer Bauernhof-Erlebnistour durchstarten und noch vieles mehr kann – das ist der Sonnenhof. Der Erlebnisbauernhof lohnt zu jeder Jahreszeit einen Besuch, lockt im Frühling aber wieder mit dem vollen Programm!

Ab 1. März tgl. geöffnet, Sonnenhof 1, S-Mühlhausen, Tel. 0711-5074620, [www.dersonnenhof.com](http://www.dersonnenhof.com)



# 10 Jahre Junge Akademie

Schauspiel- und Musikschule feiert Jubiläum



Auch Ausschnitte aus dem 2017 einstudierten Musical „Alice im Wunderland“ werden auf der Jubiläumsfeier zu sehen sein.

**Stuttgart - Was mit einer kleinen Kindertheaterschule in Stuttgart-Vaihingen begann, ist mittlerweile eine ausgewachsene Ausbildungsstätte für Muscaldarsteller, Schauspieler, Sänger und Musiker mit mehr als 600 Schülerinnen und Schülern.**

September 2008: Die achtjährige Katharina Milion ist bei der Kindertheaterschule in Stuttgart-Vaihingen angemeldet und direkt begeistert. Sie hat neue Freunde gefunden und es wird für eine Aufführung geprobt. Nach sechs Wochen möchte die damalige Schulleiterin die Schule schließen. Für Katharinas Papa Christian gibt es in diesem Moment nur eine richtige Handlung – die Schule Anfang 2009 zu übernehmen. Nach einem Jahr sind es bereits 80 Schüler und die Räume im Kinder- und Jugendhaus sind zu klein. Die Idee der Jungen Akademie Stuttgart (JAS) in der Kupferstr. 36 ist geboren. Neben der Kindertheaterschule gibt es seit Februar 2009 eine Musikschule. Die

Kinder und Jugendlichen an der JAS fühlen sich sehr wohl und möchten gerne Musicals spielen, also werden verschiedenste Musicals wie „Hair“, „Cats“, „Fame“ oder „Grease“ aufgeführt. Da die Jugendlichen immer älter werden, entsteht der professionelle Ausbildungsbereich, die JAS Education. In einem 3-jährigen Berufskolleg werden die Schüler auf die Bühne vorbereitet. Neu seit 2020 ist die JAS Dance Academy, die keinen gewöhnlichen Tanzunterricht anbietet, sondern sich um spezielle Themen wie Stepp-Tanz oder Luftakrobatik kümmert. Die JAS feiert ihr Jubiläum am 7. März im Bürgerhaus Möhringen von 17 bis 18.30 Uhr. Hier werden Einblicke in den Unterricht gegeben sowie einige Aufführungen stattfinden.

Jubiläumsfeier, Samstag, 7. März, 17-18.30 Uhr, Bürgerhaus Möhringen, S-Möhringen, Filderbahnplatz 32, Eintritt frei.

Junge Akademie Stuttgart, Kupferstraße 36, S-Vaihingen, T. 78251931, [www.jas-stage.academy](http://www.jas-stage.academy)



## Chorluft schnuppern

Nachwuchstag bei den Hymnus-Chorknaben

**S-Nord - Am Samstag, den 21. März, gibt es für Jungs ab fünf Jahren die Möglichkeit im Rahmen des „Nachwuchstages“ Chorluft bei den traditionsreichen Stuttgarter Hymnus-Chorknaben zu schnuppern.**

Seit über 100 Jahren gibt es den „Hymnus“ schon. Damit ist er einer der berühmtesten Knabenchöre im Südwesten Deutschlands. Der langen Tradition folgend singen die Jungen, die im Konzertchor dabei sind nach wie vor im schwarzen „Talar“ mit weißem gestärktem Kragen. Um beim Hymnus mitsingen zu können, durchläuft man mehrere Stufen, vom A-, B- bis zum Konzertchor. In der Regel dann bis der Stimmbruch einsetzt. Danach können die jungen Männer beim Männerchor mitsingen.

Wer einen Eindruck von der Chorarbeit des Hymnus gewinnen möchte, kann am 21. März beim Nachwuchstag mitmachen. Neben dem Besuch einer Gesamtchorprobe, kann man an diesem Tag bei einer Stimmbildung dabei sein und bei einer Schnupper-Chorprobe auch sel-



ber mitsingen. Eltern können an diesem Tag viele Fragen zum Choralltag stellen und sich so gemeinsam mit dem Sohn ein Bild darüber machen, ob ein Hymnusianer-Leben mit Proben und Aufführungen in vielen Kirchen und Bühnen der Region etwas für die Zukunft sein könnte.

Nachwuchstag Stuttgarter Hymnus-Chorknaben, ab 5 J., Samstag, 21. März, 11-13 Uhr, Eintritt frei, Chorheim, Birkenwaldstr. 98, S-Nord. Infos unter: 0711-2594040 und [www.hymnus.de](http://www.hymnus.de)

Milchzähne hast  
Du nur ein Mal  
im Leben.



der  
milchzahn.  
com

Dr. medic stom./Univ. Bukarest  
**Andreea Scholpp-Ionescu**  
Zahnheilkunde für die ganze Familie



Sophienstraße 24 B  
(Ecke Tübingerstraße)  
Telefon 0711/640 21 90  
[www.dagsi.de](http://www.dagsi.de)

Kinder- und Jugendzahnheilkunde • Prophylaxe und Parodontologie • Homöopathie  
Behandlung von Angstpatienten • Behandlung in Vollnarkose • Hypnose

14. – 22. MÄRZ  
**SAUNA ERLEBNISWOCHE**  
Indien

LANGE  
SAUNANACHT  
»BOLLYWOOD«  
AM 21. MÄRZ,  
19 – 1 UHR  
**TIPP**



29. MÄRZ, 11 – 19 UHR  
**»BADEWANNENRENNEN«**

Juch-Hai!  
**TIPP**



[WWW.FILDORADO.DE](http://WWW.FILDORADO.DE)

# Rekord-Besucherzahlen auf der Feriencamp Messe des Luftballon

Action, Spaß und viele tolle Angebote

Auf unserer siebten Feriencamp Messe verzeichneten wir Rekord-Besucherzahlen. Bereits in den ersten eineinhalb Stunden hatten 630 Besucher den Weg in den 3. Stock des Stuttgarter Rathauses gefunden, um sich über die breit gefächerten Angebote zu informieren und die vielen Mitmachaktionen zu testen.

Schon von weitem konnte man am 1. Februar die Ferienstimmung am Stuttgarter Rathaus erleben. Mit Graffiti Stuttgart und dem Mobifant der Stuttgarter Jugendhausgesellschaft wurde der Platz davor zur belebten Bühne, die viele Kinder nutzten, um an den tollen Angeboten mitzumachen. Zuschauen konnte man den jungen Männern vom Parkour e.V., die eine rasante Vorführung an der Treppe und den Vorbauten des Rathauses boten, bevor es dann durch den mit



Luftballons dekorierten Bogen in den dritten Stock zur Messe ging.

Mit den fast 900 Angeboten aller 28 Aussteller aus den Bereichen „Jugend- und Familienreisen“, „Naturerlebnisse“, „Sport und Forschung“, „Inklusive Freizeit- und Ferienangebote“, „Museen und Erlebniswelten“ und „Sprachreisen“ gab es für jedes Alter und jeden Geschmack passende Aktivitäten, die an den Ständen entdeckt werden konnten und oft mit spannenden Mitmachaktionen verbunden waren. Viele Familien beteiligten sich auch am Messequiz und einige können sich jetzt über schöne Preise freuen. Über den Tag verteilt besuchten uns 1.600 interessierte Familien, Kinder, Jugendliche, Großeltern und Eltern auf der Feriencampmesse. Besucherinnen und Besucher und unsere Aussteller waren durchweg begeistert. Deshalb freuen wir uns schon auf die Feriencamp Messe 2021, die am Samstag, den 6. Februar 2021, wieder im Stuttgarter Rathaus stattfinden wird.



Für alle, die nicht dabei sein konnten: Alle Aussteller, die dieses Jahr auf der Messe waren, findet man unter [www.feriencampmesse.de/stuttgart](http://www.feriencampmesse.de/stuttgart)



© REKA

# Für jeden was dabei

Familienurlaub in der Schweiz

(red) - Die gemeinnützige Genossenschaft Schweizer Reisekasse Reka ist für viele Deutsche noch ein Geheimtipp, dabei ist sie die Nummer Eins für Familienferien in der Schweiz. Darüberhinaus fördert Reka einen sanften Tourismus und achtet auf nachhaltiges und umweltbewusstes Bauen und Handeln.

Mehr Bewegung, an die frische Luft gehen, weniger Zeit mit dem Handy und mehr Zeit mit der Familie verbringen – so lauten die meisten guten Vorsätze für das neue Jahr. Gerade wer Kinder hat, findet im Alltag oft keine Zeit für sportliche Aktivitäten. Ein Familienurlaub in einem Feriendorf der Schweizer Reisekasse Reka ist eine schöne Möglichkeit, all diese Vorsätze unter einen Hut zu bringen.

Einen wirksamen Ausgleich zum Alltag verspricht vor allem die unberührte Schönheit der Schweizer Berge. Allein der Anblick der hohen Gipfel begeistert und ist Balsam für die Seele: mit jedem Höhenmeter sind der Alltag und der Großstadtlärm ein bisschen weiter weg. Ein Urlaub in einem Feriendorf der Schweizer Reisekasse Reka bedeutet eine Auszeit mit der ganzen Familie. Bei Wanderungen entlang zauberhafter Bergdörfer und malerischer Täler ist der hektische Alltag schnell vergessen. Die ursprüngliche Landschaft

und saubere Luft der Berge motivieren, nach draußen zu gehen und Energie zu tanken. So kann auch das ein oder andere köstliche Fondue und Raclette bei zahlreichen sportlichen Aktivitäten wieder abtrainiert werden.

### Das erwartet Familien bei Reka

Die Anlagen liegen inmitten der unberührten und gleichzeitig zugänglichen Natur unseres Nachbarlandes Schweiz. Besondere Pluspunkte sind:

- Schweizer Gemütlichkeit und Traditionen
- Themenabende mit Schweizer Köstlichkeiten
- die einzelnen Feriendörfer haben sich Themen wie „Bei Tieren und Bauern“, „Golddrausch“ oder „Zirkuswelt“ gegeben
- der Rekalino Club mit zahlreichen Angeboten, wie Wanderungen, Radtouren, Spielplätzen und Sportangeboten für die ganze Familie
- kostenlose Kinderbetreuung
- Schwimmbad drinnen oder draußen mit Planschbecken
- Vergünstigungen in vielen Ausflugszielen der jeweiligen Ferienregion
- alle zwölf Feriendörfer sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.
- Reka-Feriendorf-Servicemöglichkeiten, wie zum Beispiel kostenloses Ausleihen von Baby-Zubehör

Schweizer Reisekasse (Reka) Genossenschaft, Neuengasse 15, CH-3001 Bern, [www.reka.ch](http://www.reka.ch)

# Mein Kind will Surfen lernen!

Wellenreiten: Qualitätsmerkmale für Surfkurse



© wavetours

(red) - Surfen ist cool. Für viele Kinder gibt es nichts Schöneres, als in den Ferien am Meer das Wellenreiten zu lernen. Doch wie finden Eltern das passende Angebot fürs Kind?

Bevor ein Surfkurs gebucht wird, sollten Eltern erst einmal ein paar Kriterien überprüfen, damit das Wellenreiten nicht zur Bruchlandung wird.

Erste Voraussetzung ist natürlich, dass das Kind sicher schwimmen kann. Ist dies der Fall, sollten Eltern sich über die Zertifizierung der Surfschule informieren. Kompetent sind Surflehrer, die ihre Ausbildung nach höchsten Standards bei nationalen (DWV) und internationalen Surfverbänden (ISA) absolviert haben. Zudem sollte ausreichend und hochwertiges Material für jeden Teilnehmer vorhanden sein, um dem jeweiligen Kenntnisstand, Alter und Körpergröße gerecht zu werden. Ein weiteres

Merkmal ist die Unterrichtssprache. Können die Kinder noch kein Englisch, braucht es unbedingt deutschsprachige Surflehrer vor Ort.

Gerade im Kindesalter ist Intensivbetreuung von großer Bedeutung. Gemäß den Vorgaben wird in den Surfkursen der Wavetours Surf Camps mit einem Betreuungsverhältnis von einem Lehrer zu maximal acht Schülern und durch die Unterstützung eines Surfassistenten sogar 1:4 unterrichtet. So kann individuell Hilfestellung im Wasser geleistet werden und die Kinder haben beste Voraussetzungen für das Erlernen der neuen Sportart Wellenreiten. An der französischen Atlantikküste gilt beispielsweise Wavetours als Pionier der deutschen Wellenreiter und bringt seit über 20 Jahren Kindern ab acht Jahren und Erwachsenen das Surfen bei.

Mehr Infos: [www.wavetours.com](http://www.wavetours.com)

**SM** berliner stadtmision ev. kirche

**JUGENDGÄSTEHAUS**  
am Berliner Hauptbahnhof

Kinder bis 17 Jahre kostenfrei  
im Zimmer der Eltern

Auf nach Berlin:  
[www.jgh-hauptbahnhof.de/familien](http://www.jgh-hauptbahnhof.de/familien)

Unsere Familienferiendörfer sind nicht nur Orte der Erholung für einen **unvergesslichen Familienurlaub!** Erleben Sie ein tolles Programm und werden Sie eine **Familienbande** von Entdeckern, Feinschmeckern, Spaßhabern und Abenteurern. Genießen Sie auch als **Gruppe** bewusste und sorgenfreie Tage im wunderschönen **Allgäu**, am sonnigen **Bodensee** oder in der Erlebniswelt des **Schwarzwaldes**.

**www.familienherholungswerk.de**  
Tel. 0711 / 9791-240 | [few@bh.drs.de](mailto:few@bh.drs.de)

▲ Schwarzwald ● Bodensee ▲ Allgäu

## Schwimmen lernen mit Freude und Liebe!

**Kompakt-Schwimmkurs in den Osterferien:**  
**05.04. - 09.04.** in Münchingen, Ditzingen o. Gerlingen

**Laufende Kurse** in Ditzingen, Gerlingen, Münchingen und S-West (Freie Waldorfschule am Kräherwald).

**www.wasserratten.eu**  
Andrea Bühler 0172-7432069

Die Kinder werden liebvoll & ohne Angst zum Schwimmen geführt!

**WAVETOURLS**  
Wellenreitcamps

Jetzt Frühbucherrabatt sichern!

## FAMILIEN-SURFURLAUB

Ob schickes Bungalow, luxuriöse Massai Lodge oder gemütliches Zeltcamp unter dem Sternenhimmel – in Biscarrosse, Seignosse & St. Giron's Plage genießen Sie einen erholsamen Familienurlaub mit maßgeschneidertem Surfunterricht für Groß und Klein. Kinderbetreuung auf Wunsch!

Reiseveranstalter ist die Action Sports Travel GmbH  
Telefon: 040 254 940 331 · Mail: [office@wavetours.com](mailto:office@wavetours.com)  
**www.wavetours.com**



# Zukunft der Ozeane

Am Sonntag, den 1. März, können kleine und große Besucher im Schloss Rosenstein beim Aktionstag „Zukunft der Ozeane“ viele interessante Erfahrungen machen. Ab 10 Uhr gibt es ein bunt gemixtes Programm mit Führungen durch die aktuelle Sonderausstellung „Riesig im Meer“, Textildruck mit coolen Unterwassermotiven, Nachhaltigkeitsworkshops für Erwachsene (Herstellung von Bienenwachstüchern), Bastelstationen für Kinder, Kino in der Afrika Lounge mit Unterwasserdokumentationen und vielem mehr. Den ganzen Tag sind die Meeresbiologinnen vom Verein OceanSounds vor Ort und berichten von ihren Forschungsergebnissen zum Kommunikationsverhalten von Walen und Delfinen.

Außerdem gibt es verschiedene Vorträge zum Thema „Abfallmanagement statt Plastikflut“ und „Artenvielfalt im Meer – warum brauchen wir Haie?“.

Aktionstag „Zukunft der Ozeane“ 1. März,  
[www.naturkundemuseum-bw.de](http://www.naturkundemuseum-bw.de)

Fremde Welten, geheimnisvolle Magie, schicksalshafte Begegnungen – All das erwartet die junge Halbhelfe Merina, als sie sich bei einem Ausritt plötzlich in der Elfenwelt Elona wiederfindet. Um die Elfenwelt zu retten, begibt sie sich mit ihren neuen Freunden auf eine spannende Reise durch Elona.

Das Debüt von Carina Rogaschewski, der frischgebackenen Medienkauffrau der Elternzeitung Luftballon, wurde bereits 2018 veröffentlicht. Am 28. Februar 2020 erscheint nun eine überarbeitete Neuauflage von „Im Bann der Elfenwelt“ mit neuem Cover. Der Fantasy-Roman ist geeignet für Leser ab 13 Jahren.



Carina Rogaschewski/Cara Yarash:  
Im Bann der Elfenwelt - Das Schicksal deiner Seele, ISBN 978-3-7528-9915-3,  
12,00 Euro, ab 13 Jahren

## Trampolin von Springfree ist Testsieger

Das Medium Round Trampolin von Springfree wurde von Stiftung Warentest als bestes Trampolin bewertet. Das „Trampolin ohne Federn“ wurde mit «gut» (1,6) bewertet und lag damit im Ranking vor allen anderen Produkten. Anders als bei den anderen neun getesteten Produkten wird die Sprungmatte beim Springfree von elastischen Fiberglasstangen gehalten, nicht von Stahlfedern. Eine Randabdeckung ist bei diesem Modell daher nicht notwendig. Neben Aspekten wie Sicherheit und Handhabung wurden insbesondere der Zugang zum Trampolin sowie das Sprungerlebnis als solches bewertet. Auch die Verarbeitung floss in die Bewertung mit ein. Die Festigkeit von Netz und Sprungmatte sind ebenfalls im Bereich „sehr gut“. Außerdem wurden keinerlei Schadstoffe in den Materialien gefunden.



## Gemeinsam in die Schnitzelgrube

Im Sportzentrum Loop in Fellbach findet dieses Jahr am 22. März der erste von zwei Bewegungsnachmittagen unter dem Motto „Inklusion“ statt. Kinder mit und ohne Behinderung können sich in die Schnitzelgrube stürzen und an der Kletterwand probieren. Von 16 bis 18 Uhr darf in der Bewegungslandschaft getobt werden. Gemeinsames Spielen, Spaß haben, sich gegenseitig unterstützen und voneinander profitieren stehen im Vordergrund. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Diakonie Stetten statt.

Der Teilnahmegebühr beträgt 2 Euro. Anmeldung für Kinder ab 10 Jahren unter 0711-5782518. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt. Das Angebot findet ebenfalls am 10. Oktober statt.

Bewegungsnachmittag,  
Loop Sportzentrum SV Fellbach,  
[www.svfellbach.de](http://www.svfellbach.de)

## Kinderjuror\*in auf dem Trickfilmfestival werden



Vom 5. bis 10. Mai findet in Stuttgart wieder das Internationale Trickfilmfestival (ITFS) statt. Wer zwischen zehn und zwölf Jahre alt ist, Spaß an Kino und Film hat, kann sich noch bis zum 2. März als „Kinderjuror\*in“ für das ITFS bewerben. Die Nachwuchsjuror\*innen vergeben während des Festivals den Trickstar für den besten animierten Kurzfilm für Kinder.



Bewerbung mit einer kurzen schriftlichen Filmkritik über einen aktuellen Lieblingsfilm an: Iris Loos, [iris.loos@vhs-stuttgart.de](mailto:iris.loos@vhs-stuttgart.de) oder Andrea Bauer, [bauer@festival-gmbh.de](mailto:bauer@festival-gmbh.de), [www.ITFS.de](http://www.ITFS.de)

## Endlich wieder Brunch

Seit Februar gibt es wieder ein schönes Brunchangebot in der Rosenau im Stuttgarter Westen. Roberto Mißbach und sein Team freuen sich auf viele hungrige Familien, die an einzelnen Sonn- und Feiertagen sein kulinarisches Angebot testen wollen. Es beginnt mit einem Begrüßungsdrink - Prosecco oder eine alkoholfreie Alternative. Danach folgen eine Frühstücksauswahl, Vorspeisen und ein Salatbuffet mit veganem Hausdressing, saisonale Hauptspeisen mit Fisch und Fleisch, aber auch vegane und vegetarische Speisen. Abgerundet wird das Ganze mit liebevollen Desserts im Weckglas. Saft, Kaffee, Tee und Tafelwasser sind im Preis inbegriffen. Erwachsene bezahlen 35 Euro, Kinder bis zehn Jahre sind inklusive.

Brunch in der Rosenau, Rotebühlstr. 109 b, S-West, die nächsten Termine sind der 1. März, der 5. und der 13. April. Weitere Infos und Reservierung unter [www.missbach-catering.de/brunch](http://www.missbach-catering.de/brunch)





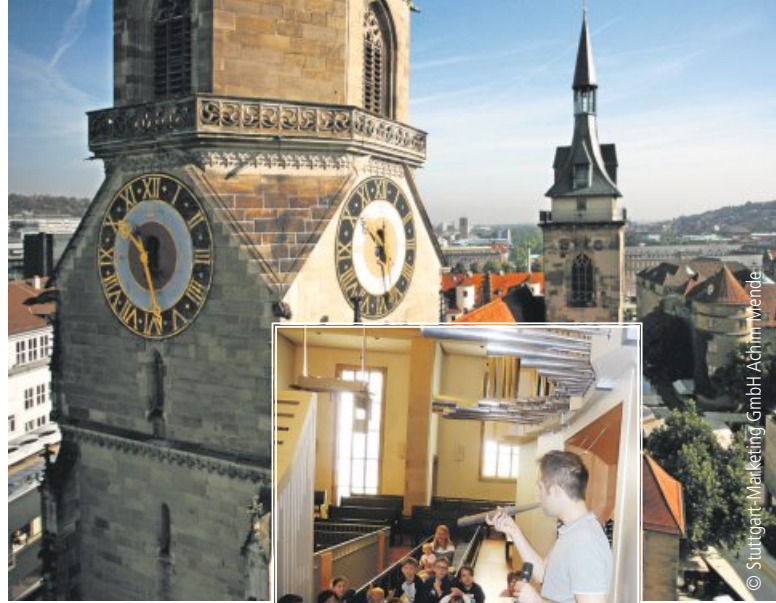
# Lernen wie die Großen

In Ludwigsburg findet von März bis Dezember einmal im Monat die Kinderuni statt. In Vorlesungen oder Exkursionen können Kinder von acht bis zwölf Jahren ihren Wissensdurst stillen, Spannendes erfahren und zu ungewöhnlichen Themen staunen. Gestartet wird am 11. März mit einem Besuch bei der Feuerwehr. Im April folgt eine weitere Exkursion mit einer blinden Dozentin. Im Mai steht dann die erste Vorlesung bei der Filmakademie auf dem Programm und im Sommer geht es um eine Wasserrakete. Wer die Kinderuni Ludwigsburg besucht, erhält ein Studienbuch und ist damit „immatrikuliert“. Außerdem gibt es für jede besuchte Vorlesung einen Sticker und ab drei Stickern im Jahr das Kinderuni-Diplom. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung online unter [www.kinderuni-ludwigsburg.de](http://www.kinderuni-ludwigsburg.de)

Noch mehr Wissen für Kids im März:

- Sa, 7. März: „Kinderakademie“ an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW)- mit Hamstersimulator, Zitrone und Schokolade Techniken spielerisch entdecken. [www.dhbw-stuttgart.de/Kinderakademie](http://www.dhbw-stuttgart.de/Kinderakademie)
- Sa, 28. März: „Auf den Spuren eines Weltenbummlers“ Ostervorlesung an der Hochschule für Technik Stuttgart. [www.hft-stuttgart.de](http://www.hft-stuttgart.de) (Anmeldung ab 16.3.)

## Ein Schiff in der Kirche?



Am 28. März können Kinder beim „Kinder-Nachmittag“ von 14 bis 16.30 Uhr wieder die Stiftskirche in Stuttgart erleben. Die Gemeinde-Diakonin Cornelia Götz begibt sich dabei mit Kindern ab etwa vier Jahren auf eine spannende Reise durch verschiedene Bereiche der Kirche. Neben der Frage, was ein Schiff mit der Kirche zu tun hat, werden an diesem Mittag viele weitere spannende Fragen beantwortet. Highlight ist die Besteigung des Kirchturms mit seiner 500 Jahre alten Guldenglocke und eine Vorführung der Kirchenorgel, bei der der Organist die verschiedenen Register zieht und damit der Orgel wunderschöne Töne entlockt.

Kindernachmittag Stiftskirche, 28. März, 14 Uhr, Voranmeldung ist unter Tel. 2068182 bei Cornelia Götz möglich oder man kommt an diesem Tag einfach direkt zur Kirche.

# Bauer sein für einen Urlaub...



... Das können Kinder und Eltern auf dem Ferienhof Hirschfeld in Pfalzgrafenweiler, der 2016 den Titel „beliebtester Ferienhof Deutschlands“ gewinnen konnte. Früh am Morgen stehen die Kinder gerne auf, denn sie dürfen gleich im Kuhstall die Kühe mit frischem Gras verwöhnen. Dafür gibt es dann zum Frühstück die frisch gemolkene Milch und leckere frische Brötchen vor der Wohnungstür. Gestärkt geht es für die ganze Familie an die Tagesaufgaben: Mit den Schafen Wilma und Marie einen Spaziergang machen, den Kälbchen frische warme Milch geben, sie streicheln und mit ihnen kuscheln. Danach ist Aktion angesagt: Mit den diversen Kettcars über den Hof düsen oder gar mit dem Bauer mit dem echten Trecker mitfahren. Später kann man mit der Bäuerin und Bauernhofpädagogin Kräutersalz mörsern, selbst Käse herstellen, Butter machen und Stockbrot am Lagerfeuer ausbacken. Es gibt herrlich komfortable 5 Sterne Ferienwohnungen oder wer möchte, kann direkt bei der Kuhweide im Schäferwagen schlafen.

Nähere Infos und Buchung unter [www.ferienhof-hirschfeld.de](http://www.ferienhof-hirschfeld.de)



## Experimentieren und Selbermachen



# Mitmach- messe für Kinder und Jugendliche

Von Donnerstag bis Samstag, 12. bis 14. März, können Kinder und Jugendliche das riesige Werkstattangebot der verschiedenen Kinder- und Jugendhäuser in Stuttgart bei einer Mitmach-Messe kennenlernen. Direkt hinter dem Cannstatter Bahnhof präsentieren die 20 Einrichtungen der Stuttgarter Jugendhausgesellschaft (stjg) an diesen Tagen an zentraler Stelle ein umfangreiches Angebot in und um die Skatehalle „Stuttpark“. Es kann unter anderem getont, getöpft, geschweißt, fotografiert und genäht werden. Vormittags können sich Schulklassen informieren, nachmittags ab 13.30 Uhr öffnet sich die Mitmach-Messe für neugierige Kinder und Jugendliche. Am Samstag, den 14. März, ist die Messe am „Familientag“ von 11 bis 17 Uhr für die ganze Familie geöffnet. Dann gibt es auch ein faszinierendes Bühnenprogramm mit dem Tüftlertheater Berlin, das mit großem Spaß Phänomene der Physik erklärt.

Mitmachmesse 12. bis 14 März, [www.ideenwerkstatt.net](http://www.ideenwerkstatt.net)



© pixabay.com/boergSeemann

# Gesund in den Frühling

## Neue Wege gehen

So ersetzen Familien alte Gewohnheiten durch frischen Wind

von Kia Korsten

**Gewohnheiten geben Halt im Alltag, doch manchmal möchte man in der Familie auch einmal etwas Neues ausprobieren: zum Beispiel weniger Fleisch essen, öfter mal auf das Handy verzichten und mehr miteinander unterwegs sein. Doch wie schafft man es, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden, ohne dass dadurch zu viele Konflikte in der Familien entstehen? Wir haben uns dazu mit zwei Expertinnen unterhalten.**

Jede Familie hat eigene Routinen und Gewohnheiten entwickelt, die dabei helfen, den oftmals stressigen Alltag zu bewältigen. Und das ist auch gut so, denn die komplexe Umwelt würde uns ansonsten überfordern und niemand wäre imstande, die vielen Aufgaben zu bewältigen. Gerade im Familienverbund fallen so einige Bereiche an, in denen diese Gewohnheiten hilfreich sind, etwa beim Zähneputzen

oder bei einem festen Ritual vor dem Schlafengehen.

Manchmal sind diese aber auch hinderlich, etwa wenn die Abläufe nicht mehr für alle Familienmitglieder passen. Da liegt es nahe, sich von so mancher Routine zu verabschieden – doch das kostet Zeit und Nerven. Manchmal führen diese Veränderungen oder Wünsche obendrein zu Konflikten in der Familie. Hier können die Tipps unserer Expertinnen helfen, um typische Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

### Tschüss Fleisch – Hallo vegetarisch und vegan

Am Mittagstisch schiebt das Kind die Wurst aus dem Weg und verkündet, von heute an vegetarisch leben zu wollen. Das bedeutet, es möchte keine Produkte, für die Tiere getötet werden müssen, mehr konsumieren. Das andere Kind ist entsetzt: Wie soll es ohne die geliebte Wurst am Morgen überhaupt leben? Bevor nun eine große Diskussion über das Für und

Wider von vegetarischer Ernährung ausbricht, lassen wir unsere Expertin für Ernährung zu Wort kommen:

### Dipl.-Ökotrophologin Sabrina Dürr:

Man sollte die Entscheidung der Kinder durchaus akzeptieren und nichts aufzwingen, aber auch durchaus hinterfragen, was der Auslöser ist. Oftmals haben die Kinder verstörende Bilder gesehen oder es wurde etwas erzählt und darüber sollte auf jeden Fall gesprochen werden!

Danach kann man gemeinsam überlegen, wie sich das Essen abändern lässt. So kann etwa gut nach „Baukastensystem“ gekocht werden, bei der das Kind die Fleisch-Komponente einfach weg lässt. Auch für den Rest der Familie ist es durchaus spannend, was es noch alles für Speisen gibt, die völlig ohne Fleisch auskommen, und welche Alternativen es zum täglichen Wurstbrot gibt: Aufstriche, Dips, verschiedene Käsesorten und anderes können den kulinarischen Horizont der ganzen Familie erweitern.

### Ab nach Draußen

Die Familie liegt am Sonntagmittag auf der großen Couch und lässt sich von Netflix berieseln. Doch halt, war da nicht mal der gute Vorsatz, sich mehr zu bewegen? Schließlich scheint die Frühlingssonne und rund um den Kessel laden viele großartige Wandertouren zum Entdecken ein. Die Kinder wollen aber nicht von der gemütlichen Couch aufstehen und schnell schlägt die Frühlingsstimmung ins erste Nölen um. Bevor jetzt ein Streit zwischen den Generationen ausbricht, gibt unsere Expertin für pädagogische Beratung Tipps:

### Sozialpädagogin Fides Podschun:

Je älter unsere Kinder werden, umso mehr geraten sie in den Konflikt zwischen ihrem Drang, mit den Eltern – und auch Geschwistern – zu kooperieren, sowie ihrem Bedürfnis, das eigene Ich aufzubauen bzw. zu bewahren. Und dabei mag der Inhalt des Konfliktes für uns Erwachsene banal klingen. Kinder sind in Konfliktsituationen sehr verletzlich. Setzen

wir Erwachsenen sie unter Druck, dann entscheiden sie sich zunächst immer für die Kooperation und riskieren damit eine Beschädigung ihres Ichs, das heißt ihrer Integrität. Folgende Elemente sind geeignet, um Blockaden des Zusammenspiels zu durchbrechen:

- Gesehen werden
- Sich Zeit nehmen
- Ernst nehmen
- Wertschätzen der anderen Meinung
- Eigene Wünsche äußern
- Kompromisse finden
- Persönliche Grenzen zeigen

Das Kind darf durchaus noch sauer sein, weil es mit spazieren gehen muss. Es muss nicht, weil wir es uns wünschen, fröhlich sagen: „Okay, ich will zwar nicht, aber wenn du es sagst, freue ich mich auch!“ Das heißt, von ihm zu verlangen, dafür zu sorgen, dass es den Erwachsenen emotional gut geht. Es darf unlustig den gesamten Spaziergang überstehen. Und wir Erwachsenen dürfen dies aushalten.

### Smartphone, Konsole und Co. – Medienzeit in der Familie

Viele genießen die Vorzüge des digitalen Zeitalters, doch wenn dieses sich an den Esstisch gesellt, ist für so manch einen Elternteil Schluss mit lustig. „Leg das Handy weg“, „Schalte doch endlich mal den Fernseher aus“, „Ich möchte mich doch nur einmal mit euch unterhalten“ – Doch die Kids sehen das gar nicht ein, schließlich starren die Erwachsenen selbst immer wieder auf das Smartphone. Medien an sich sind großartig, doch manchmal sorgen sie für Konflikte in der Familie. Tipps zum Umgang hat unsere Expertin:

**Fides Podschun:** Der Wunsch zum gemeinsamen Erleben, intensiver authentischer Austausch, gelebte Wertschätzung, Akzeptanz des anderen Ich und ungeteilte Aufmerksamkeit bilden eine gute Basis, dem Thema Smartphone & Co. zu begegnen. Machen wir uns bewusst, warum wir gemeinsam essen – nur der Nahrungsaufnahme wegen? Treten wir wieder miteinander in authentische Beziehungen. Sprechen wir es ehrlich aus: „Lass uns miteinander Zeit verbringen und leg bitte das Smartphone weg.“ Senden wir unseren Kindern Signale aus: Du bist mir wichtig. Wann wollen wir gemeinsam etwas unternehmen, lesen oder auch am Computer spielen?

### Obst, Gemüse und Co. – gesundes und frisch gekochtes Essen

„Essen ist fertig“ – und alle versammeln sich hungrig am Esstisch. Doch als sie den Inhalt der Töpfe sehen, werden lange Gesichter gezogen. „Das sieht echt eklig aus“, „Das mag ich nicht“, „Ich will lieber Nudeln“. Bei den Antworten kann einem schnell die Lust vergehen, sich überhaupt noch mal an den Herd zu stellen. Wie sich dieser Frust vermeiden lässt, zeigt unsere Expertin.

**Sabrina Dürr:** Bei kleineren Kindern kann man versuchen, dem Thema keine so große Macht zu geben, dass es das gesamte Familienleben beeinflusst! Das passiert sehr häufig schon ab dem Baby- und Kleinkindalter, wenn sich alles nur noch ums Essen dreht! Das Essen muss sich ab jetzt nicht nach dem Kind richten. Das Kind gewöhnt sich an die Familienkost, sofern es natürlich nicht jeden Tag Fertigpizza und 5-Minuten-Terrine gibt. Je weniger Macht und Gewichtung man dem Essen gibt und je schneller das Kind lernt, selbständig mitzuessen, desto weniger Probleme wird es auch zukünftig mit dem Thema geben!

Wenn die Kinder schon älter sind, hilft es sehr, darüber zu sprechen und zum Beispiel gemeinsame Essenspläne zu machen oder gemeinsam etwas zuzubereiten, damit jeder ein Mitspracherecht hat. Je mehr gemeinsam entschieden wird, desto weniger Veto wird es geben, denn man war ja bei der Planung beteiligt oder hat bei der Zubereitung mitgeholfen und bekommt nicht einfach eine Mahlzeit vorgesetzt, die man essen MUSS.

Ich persönlich überlege mir bei jeder Mahlzeit einfach: Was kann ich zusätzlich daran positiv gestalten? Ohne Stress und ohne komplett das Essen auf den Kopf zu stellen:

- Zu wenig Gemüse: als Vorspeise schnell ein paar Karottensticks oder noch etwas TK-Gemüse in die Soße oder in die Suppe
- Zu wenig Eiweiß: Kräuterquark zum Gemüse, Eier in den Grießbrei oder in die Suppe, gekochtes Ei oder Rührei zum Abendbrot, Quark mit Früchten als Nachtisch
- keine Zeit zum Kochen: Dinge gut beschriftet einfrieren, wenn etwas übrig ist, bzw. bewusst mehr kochen, wenn man Zeit hat



**Fides Podschun**  
Pädagogische Beratung  
SÄUGLINGE KINDER JUGENDLICHE ERWACHSENE  
+49(+1)51 234 036 07  
www.fides-podschun.de  
Turmstr. 10 · 71364 Winnenden

**„Belastetes (Er-)Leben verändern!“**  
Krisenintervention  
Traumazentrierte Begleitung  
Bindungsorientiertes Coaching  
Individuelles Mentoring

Sozialpädagogin · Kindheitspädagogin  
Traumapädagogin (DeGPT/BAG-TP)  
Integrativer bindungsorientierter Coach (I.B.T.)

**Ernährungskurse & Ernährungstherapie**

Eltern-Kind-Kochkurse und Teenie-Kochkurs (in den Faschingsferien)  
Abnehmkurse mit Spaß und Genuss.  
Naschkatzencoaching. Oder verstehen Sie Ihre Naschkatze schon?  
Persönliche, individuelle Ernährungstherapie,  
z.B. bei Übergewicht, Unverträglichkeiten oder Essstörungen.  
Unsere Angebote werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.  
**Termine und Informationen auf unserer Webseite**

**essbar das genusscoaching**  
Dipl.-Oecotrophologinnen Sabrina Dürr und Sonja Mannhardt  
Plochinger Straße 144, 73730 Esslingen  
Telefon 0711/52859874 www.genusscoaching.de

**Wohlfühlatmosphäre und Sicherheit für Ihre Geburt**

Wir freuen uns, Sie und Ihre Familie bei Schwangerschaft und Geburt begleiten zu dürfen. Das Team der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und der Klinik für Kinder und Jugendliche sind für Mutter, Vater und Kind da.

**Wenn es mal schnell gehen muss – den Kreißaal erreichen Sie unter: 0711 – 3103 7910**

**Neuer 5. Kreißaal**

Wenn Sie als **Hebamme** Lust haben in unserem neuen Kreißaal zu arbeiten, freuen wir uns von Ihnen zu hören.

bewerbung@klinikum-esslingen.de

**TOP**  
NATIONALES KRANKENHAUS  
2020  
GEBURTEN  
**FOCUS**  
DEUTSCHES GROSSES KRANKENHAUS VERGLEICH  
FOCUS KRANKENHAUS 2019/2020

Informationen zum Kursprogramm der Elternschule erhalten Sie unter: [www.es-elternschule.de](http://www.es-elternschule.de)

**Klinikum Esslingen**   
Das Qualitätskrankenhaus  
Hirschlandstr. 97 · 73730 Esslingen · Telefon 0711 – 3103 0  
[www.klinikum-esslingen.de](http://www.klinikum-esslingen.de)

|   |  |
|---|--|
| <p><b>ZUR PERSON:</b></p>  <p><b>Sabrina Dürr,</b><br/>Dipl.-Ökotrophologin und Ernährungstherapeutin in eigener Praxis in Esslingen<br/>0711/52859874<br/>Kontakt@genusscoaching.de<br/>www.ess-bar-das.de/</p> | <p><b>ZUR PERSON:</b></p>  <p><b>Fides Podschun,</b><br/>Kindheitspädagogin (B.A.) &amp; staatlich anerk. Sozialpädagogin mit pädagogischer Beratungspraxis in Winnenden,<br/>0151/23403607, info@paedagogische-beratung-winnenden.de<br/>paedagogische-beratung-winnenden.de/</p> |
|---|--|



**Praxis I.M.**  
Praxis für Integrative Medizin  
— Heilpraktiker —

- ▶ Akupunktur
- ▶ Allergiebehandlung
- ▶ Migränebehandlung
- ▶ Behandlung bei Regelschmerzen
- ▶ Behandlung bei Neurodermitis
- ▶ Schmerztherapie

**Die Symbiose von Schulmedizin und Naturheilkunde**

**Ganzheitliche individuelle Therapie**

Praxis I.M. • Rotenbergstr. 154 • 70190 Stuttgart  
 ✉ Info@praxisim.de • www.praxisim.de  
 ☎ 0176-41163360

# Am Ende der Kräfte?

Eltern-Kind-Kuren können einiges bewirken



Spiel und Spaß stehen auch auf dem Kurprogramm.



**Das Fachgeschäft.**  
Tragehilfen aller Art, ausführliche Beratung  
Hier finden Sie nützliches von der Schwangerschaft bis zum Kleinkind

DIDYMOS® Alleenstr. 8  
Ludwigsburg (beim Bahnhof)  
Tel.: 071 41/9 75 71-29  
Öffnungszeiten und Kurstermine auf  
[www.didymos-laden.de](http://www.didymos-laden.de)



**Zecke?**  
Erste Hilfe am Kind  
2x im Monat

**perfectio.de**  
Johannesstr. 102, Stuttgart-West  
Infos unter Tel. 0711/253 999 77  
und im Internet [www.perfectio.de](http://www.perfectio.de)

**FAMILIENBAN.DE**  
VIELE FAMILIEN-ANGEBOTE  
Klicken Sie auf  
„Partner des Monats“  
[www.familienban.de](http://www.familienban.de)



## Schwangere gesucht!

- ✓ Sie sind vor der 12. Schwangerschaftswoche?
- ✓ Sie interessieren sich für die Themen **Ernährung** und **Bewegung**?
- ✓ Sie möchten von **zusätzlichen, kostenfreien Beratungen** (von Ärzten und Hebammen) in den Vorsorgeuntersuchungen profitieren?

„GeMuKi - Gemeinsam gesund“ ist ein innovatives Projekt für werdende Mütter und junge Familien in Baden-Württemberg zu Ernährung, Bewegung, Lebensweise und Wohlbefinden.



**Kontaktieren Sie uns!**  
[www.gemuk.de](http://www.gemuk.de)  
 Isabel Lück (Projektkoordinatorin)  
 i.lueck@pebonline.de  
 +49 174 186 83 84

Ein Projekt der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. in wissenschaftlicher Zusammenarbeit mit der Uniklinik Köln und vielen weiteren Partnern.

von Isabelle Steinmill

**Welche Mutter oder welcher Vater leidet nicht unter dem Balanceakt zwischen Beruf und Familie? Permanenter Zeitdruck und Stress können die Stimmung zu Hause nachhaltig trüben. Oftmals kommen gesundheitliche Beschwerden oder Beziehungsprobleme als weitere Belastungsfaktoren hinzu. Um einen Anspruch auf eine Mutter-/Vater-Kind-Kur zu haben, müssen Betroffene nicht völlig auf dem Zahnfleisch gehen.**

„Oftmals bemerken Eltern zuerst daran, dass sie nur noch gereizt sind, dass etwas nicht stimmt. Viele schreien dann die Kinder viel an, obwohl sie das eigentlich gar nicht wollen. Dann bekommen sie ein schlechtes Gewissen und geraten in eine Negativspirale, aus der sie nicht mehr alleine rausfinden“, berichtet Fricka Schüle, die beim Arbeitskreis Familienhilfe zu Kurmaßnahmen berät. Aufschlussreich ist der Kur-Test auf der Homepage des Müttergenesungswerkes. Dort erhalten Interessenten schnell einen Eindruck, ob eine Kurmaßnahme sinnvoll sein könnte.

Prinzipiell wenden sich solche Maßnahmen nicht nur an Mütter, sondern auch an die Väter. Sie dauern drei Wochen und werden bis auf einen geringen Selbstanteil von den Gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Privatversicherte erhalten in der Regel keine Erstattung, es sei denn, sie stehen in einem Beamtenverhältnis mit Beihilfensanspruch. Familienkuren werden nur in Ausnahmefällen übernommen.

### Ziele und Grenzen

Während die Kinder betreut sind, erhalten die Mütter oder Väter Anwendungen, die je nach Indikation die innerfamiliäre Situation verbessern sollen. Schüle formuliert als wichtiges Ziel, dass die Eltern im Schonraum des Kuraufenthalts wieder einen positiven Blick auf sich und die Kinder bekommen sollen. Unter anderem Achtsamkeitsübungen und Entspannungsyoga würden dazu beitragen, die Aufmerksamkeit wieder auf die wichtigen Dinge des Lebens zu lenken.

Dass gerade die Kliniken der Familienhilfe im Schwarzwald über ein schlechtes WLAN-Netzwerk verfügen, hält sie für eine positive Begleiterscheinung, zumal die permanente Beschäftigung mit dem Mobiltelefon den Eltern viel Aufmerksamkeit

und Energie raube. Ein Kuraufenthalt habe aber, ergänzt Schüle, auch seine Grenzen. Gerade mit kleinen Kindern ohne Betreuungserfahrung stellt sich die erhoffte Entspannung unter Umständen nicht so ein wie erhofft, denn einige würden sich nicht ohne Weiteres fremdbetreuen lassen. Während Kinder im Kindergartenalter nicht selten eine Woche benötigen würden, um sich an das neue Umfeld zu gewöhnen, gestalte sich der Kuraufenthalt mit größeren Kindern meist etwas einfacher.

### Beratungsstellen

Fricka Schüle von der Familienhilfe sieht einen deutlichen Mehrgewinn, wenn Eltern den Kuraufenthalt über eine Beratungsstelle planen. Neben der Unterstützung bei der Antragstellung, beim Ausfüllen der Unterlagen und Unterstützung bei eventuellen Widersprüchen der Krankenkasse, erfahren die Interessenten beim Beratungsgespräch auch, was sie sich von einer Kurmaßnahme versprechen können. Durch eine Vor- und Nachbereitung des Aufenthalts könne dieser nachhaltiger wirken.

„Wir möchten die alltägliche Situation genau betrachten und auch verbessern. Oftmals empfehlen wir sogar, erst an der Situation zu feilen und dann in Kur zu gehen. Hat eine Frau sich gerade von einem Partner wegen häuslicher Gewalt getrennt, hat ein Kuraufenthalt beispielsweise einen größeren Effekt, wenn sie erst umzieht und dann zur Kur geht. Der Zeitpunkt der Kur ist entscheidend für deren Effekt. Wir bieten rund um die Kur eine Vorbereitung und Nachbereitung an. Wenn zum Beispiel Stress durch ein schlechtes soziales Netzwerk entstanden ist, zeigen wir den Betroffenen, wie sie dieses verbessern können und welche Hilfe sie vor Ort bekommen können“, berichtet Schüle aus ihrer Erfahrung. Die Beratungsangebote bei der Familienhilfe und beim Müttergenesungswerk sind kostenfrei.

Auf der Homepage des Müttergenesungswerkes erhält man Auskunft über einige lokale Beratungsstellen im Stuttgarter Raum: [www.muetttergenesungswerk.de](http://www.muetttergenesungswerk.de)

Fricka Schüle berät in der Beratungsstelle des Arbeitskreises für Familienhilfe e.V. in Stuttgart: Tel. 0711-626022

Der Eigenanteil für eine Kurmaßnahme/ 21 Tage beträgt 10 Euro pro Tag, also insgesamt 210 Euro. Mütter/Väter die Hilfeempfänger sind, können sich von der Zuzahlung von ihrer Krankenkasse befreien lassen.



# Ab ins Beet!

In Stuttgart startet zum Frühling die Saison der Mietgärten

von Kia Korsten

In urbaner Umgebung ist es manchmal nicht so leicht, naturverbunden zu leben. Diese Verbundenheit empfinden viele beim Hegen und Pflegen von Pflanzen. Wer keinen eigenen Garten direkt vor der eigenen Terrassentür hat, kann das in einem Mietgarten erleben.

Feuchte Erde zwischen den Händen zerkrümeln, sorgsam einen kleinen Samen einpflanzen und sanft mit Erde bedecken – wer das Gärtnern als kleinen Urlaub vom stressigen Alltag einmal für eine Saison ausprobieren möchte, hat mit einem Mietgarten die perfekte Möglichkeit. Ein Mietgarten ist ein bereits vorbepflanztes Gartenstück, das man saisonal anmieten kann.

Die Vorteile bringt Natalie Kirchbaumer, Gründerin und Geschäftsführerin von ‚meine ernte‘, auf den Punkt: „Familien, die mit uns gärtnern, schätzen vor allen Dingen die gemeinsame Zeit an der Luft und dass Kinder eine Wertschätzung gegenüber dem Gemüse entwickeln. Gärtnern hat eine positive Wirkung auf den ganzen Körper, man lernt ganz neue Muskeln kennen und manche Tätigkeiten wirken schon meditativ.“ Einen weiteren Aspekt nennt Tobias Paulert, Gründer und Geschäftsführer von Ackerhelden: „In Zeiten des Klimawandels ist es sehr wichtig, dass wir viele Berührungspunkte und Verständnis für die Umwelt haben und aus diesem Grund ist ökologisches Gärtnern ein tolles Hobby für Familien mit Kindern.“

Die Kinder lieben es, in dem Gemüsegarten auf Entdeckungstour zu gehen. Von der Kartoffelkäferjagd über das Matschen bis hin zur Kartoffelschatzsuche gibt es viele Möglichkeiten, den Kindern die Natur näher zu bringen. Die ganze Familie kann mitmachen, alle kommen an die frische Luft, bewegen sich und am Ende gibt es stolze Gesichter und einen Korb voll gesundem, unbelastetem Gemüse, das auch noch sehr gerne verspeist wird. Und wenn dann doch nach ein paar Tagen die Luft raus ist, kann man den Mietgarten ohne schlechtes Gewissen nach der Saison zurückgeben.



Gemeinsam ist das Tragen leichter.

## Mietgärten in Stuttgart

Wer nun selbst einen Mietgarten sucht, hat in Stuttgart mit ‚DeinBeet‘, ‚meine ernte‘ und ‚Ackerhelden‘ drei Anbieter. Bei diesen bekommen die Mieter ähnliche Pakete, oftmals entscheidet schlicht der Standort, welcher Mietgarten für einen selbst der geeignetere ist.

Um eine qualifizierte Rundumbetreuung bieten zu können, arbeiten beide Anbieter mit lokalen landwirtschaftlichen Betrieben zusammen. Die ‚Ackerhelden‘ betreiben ihre Bio-Gemüsegärten im Stuttgarter Süden in Riedenberg. Den Part des landwirtschaftlichen Partners übernimmt seit 2016 der Demeter-Hof der Familie Wais. ‚Meine ernte‘ bietet zusammen mit dem Bioland-Betrieb von Klaus Brodbeck in Stuttgart-Möhringen einen Platz, an dem sich Familien austoben können. Bei ‚DeinBeet‘ kümmert sich der gelernte Gärtnermeister Stefan Grubmiller in Fellbach um die Gärten und die Mieter. Vor Ort stehen bei allen Mietgärten Gartengeräte und Gießwasser zur Verfügung, Interessierte brauchen also lediglich Gummistiefel und schon kann das Gärtnern losgehen.

Bei den Anbietern kann man direkt über die jeweilige Website einen Mietgarten anfragen. Um sich für einen Mietgarten zu entscheiden, helfen das eigene Bauchgefühl und ein Blick auf die jeweilige Website der Anbieter. Denn letztendlich zählt nur eins: Raus aus der Wohnung und ab ins eigene Beet!

### TIPPS & WISSENSWERTES IN KÜRZE:

Hier finden Sie weitere Informationen rund um die Anbieter in Stuttgart:

- Ackerhelden  
Mietgärten in Stuttgart-Riedenberg  
Tel.: 0201-74943666, [www.ackerhelden.de](http://www.ackerhelden.de),  
E-Mail über Kontaktformular auf der Website
- meine ernte  
Mietgärten in Stuttgart-Möhringen,  
Tel.: 0228-28617119, [info@meine-ernte.de](mailto:info@meine-ernte.de)  
[www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de)
- DeinBeet – Entdecke die Gemüselichkeit, Mietgärten in Stuttgart und Fellbach, Tel.: 0152-535 31151, [info@deinbeet.de](mailto:info@deinbeet.de), [www.deinbeet.de](http://www.deinbeet.de)



Pause auf dem Sonnenbänkchen

**meine ernte**

**Miete deinen eigenen Gemüsegarten**

... und schau deiner Nahrung beim Wachsen zu!

Infos unter:  
[www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de) oder ☎ 0228/2861 7119

[www.pfiffikus-stuttgart.de](http://www.pfiffikus-stuttgart.de)

**PFIFFIKUS**  
BEWEGUNG & SPASS  
FÜR KINDER · MAMIS UND BABYS

STUTTGART - FEUERBACH

KAUFLADEN

YOGA FÜR SCHWANGERE · SÄUGLINGS-PFLEGEKURS  
BABYBAUCH AKTIV · RÜCKBILDUNG · MAMAFIT · BABYMASSAGE  
BABY-SPASS · GEBURTSVORBEREITUNG · TRAGETUCHBERATUNG

**SABINE KÖNIG**  
SYSTEMISCHE PRAXIS

Praxis für Beziehungs- und Erziehungsfragen  
(Familien-)Supervision & Fortbildung

[praxis@koenig-s-kinder.de](mailto:praxis@koenig-s-kinder.de) | 0711/ 9931075  
[www.koenig-s-kinder.de](http://www.koenig-s-kinder.de)

**Handweberei**

**Wir weben für Sie  
Textilien aus Naturfasern**

**Karl-Schubert  
Gemeinschaft e.V.**

Wollteppiche, Taschen, Kurze Str. 31, 70794 Filderstadt  
Babytragetücher, Schals, Telefon: 0711- 77091- 35  
Tischdecken, Postkarten, E-Mail: [weberei@ksg-ev.eu](mailto:weberei@ksg-ev.eu)  
Kuscheldecken, ...und vieles mehr [www.ksg-ev.eu](http://www.ksg-ev.eu)

Mo.-Do 8:30-12:20 Uhr und 13:30-15:30 Uhr, sowie Fr 8:30-12:00 Uhr

# ENWAKO®

„Das Wahrnehmungstraining für Kinder und Erwachsene“



ENWAKO® Praxis Moritz

ENWAKO-Training · Logopädie · Klinische Lerntherapie

Hintere Straße 24 · 70734 Fellbach · 0711 / 5404500



## Abnehmen ohne Hungern und Quälerei – geht das?

Ja! Reduzieren Sie Ihr Gewicht sanft und ohne Nebenwirkungen. Ideal für alle, die etwas für Ihre Vitalität tun möchten.

Mehr auf [www.vitalpraxis-jopp.de](http://www.vitalpraxis-jopp.de)

Vitalpraxis Jopp · Brunnenstr. 37 · 71696 Möglingen  
Tel. 07141/460784 · info@vitalpraxis-jopp.de



## Bio-Lieferservice direkt ins Haus

- ✓ Biogemüse, -obst, Naturkost knackig frisch
- ✓ Sie stellen sich Ihre Kiste selber zusammen

24 Stunden  
Online-Shopping



Info unter  
[www.gruenflink.de](http://www.gruenflink.de)  
Tel. 07 11-500 499 5  
Fax 07 11-500 499 6

## Kieferorthopädie für Kinder



Kieferorthopädische Frühbehandlung

Ganzheitliche Kieferorthopädie

Schonende Behandlung ohne Zähne ziehen



Bolzstraße 3 | 70173 Stuttgart | 0711 99797980 | info@kfo-stuttgart.com

[www.kfo-stuttgart.com](http://www.kfo-stuttgart.com)



# Grün, Grün, Grün ...

## Leckere Kräuterrezepte

Besonders nach den dunklen Wintermonaten ist es wichtig, seine Vitaminspeicher wieder aufzupeppen. Die ersten frischen Kräuter, die im Frühling wieder aus der Erde sprießen, bieten sich dafür ideal an. Mit ihrem Mix aus sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und ätherischen Ölen haben sie eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus. Unter anderem helfen sie, die Verdauung zu unterstützen, das Immunsystem anzuregen, sie wirken antibakteriell und entzündungshemmend, senken den Cholesterinspiegel und vieles mehr. Wir haben ein paar leckere Rezepte, die Lust auf das frische Grün machen, für Sie zusammen getragen!

## Quinoasalat mit Rucola

von Leonore Rau-Münz

Seit etwa einem Jahr hat sich dieser Salat mit Quinoa und Rucola zu einem absoluten Lieblingsessen in unserer Familie entwickelt und steht mindestens einmal pro Woche auf unserem Speiseplan.

### Zutaten:

(für 2 Personen als Hauptgericht, für 4 Personen als Beilage) 125 g Quinoa, 250 ml Wasser, Gemüsebrühe instant, 1 große oder 2 kleine Schalotten, 1 Avocado, 1 rote Paprika oder ½ rote und ½ gelbe Paprika, 5 Cherry-Tomaten, ½ Bund Rucola, 3 EL Olivenöl, 1 ½ EL Essig, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Mit einem Wasserkocher 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Unterdessen den Quinoa in einem Sieb waschen und in einen kleinen Topf geben. Mit einem gehäuften Teelöffel Gemüsebrühe-Instantpulver mischen. Dann das kochende Wasser aufgießen und 15 Minuten bei kleiner Hitze



köcheln lassen, bis der Quinoa gequollen ist. In der Zwischenzeit Schalotten, Avocado, Paprika, Cherrytomaten in kleine Würfel schneiden, danach den Rucola klein hacken und dazu geben.

In einer kleinen Tasse die Marinade aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer mischen und zum Gemüse geben. Zum Schluss den Quinoa dazu geben und alles gut mischen. Dazu passt paniertes Schafskäse.

## Brennnesselbrei

von Borjana Zamani

Der Brennnesselbrei als besonderes Gericht aus der bulgarischen Küche ist in unserer Familie sehr beliebt.

### Zutaten:

(für drei Personen) 1 kg frische Brennnesseln, 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, 2 Karotten, 1 rote Paprika, 2 große Kartoffeln, ein halber Bund Petersilie, Salz, 2 EL Olivenöl, 1 EL Mehl, 3 EL Wasser, 4 EL Tomaten aus der Dose, 2 TL Paprikapulver, 60 g Butter, 100 g Feta Käse, 2 Eier, 3 gehackte Walnüsse, 1 TL Bohnenkraut, 2 Prisen getrocknete Minze, 1 Prise Pfeffer

### Zubereitung:

Brennnessel Stangen halbieren, Gemüse klein würfeln. Alles mit kochendem Salzwasser und Olivenöl begießen und ca. 20 Minuten kochen. Das Wasser deckt das Gemüse leicht ab. Dann



in einer Schüssel Mehl im Wasser auflösen, Tomaten, Paprikapulver und Pfeffer dazu mischen, in den Topfiterrühren und aufkochen lassen. Butter dazugeben. In einer Schale Feta-Käse mit den Eiern, Nüssen, Bohnenkraut, Minze mischen und in den Topf geben, wieder kurz aufkochen lassen und bei Bedarf pürieren. Wenn der Brei zu dick ist mit etwas Brühe verdünnen.

## Tsatsiki mit Zimmerknoblauch

von Kia Kosten

Eine Blüte des Zimmerknoblauchs, lat. Tulbaghia violaceam, auch Knobi-Kraut genannt, ist etwa so scharf wie eine Knoblauchzehe und man kann sie leicht als Topfpflanze ziehen. Die Blätter schmecken ebenfalls leicht nach Knoblauch und sind ideal für Salate oder Saucen. Der Vorteil: Der Genuss hinterlässt nur eine leichte Knoblauchfahne. Die Pflanze gilt zudem als Heilkraut bei Erkältungen.

### Zutaten:

(für 4 Personen) 200 Gramm Joghurt, ½ Salatgurke, 2 Blüten Knobi-Kraut, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung:

Die halbe Gurke wird geschält und geraspelt. Die Raspeln legt man anschließend in ein sauberes



Geschirrtuch und drückt das Wasser heraus, sonst wird der Tsatsiki zu wässrig. Als nächstes werden die Blüten des Knobi-Krauts mit der Knoblauchpresse zerdrückt und alles zusammen mit dem Joghurt vermischt. Zum Abschluss schmeckt man den Tsatsiki mit Salz und Pfeffer nach Belieben ab.

## Pesto alla Genovese (Original aus Genua)

von Cristina Rieck

Der grüne Klassiker aus Italien schmeckt uns zu Nudeln oder Kartoffeln besonders gut.

### Zutaten:

(für 4 Personen) 4 Töpfe oder Bund frischer Basilikum, 2 Knoblauchzehen, 59 g Pinienkerne, 50 g frischer Parmesan oder Pecorino am Stück, 1 TL grobes Meersalz, 300 ml sehr gutes Olivenöl

### Zubereitung:

Pinienkerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie goldbraun sind. Wichtig: Abkühlen lassen. Basilikumblätter und zerkleinerte Knoblauchzehen in Mörser geben. Die abgekühlten Pinienkerne dazu. Meersalz hinzufügen – im Mörser sorgt das grobe Salz dafür, dass die Basilikumblätter fein zerrieben werden. Nun nach und



nach bestes Olivenöl zugießen und pürieren, bis alle Zutaten fein zerstoßen und eine sämige Creme entstanden ist. Zum Schluss Parmesan- oder Pecorino-Käse ganz fein reiben und unter das Pesto rühren. Zur Aufbewahrung in ein Einweckglas geben und mit einer Schicht Olivenöl gut bedecken. So hält das Pesto ein paar Tage im Kühlschrank.

## Grüne Soße

von Christina Stefanou

In Frankfurt ist die „Grüne Soße“ so etwas wie ein Nationalgericht und wird zu Gründonnerstag traditionell zu Pellkartoffeln und hartgekochten Eiern serviert.

### Zutaten:

(für 6 Personen) Ungefähr 400g verschiedene Kräuter, 250g Quark oder Sauerrahm, 750g Joghurt, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, Essig, nach Geschmack 1 Glas Cornichons und 4 hartgekochte Eier

### Zubereitung:

Für das klassische Rezept werden sieben frische Kräuter verwendet, nämlich Boretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Das Tolle, man kann die Kräuter variieren und nehmen, was man mag. Also zum Beispiel auch Dill, Estragon oder Bohnenkraut. Die Kräuter



sehr fein hacken oder im Mixer pürieren. Quark oder Sauerrahm und Joghurt unterrühren. Das Ganze mit dem Senf, je einer Prise Salz und Pfeffer und Essig oder Zitronensaft würzen. In Varianten gibt man auch fein gehackte Cornichons oder fein gehackte hartgekochte Eier dazu.



Mütter sind einfach großartig!  
Schau doch mal vorbei.

[FACEBOOK.COM/DIEMAMISEITE](https://www.facebook.com/diemamiseite)

## Contramutan® gibt der Erkältung **Contra!**

- Wirkt gegen typische Erkältungssymptome
- Mildert den Erkältungsverlauf

Für die ganze Familie



- ✓ Fieber ✓ Halsbeschwerden
- ✓ Schnupfen ✓ Gliederbeschwerden

## Contramutan®

Gegen den grippalen Infekt.

Für die ganze Familie.

**Contramutan® Junior Sirup. Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Fieberhaft grippale Infekte mit Entzündungen der oberen Luftwege. **Warnhinweise:** Enthält 3,7 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** **Contramutan® N Saft. Anwendungsgebiete:** Fieberhafte und grippale Infekte, Katarrhe und Entzündungen in Nase- und Rachenraum. Auch zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr. **Warnhinweis:** Enthält 3,6 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** [www.contramutan.de](http://www.contramutan.de)



## Herz+ Praxis Schlauzahn

Wir nehmen die Sorgen und Ängste unserer Patienten ernst. Verständnis und Einfühlungsvermögen sind uns hierbei besonders wichtig. Angstpatienten bieten wir deshalb auch eine Behandlung unter Sedierung oder Narkose an.

Fragen Sie uns nach Ihren Vorteilen!

Bahnhofstraße 54  
71332 Waiblingen

Tel. 07151 / 98 27 400  
info@praxis-schlauzahn.de

[www.praxis-schlauzahn.de](http://www.praxis-schlauzahn.de)

**MEDIATION FÜR FAMILIEN** **LIKOM**  
kostenlos | besser | lösen  
konflikte | besser | lösen  
Tel: 07141/6887999  
[www.likom.info](http://www.likom.info)

Kostenfreie Erstberatung (30 min)  
Termin nach Vereinbarung  
Marktplatz 5/1 • 71624 Ludwigsburg

**Junior Zahnorama Club**

PRAXIS FÜR KINDERZAHNHEILKUNDE  
Elly-Beinhorn-Str. 9  
71706 Markgröningen

T. 071 45. 93 666 22  
F. 071 45. 68 33  
praxis@zahnorama.de

[www.zahnorama.de](http://www.zahnorama.de)

# Kalkweiß und bröckelig

## Kreidezähne - eine neue Volkskrankheit?



von **Borjana Zamani**

**Moderne Zahnleiden bringen immer mehr Kinder in die Zahnarztpraxen – die sogenannten Kreidezähne (MIH Molaren-Intensiven-Hypomineralisation). Diese Zähne sind kalkweiß und gelb-braun verfärbt. Der Zahnschmelz ist zu weich, reißt auf und bröckelt sogar manchmal beim Kauen ab. Daran leiden 10 bis 15 Prozent aller Kinder in Deutschland. Bei den 12-Jährigen liegt die Quote sogar bei 30 Prozent. Mediziner und Medien sprechen bereits von einer neuen Volkskrankheit.**

Die Ursachen dafür sind bisher nicht bekannt. Zahnmediziner gehen von einem Zusammenspiel mehrerer ungünstiger Faktoren aus: Infektionserkrankungen, Medikamente, Dioxine oder auch die Weichmacher in den Kunststoffen. Das Schlimmste daran ist, Eltern können dagegen nichts tun. Einen kleinen Trost gibt es für Kinder ab sechs Jahre. Bei ihnen ist die Mineralisation der Zähne meist abgeschlossen. Haben sie bis dahin keine Kreidezähne, werden sie wahrscheinlich auch keine bekommen. Luftballon hat mit Dr. Christina Meller von der Praxis Schlauzahn in Waiblingen über Kreidezähne gesprochen.

### Frau Dr. Meller, warum bekommen so viele Kinder Kreidezähne?

Die Ursachen, die für die Störung der schmelzbildenden Zellen verantwortlich sind, sind leider noch nicht abschließend geklärt. Es werden nach wie vor sowohl prä-, peri- und postnatale Einflüsse für möglich gehalten. Das könnten etwa gesundheitliche Probleme der Mutter im letzten Schwangerschaftsdrittel oder Komplikationen bei der Geburt sein. Nach der Geburt können häufige



Kreidezähne sind nicht nur ein optisches Problem.

Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel Bronchitis, Asthma und gehäufte Antibiotika-Einnahmen dafür verantwortlich sein. Auch werden Umweltschadstoffe wie Bisphenol A und Polychloriertes Biphenyl diskutiert.

### Eltern haben oft Sorgen, dass sie bei der Pflege oder bei der Ernährung etwas falsch gemacht haben. Ist es so?

Ganz klar nein.

### Worauf können Eltern achten, um den Kreidezähnen vorzubeugen?

Solange man nicht weiß, was für die Krankheit verantwortlich ist, ist natürlich auch die Vorbeugung schwierig. Zum Beispiel könnte aber die Vermeidung von Plastikflaschen, -spielzeug und -kleidung sinnvoll sein.

### Wie sollten sich Eltern verhalten, wenn Kinder die Kreidezähne schon haben?

Kreidezähne sind deutlich kariesanfälliger, weil die Schmelzqualität an sich schlechter ist und durch abgebröselten Schmelz auch häufig neue Kariesrisikostellen entstehen. Wichtig sind deswegen die regelmäßigen Kontrollen, mindestens zwei Mal im Jahr und die richtige häusliche und professionelle Prophylaxe.

### Wenn die Milchzähne einmal diese Schmelzbildungsstörung haben, überträgt sich dies dann auch auf die bleibenden Zähne?

Wenn ein Zahn diese Störung hat - egal ob bleibender oder Milchzahn- bleibt es in der Regel so. Es gibt allerdings auch Fälle, in denen die Milchzähne betroffen sind und die Bleibenden nicht.

### Woraus besteht die häusliche und die professionelle Prophylaxe?

Die häusliche Prophylaxe umfasst normales Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (DGKiz). Also muss die Zahnpasta altersgerecht sein: für Kinder zwischen null und zwei Jahren, zwischen zwei und sechs Jahren und ab sechs Jahren. Die Anwendung von Zahnseide und die Vermeidung hochfrequenter Kohlenhydratzufuhr durch Süßigkeiten oder süße Getränke sind ebenfalls wichtig. In der professionellen Prophylaxe werden entsprechend dem Kariesrisiko Maßnahmen wie Zahnreinigung, Fluorid- oder Chlorhexidinlacke, sowie Fissurenversiegelungen angewendet.

# Nadeln gegen Pollen

## Akupunktur bei Heuschnupfen

von Cristina Rieck

Mit dem Frühling kommt für viele Kinder und Jugendliche die Heuschnupfenzeit. Um das Verwenden von Medikamenten aus der Schulmedizin zu vermeiden, greifen Eltern gerne auf alternative Methoden wie Akupunktur zurück.

Die Akupunktur ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird in Deutschland vor allem in der Schmerztherapie eingesetzt. Doch Studien zeigen, dass sie auch bei Heuschnupfen die Symptome lindert, indem sie die Körperkräfte wieder ins Gleichgewicht bringt.

### Chinesische Medizin

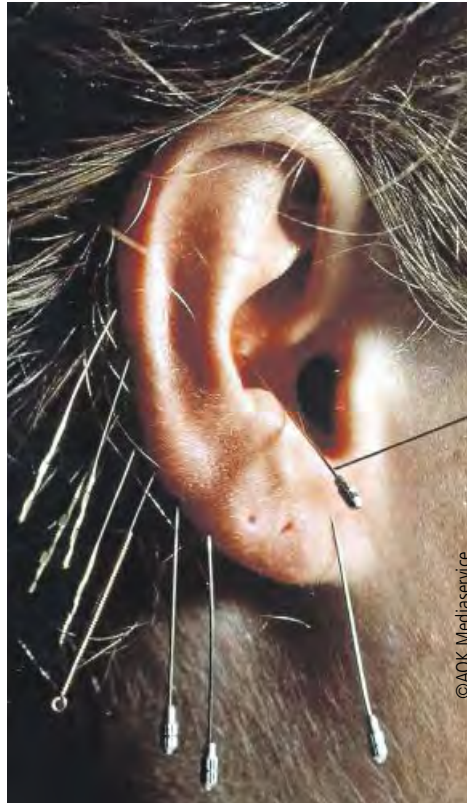
Grundlage der chinesischen Medizin ist das Qi, eine Art Lebensenergie, die in den Leitbahnen des menschlichen Körpers fließt, und so seine Funktionen steuert. „Eine Störung des Qi-Flusses führt zu Gesundheitsstörungen“, erklärt Dr. Wiebke Gembruch, die in ihrer Praxis unter anderem Heuschnupfenpatienten mit Akupunktur behandelt. „Die Nadeln bewirken, dass das Qi wieder ungehindert fließen kann, so Gembruch. „Der Grundgedanke bei der Behandlung durch Akupunktur ist die Balance“, erklärt der Vorsitzende der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur Wolfram Stör. „Mittlerweile weiß man aber auch, dass die Nadeln biochemische Reize auslösen, die dazu führen, dass im Nervensystem Botenstoffe ausgeschüttet werden“, so Stör weiter.

### Ablauf einer Behandlung

Während einer Akupunkturbehandlung liegt der Patient in einem ruhigen Raum in bequemer Position auf einer Liege. Dann werden dünne Nadeln aus Edelstahl in spezielle Bereiche des Körpers gestochen. Sie bleiben normalerweise 20 Minuten im Körper und entfalten in dieser Zeit ihre heilsame Wirkung. „Bei der Heuschnupfenbehandlung kombiniert man optimalerweise die Ohrakupunktur mit der klassischen Körperakupunktur“, so Gembruch. „Das heißt, es werden Nadeln am Ohr, im Gesicht und gegebenenfalls an weiteren Körperstellen gestochen“, erklärt die Ärztin weiter. Bereits sechs Wochen vor der eigenen Heuschnupfensaison solle man mit der Akupunktur beginnen. Dann wird einmal in der Woche behandelt. Treten trotz der Vorbehandlung noch allergische Symptome auf, behandelt Gembruch einfach weiter.

### Akupunktur für Kinder

Da Akupunktur keinerlei Nebenwirkungen hat, gibt es keine Altersgrenze für die Behandlung. „Schulkinder tolerieren oft schon sehr dünne, schmerzarme Nadeln“, weiß Gembruch aus ihrer Praxis. Wenn Kindern die Nadeln Angst machen, gibt es allerdings die Alternative der schmerzlosen Laserakupunktur oder Akupunkturpflaster, die bis zu fünf Tage auf der Haut verbleiben. „Bei Babys reich oft sogar die Akupunkturmassage, wobei diese Altersgruppe sehr selten von Heuschnupfen betroffen ist“, beobachtet die Ärztin. In dieser



Bei Heuschnupfen hilft auch Ohrakupunktur.

Altersgruppe behandelt sie eher Verschlimmerungen einer bestehenden Neurodermitis unter dem Polleneinfluss mithilfe der Akupunkturmassage.

### Kosten

Leider müssen die meisten Patienten die Therapie selbst bezahlen, da die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Akupunkturbehandlung momentan nur bei chronischen Schmerzen tragen. Bei privaten Krankenversicherungen lohnt es sich vor Beginn der Behandlung nachzufragen, ob die Kosten teilweise oder ganz übernommen werden, denn das hängt ganz vom Vertrag ab. Eine Akupunkturbehandlung kostet zwischen 40 und 80 Euro, je nachdem wie abgerechnet wird.

Nicht allein in der Praxis von Dr. Gembruch hat sich die Methode mittlerweile bewährt. Laut Angaben des Vorsitzenden der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur verspüren drei von vier Pollenallergikern nach der Behandlung durch Akupunktur zumindest deutliche Verbesserungen. Wichtig sei laut Stör auch, dass die Patienten Zeit, Ruhe und Geduld für die Behandlung mitbringen, denn nur dann könnten sie Linderung zu erfahren.

### ZUR PERSON:

Dr. med. Wiebke Gembruch hat, ergänzend zu ihrer schulmedizinischen Ausbildung, die Ausbildung für Akupunktur bei der DAEGfA (Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur) abgeschlossen. Durch ihre fundierte Ausbildung sowohl in der westlichen Schulmedizin, als auch in der Akupunktur, betrachtet sie ihre Patienten ganzheitlich und behandelt entsprechend. Privatärztliche Praxis Dr. med. Wiebke Gembruch, Regerstr. 1, S-Nord, Tel. 0711-35141400, [www.praxis-gembruch.de](http://www.praxis-gembruch.de)

**Akupunktur**  
DR. MED. WIEBKE GEMBRUCH

**Privatärztliche Praxis für Akupunktur  
und akupunkturgestütztes Abnehmen**

**DR. MED. WIEBKE GEMBRUCH**  
Fachärztin für Innere Medizin

**DR. MED. WIEBKE GEMBRUCH**  
Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Akupunktur

Termine und Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Tel. 0711-35141400 • E-Mail [info@praxis-gembruch.de](mailto:info@praxis-gembruch.de)  
[www.praxis-gembruch.de](http://www.praxis-gembruch.de)

**ZWERGENREICH**  
manuela schmitt  
bobath- vojta- & castillo morales-  
therapeutin  
lindenbachstraße 40  
70499 stuttgart-weilimdorf

**PHYSIOTHERAPIE**  
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

**bobath · vojta · castillo morales · atemtherapie  
entwicklungsberatung · rückbildung · babymassage  
baby- & krabbelgruppen**

[www.zwergenreich.net](http://www.zwergenreich.net) · [info@zwergenreich.net](mailto:info@zwergenreich.net)  
tel. 0711-887 44 53 · fax 0711-889 35 08 · termine nach vereinbarung

der  
**milchzahn.**  
com

### STUTTGART

Hirschstraße 26 / 0711 - 22 939 940

### GERLINGEN

Hauptstraße 17 / 07156 - 17 73 678

### FILDERSTADT

Sielminger Hauptstraße 36 / 07158 - 95 60 990

**Kinderzahnheilkunde**



# Bye, bye, Liebe

Ein modernes Märchen über Armut und Reichtum im JES

von Anne Kraushaar

**S-Mitte** – Das JES spielt das Stück der niederländischen Regisseurin Hanneke Paauwe „Als der Baum mit den roten Haaren weinte“. Darin reißen die Gier und die Angst die Weltherrschaft an sich – und nehmen die Liebe dafür als Geisel.

König Murat ist traurig. Da hat er so einen schönen funkelnden Bademantel an und selbst seine Adiletten haben Streifen aus Gold. Aber was hilft all der Prunk, wenn sich seine Frau nach Indien verabschiedet und dort in ihren Yoga-Lehrer verliebt hat? Die Liebe müsste her. Aber die wurde nun mal von der Gier und der Angst in einen Baum gesperrt. Ihr erster Schritt auf dem Weg zur Weltherrschaft. Jetzt muss nur noch König Murat davon überzeugt werden, dass man das Problem der Armut am besten löst, indem man all die Mittellosen in eine große Tiefgarage verfrachtet und damit unsichtbar macht.

Düster mutet das Setting an. Die



© JES/Alex Wunsch

Opulente Kostüme kennzeichnen das Stück.

Behausungen der Armen – kleine Häuschen aus Milchkartons – flimmern unheimlich vor sich hin. Und durch einen Wald aus dicken Seilen schlängeln sich eine Obdachlose und eine Hellseherin. Eine nebelverhangene Stimmung, die sich aber schnell ändern kann, wenn die Show „Reich, reicher, am reichsten“ in das Stück hereinbricht. Ihr Moderator leuchtet im Glitzeranzug – und reiht sich damit ein in die wunderbar skurrilen Kostüme der anderen Figuren: dem opulenten Speckrollenkostüm der Gier etwa oder der Scheuklappen-Konstruktion aus einem Spiegelschrank, hinter dem sich die Angst versteckt.

Die abgründige und märchenhafte Bildersprache ist bestimmt auch schon für Kinder ab acht (so die Altersempfehlung des JES) beeindruckend. Wie die Themen von Armut und Reichtum aber in den Dialogen behandelt werden, könnte Kinder in diesem Alter noch überfordern.

Als der Baum mit den roten Haaren weinte, ab 8 Jahren, 21. März 15 Uhr, JES, Eberhardstr. 61a, S-Mitte, [www.jes-stuttgart.de](http://www.jes-stuttgart.de), Tel. 21848018.



## UND SONST NOCH:

**UNSERE GROSSE WELT** (2+) 29.3. 15h

**JAZZ FÜR KINDER** (4+) 8.3. 11h

**ALS DER BAUM MIT DEN ROTEN HAAREN WEINTE** (8+) 21.3. 15h

**DIE BESTE GESCHICHTE – EN İYİ HİKAYE** (8+) 18.4. 15h

**ASTRONAUTEN** (12+) 9. & 11.4. jeweils 19h

**PREMIERE: IDENTITY** (14+) Internationales Tanztheaterprojekt mit Jugendlichen 23.–25.4. jeweils 19h

**TIGERMILCH** (15+) 26.3. 19h

**DER STEPPENWOLF** (15+) 3. & 4.4. jeweils 19h

**FREISPIEL: BRO\*CALL** (14+) 29.4. 19h

**SPIELCLUB-PREMIEREN: DEUTSCHLAND, MEINE HOOD.** (10+) 14., 15., 20., 21., 22., 27., 28.3., jeweils 17h

**MUT.PROBEN** 25.4. 15h, 26.4. 17h

## WIR SO: WELT RETTEN (UA) 10+

Ein Kinderspiel. Von Thilo Reffert  
Inszeniert von Sascha Flocken

**PREMIERE**  
am 7. März 2020  
15h

# 12 Tage Gänsehaut

Die 7. Stuttgarter Kinderkrimiwochen



© Marcel Eck

Nicht alle Spuren werden verwischt!

von Anne Kraushaar

**Stuttgart - Bei den 7. Stuttgarter Kinderkrimiwochen (18. bis 29. März) können Kinder und Jugendliche bei Lesungen, Krimispielen, Theater- und Kinoproduktionen mitfeiern, aber auch selbst als Ermittler tätig werden. Wir richten das Scheinwerferlicht auf fünf Veranstaltungen, die man auf keinen Fall verpassen sollte.**

## Kinderkino

Basierend auf der Buchreihe von Ulf Nilsson entführt der schwedische Trickfilm „Kommissar Gordon & Buffy“ seine Zuschauer in einen tief verschneiten Wald, in dem ein ungeheuerliches Verbrechen stattgefunden hat: Die Nüsse des Eichhörnchens wurden gestohlen! Kommissar Gordon, seines Zeichens ein Frosch, muss den Fall umgehend lösen. Wenn er doch nur nicht so müde wäre. Gut, dass er die findige Maus Buffy an seiner Seite hat, die mit Ehrgeiz und Ermittlerinstinkten einiges zur Klärung des Falles beiträgt.

20. März, 10-12 Uhr (mit Bastelaktion) oder 14-15.10 Uhr, vhs Stuttgart, Rotebühlplatz 28, ab 5 Jahren, Anmeldung: Tel. 1873881

## Krimispiel

Mal ganz in echt Scotland Yard spielen – nur eben nicht mit Bus und Bahn in London, sondern dem VVS in Stuttgart? Bei dem Krimispiel „Spannende Jagd nach Mister X“ können Kinder in kleinen Gruppen den mysteriösen Schurken quer durch Stuttgart jagen. Spüren sie ihn im Straßenbahnnetz auf, werden sie selbst zu Mister X.

20. März, 14.30-18.30 Uhr, Kinder- und Jugendhaus Café Ratz, Margaretstraße 67, Untertürkheim, 8-12 Jahre, Anmeldung: Tel. 33652340 oder untuertuerkheim@jugendhaus.net

## Detektivseminar

Der Detektiv Alexander Schrumpf von der Detektei Adler berichtet aus seinem beruflichen

Alltag und zeigt anhand eines fiktiven Falles die Arbeitsmethoden eines Ermittlers: Wie werden Spuren gesichert oder Geheimbotschaften verfasst und entschlüsselt? Und wie lässt sich eine Beziehung zwischen all den gewonnenen Erkenntnissen herstellen? Bei erfolgreicher Lösung des Falles erhalten Teilnehmer einen Ausweis als geprüfte Jung-Detektive.

21. März, 10-12.30 Uhr oder 14-16.30 Uhr, vhs Stuttgart, Rotebühlplatz 28, 8-13 Jahre, Anmeldung: Tel. 21657711

## Familientag

Ein Ermittlerteam aus Vater, Mutter, Kind? Am Familientag der Kinderkrimiwochen die perfekte Kombination. Kinder ab sechs Jahren können sich dort eine eigene Detektivausrüstung anfertigen, Tipps von einem professionellen Detektiv „abgreifen“ und an einer Rallye für Spürnasen teilnehmen. Auch Trickfilme werden gezeigt, sowie das rasanteste Kasperdrama des Theaters „Rootslöffel“, in dem es um nichts weniger als Macht und Kuchen geht. Auch die Sieger des Krimi-Schreibwettbewerbs werden im Rahmen des Familientages gekürt.

22. März, ab 13 Uhr, vhs Stuttgart, Rotebühlplatz 28

## Detektiv-Rallye

Kunstraub in der Staatsgalerie! Ein paar kostbare Gemälde wurden aus dem Museum gestohlen und nun bittet die Polizei dringend um Mithilfe bei der Jagd nach den Tätern. Dazu muss die gegründete SOKO Staatsgalerie jedem Hinweis nachgehen und das Museum von Kopf bis Fuß absuchen. Ob es den Nachwuchs-Detektiven gelingen wird, die Täter zu schnappen?

26. März, 14.30-16 Uhr, Staatsgalerie Stuttgart, Konrad-Adenauer-Straße 30-32, ab 8 Jahren, Anmeldung: Tel. 21657711

Alle weiteren Termine finden sich in unserem Veranstaltungskalender unter „Krimiwochen“, Infos zu Programm, Kosten und Anmeldung unter [www.kinderkrimiwochen.de](http://www.kinderkrimiwochen.de).

## Gemeinsam Faszination Musik erleben.

Für Kleinkinder mit ihren Familien

Gruppenunterricht für Kinder von 3 Monaten bis 4 Jahre.

Kursbeginn jetzt

[www.Musikschule-Eberhard.de](http://www.Musikschule-Eberhard.de)  
Telefon 8 87 64 10

Musiktheater mit Puppen und Menschen

## Jan & Henry



16 Uhr

03.04. K3N Stadthalle Nürtingen

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen, unter der Tickethotline 01806 700 733 (0,20 Cent pro Anruf) oder unter [www.janundhenry-show.de](http://www.janundhenry-show.de)



# Mit coolen Typen rappen

„Deine Freunde“ auf Helikoptertour in Stuttgart

von Andrea Krahl-Rhinow

S-Cannstatt - Mit dem fünften Album gehen „Deine Freunde“ auf Tour und sind am 15. März in Stuttgart zu sehen und zu hören. Unter dem Titel „Helikopter“ erwartet die großen und kleinen Zuschauer ein Rundflug über allerlei familiäre Sehenswürdigkeiten.



© Deine Freunde/Michi Schmuck

Die drei coolen Typen der Band „Deine Freunde“ nehmen kein Blatt vor den Mund. Sie sagen in ihren Texten, was Thema ist. Ob es der schlechte Scherz „April, April“ ist oder „Ameisenscheiße“-schreiende Eltern. Bekannt sind die Musiker für ihre lebensnahen Themen, die sie auch schon auf früheren Alben hatten, wie Hausaufgaben, Schokolade oder dem beliebten Spruch „Du bist aber groß geworden“. Sie kennen sich mit allem, was Kids und Teenies beschäftigt, aus.

„Wir erinnern uns an unsere Kindheit oder lachen uns über eine dumme Idee so lange schlapp, bis zufällig ein Song daraus wird“, sagt Florian Sump, der die Band 2011 für die Kinder seiner Kita ins Leben rief. Sump ist Erzieher und ehemaliger Schlagzeuger der Band Echt. Zusammen mit DJ Markus Pauli und Sänger Lukas Nimscheck, auch bekannt als Moderator des Tigerenten-Clubs, sind sie „Deine Freunde“.

Im neuen und fünften Album steigen sie in den Helikopter und rappen über das Loslassen, über Pubertät oder nervige Hausmeister. „Unsere Themen fliegen uns täglich zu“, sagt Sump. Dass sie damit den Geschmack

der Zuhörer treffen, haben sie schon mehrfach auf der Bühne bewiesen und fordern die Zuschauer gerne auf, die Sitze zu verlassen und „abzuheben“. Es darf mitgetanzt, gerappt und gesungen werden. „Unsere Musik ist pures Familienentertainment“, erklärt Pauli. Und so können sich auch schon die Eltern auf Songs über die „Elternvertreterwahl“ oder den Rückblick der überglücklich-überforderten frischgebackenen Mamas und Papas freuen.

Deine Freunde „Helikoptertour 2020“, 15. März, 17 Uhr, Porsche Arena, Mercedesstr. 69, S-Bad Cannstatt, Mindestalter 3 J., Kinder bis 12 J. 29 Euro, Erwachsene 34,50 Euro, Karten bei Music Circus, Tel. 221105 oder unter [www.deinefreunde-tickets.de](http://www.deinefreunde-tickets.de)

## Verlosung:

Wir verlosen 3 x 2 Tickets. Postkarte oder Mail mit dem Stichwort „Deine Freunde“ an: [glueck@elternzeitung-luftballon.de](mailto:glueck@elternzeitung-luftballon.de) oder an Verlag Luftballon, Nadlerstr.12, 70173 Stuttgart. Einsendeschluss ist der 5.3.20. (Adresse nicht vergessen!) Teilnahmebedingungen s. Impressum.

# „Krasshüpfer“

Schlagzeug statt Insektenlabor bei der jungen WLB

von Cristina Rieck

Esslingen – Das neue Stück „Krasshüpfer“ auf der Bühne der Jungen WLB ist mit Sicherheit keine leichte Kost für die jungen Zuschauer. Ebenso wie in dem gleichnamigen Roman des niederländischen Autors Simon van der Geest erzählt Julian Häuser alias Hidde dem Publikum von einem außergewöhnlichen Kampf gegen seinen Bruder Jeppe.

„Was könnte denn das sein?“ fragt ein etwa zehnjähriges Mädchen vor Beginn der Vorstellung seine Mutter und deutet auf die Bühne, auf der ein riesiges rundes Regal aufgebaut ist, oder ist es ein Klettergerüst? Glücklicherweise wird sie schon bald von Hidde, wunderbar knabenhaft gespielt von Julian Häuser, erfahren, dass es sich hierbei um seine Insektenammlung handelt, die er in einem geheimen Keller seines Wohnhauses zusammengetragen hat.

Hidde ist traurig, besorgt und sauer auf seinen großen Bruder, denn der möchte ab sofort in diesem Keller Schlagzeug spielen und Hidde mitsamt seiner Sammlung rauschmeißen. Dabei hatten die Brüder eine stille Übereinkunft, dass Hidde den Keller nutzen darf, weil er als Gegenleistung ein düsteres Geheimnis für sich behält.

Doch Jeppe scheint sich nicht mehr an die Abmachung halten zu wollen und so beschließt der aufgewühlte Hidde, das



© Bernd Eidenmüller

Hidde entwickelt mit der Gottesanbeterin verschieden Strategien.

Geheimnis der Brüder mit dem Zuschauer zu teilen, denn „Geheimnisse müssen erzählt werden, sie müssen herauskriechen, sonst fressen sie einen von Innen auf“.

Im Dialog mit seiner Gottesanbeterin, gespielt von Timo Beyerling, die aus der Perspektive einer Fangschrecke das Geschehen kommentiert, entwickelt Hidde unterschiedlichste Strategien, um seinen Bruder abzuwimmeln. Dabei wird die Geschichte tatsächlich immer „krasser“ und so mancher Zuschauer ist schockiert über die Geheimnisse, die auf der Bühne offenbart werden.

Krasshüpfer, 15. und 22. März, jeweils 16 Uhr, weitere Vorstellungen im April und Juni, ab 10 Jahre, Junge WLB Esslingen, Podium 2, Strohnstraße 1, Esslingen, Tel. 35123044, [www.wlb-esslingen.de](http://www.wlb-esslingen.de)

# Viele Künste unter einem Dach

25 Jahre Kunstzentrum Karlskaserne

von Annette Frühauf

Ludwigsburg - Im historischen Gelände der ehemaligen Karlskaserne Ludwigsburg befindet sich das gleichnamige Kunstzentrum für Kunst, Kultur und Kulturelle Bildung. Die neun beteiligten Institutionen, darunter die Kunstschule Labyrinth, die Jugendmusikschule, die Tanz- und Theaterwerkstatt, die Junge-Bühne, der Theater Inklusiv e.V. sowie der KulturWelt e.V., feiern vom 20. bis 28. März unter dem Motto ‚Träume Gestalten Räume‘ das 25-jährige Jubiläum mit zahlreichen Veranstaltungen.

„Symbolisch für unsere Arbeit steht unser Jubiläumssymbol, eine Traumgestalt von Frank Fierke in Form eines neun Meter langen Kissens“, sagt Jochen Raithel, verantwortlich für die Leitung des Kunstzentrums. Die schwebende Skulptur ist auch auf den Jubiläums-Flyern zu sehen und begleitet die Veranstaltungen. Seit



© Benjamin Stollenberg

Jubiläumsteam 25 Jahre Kunstzentrum Karlskaserne Ludwigsburg (von links): Christiane Schützer (Jugendmusikschule), Rainer Kittel (Kunstschule Labyrinth), Fabian Piwonka (KulturWelt), Bettina Gonsiorek (Tanz- und Theaterwerkstatt), Jochen Raithel (Kunstzentrum Karlskaserne & Kunstschule Labyrinth), Sybille Hirzel (Junge Bühne & Theater Inklusiv)

der Gründung hat sich das Kunstzentrum Karlskaserne auf dem rund zehntausend Quadratmeter großen Areal zu einem weit über die Stadtgrenzen hinaus beachteten Kreativzentrum entwickelt. Es ist ein Ort für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,

für Profis, Semiprofis und Amateure zum Austausch, zur Orientierung und Begegnung, aber auch zum Zuschauen, Lernen, Lehren, Mitmachen, Selbermachen, Veranstalten, Produzieren, Ausstellen. Genau Raum dazu bieten die Werkstätten,

Probe- und Veranstaltungsräume, die Kleine Bühne und die Reithalle.

Eröffnet wird das Jubiläumsjahr mit der Fotoausstellung von Yakup Zeyrek – spotlights und der Veranstaltung ‚Circus Karlovsky‘ mit seinem Programm ‚Songa Songö‘. Eine Traumreise und Zirkustheatergeschichte im Stil des Cirque Nouveau mit über 70 Kindern und Jugendlichen aus Ludwigsburg, Amateuren und Profis, Licht und Schatten, Traum und Wirklichkeit. Ebenfalls im März finden ‚Kulturen der Welt‘ statt – zwei Tage Tanz, Musik, Workshops und Open Stage für die ganze Familie.

25 Jahre Kunstzentrum Karlskaserne, 20. - 28. März, Hindenburgstr. 29, Ludwigsburg, Karten unter [www.karlskaserne.de](http://www.karlskaserne.de)  
**Circus Karlovsky**, Fr. 20. und Sa. 21. März, 20 Uhr, So. 22. März, 17 Uhr sowie Mo. 23. März, 10.30 Uhr für Schulklassen,  
**Kulturen der Welt**, interkulturelles Wochenende mit Konzerten, OpenStage und Tanz- und Musikworkshops für Familien, Fr., 27. März, ab 16 Uhr und Sa., 28. März, ab 12.30 Uhr





**Am 14. März um 14.30 Uhr und 17.00 Uhr**

Mit einem Paukenschlag verliert Plü seine Wohnung, das Paukenfell reißt und Plü hat kein Dach mehr über seiner Paukenwohnung. Im Akkordeon versucht er, es sich gemütlich zu machen, erleidet dabei aber Quetschungen und vom Saxofon wird er unsanft in die Luft gepustet. Mit Hilfe eines Trickfilms und des bunten und (fast) echten Vogels Plü, erzählt das Sinfoniorchester Ludwigsburg die Geschichte „**Plü fliegt davon**“. Es erklingen Werke von Nikolai Rimsky-Korsakov, Edward Grieg, Antonio Vivaldi und Johann Strauss. Wer Plü wirklich ist und welche anderen Vögel noch geflogen kommen, erfährt man im Scala in Ludwigsburg.

[www.sinfonie-lb.de](http://www.sinfonie-lb.de)

ab 5 Jahre  
Konzert / Ludwigsburg

# Kultur Splitter

von Christiane Götz



**Am 28. März um 16 und 18 Uhr**

Wer die Schlange Sue, Willi Wattwurm, Kapitän Jack, Anja die Ameise und noch viele andere spannende Persönlichkeiten kennenlernen möchte, der kommt am besten mit, auf eine magische Reise über die sieben Weltmeere mit dem „**Flohzirkus Orquesta**“. Dieser hat Gesang, Gitarre, Mandoline und Akkordeon im Gepäck und entführt seine Gäste in die geheimnisvolle Welt der Piraten. Mit einem bunten Mix aus Reggae, Ska, Chanson und Folk begeistert der Flohzirkus sein Publikum. Alle, ob Groß oder Klein, mit Handicap oder ohne, Kind oder Kind geblieben, sind zum Mitmachen im Behindertenzentrum (bhz) im D9 in Stuttgart-Feuerbach eingeladen.

[www.bhz.de](http://www.bhz.de)

ab 2 Jahre  
Konzert / S-Feuerbach



**Premiere am 21. März um 15 Uhr, am 23. März und 24. März um 10 Uhr und am 22., 28. und 29. März um 15 Uhr**

Die Sonne scheint, auf einer Parkbank hat man seine Ruhe und wenn in der Tasche noch eine Wurst steckt, ist die Welt in Ordnung. So denken die beiden Vagabunden, bis sich ein kleiner Hund zu ihnen gesellt. Es ist schön, einen Hund zu haben, doch dieser braucht etwas zu essen, die Wurst reicht nur für zwei und außerdem kann sich ja jemand anders um ihn kümmern. Was aber, wenn der kleine Hund unter die Räder kommt oder erfriert? Oder plötzlich eine ganze Hundebande da sitzt? Um einen Hund kann man sich ja kümmern, aber um viele? In dem Clownsspiel und Puppentheater „**WUFF – Wer rettet die Welt**“ im Fitz!-Zentrum für Figurentheater geht es ums Teilen und um Mitgefühl.

[www.fitz-stuttgart.de](http://www.fitz-stuttgart.de)

ab 6 Jahre  
Theater / S-Mitte



**Am 7. März um 14 Uhr und 17 Uhr**

An den riesengroßen Erfolg des ersten Conni-Musicals knüpft nun das nächste an. Conni ist mittlerweile sechs Jahre alt und kommt in die Schule. Ihre Freunde sind ihr besonders wichtig, alles ist sehr aufregend und es gibt so vieles zu erleben. „**Conni – Das Schul-Musical**“ lässt mit viel Spaß und Freude alle Musicalbesucher Teil der Inszenierung werden, frei nach dem Motto: Was Conni kann, das können wir auch! Aufgeführt wird das neue Conni-Musical im Kronenzentrum in Bietigheim vom Cocomico Theater.

[www.Livemacher.de](http://www.Livemacher.de)

ab 4 Jahre  
Musical / Bietigheim

ab 4 Jahre  
Theater / Esslingen

**Am 7. März um 16 Uhr**

Die zur Zeit erfolgreichste Kinderbuchfigur Deutschlands, „**Der kleine Drache Kokosnuss**“, kommt mit seinen Freunden, dem Stachelschwein Matilda und dem Fressdrachen Oskar, als aufwändiges Kindermusical auf die große Bühne des Neckar Forums in Esslingen. Alle Drachenfans haben nun die Möglichkeit, ihre Helden hautnah und live zu erleben. Vor einem wandelbaren Bühnenbild tanzen, singen und spielen Zauberer, Zwerge und Drachen durch eine märchenhafte Welt, die darauf wartet, neu entdeckt zu werden.

[www.theaterlichtermeer.de](http://www.theaterlichtermeer.de)



# Kinder- Geburtstag



© istock.com/kate\_sept2004

## Party-Potpourri

Kindergeburtstage feiern

von Tina Bähring

**Alle Jahre wieder ... kommt der Kindergeburtstag. Dieser Ehrentag muss natürlich gefeiert werden! Aber wie?**

Wir haben ein herrlich buntes Sammelsurium aus Ideen für die Feier des Geburtstages, grob in Altersklassen eingeteilt, zusammengestellt. Viele Angebote sind aber sicher auch für jüngere oder ältere Kinder geeignet.

### **Alles Gute zum Geburtstag, Krabbelkind!**

An den ersten Geburtstagen ist es schön, im kleinen Kreis mit der Familie und vielleicht dem besten Freund des Kindes aus

der Krabbelgruppe oder Kita zu feiern. Es braucht gar nicht viel, um das Geburtstagskind glücklich zu machen. Ein Geburtstagskuchen mit Kerze zum Auspusten, gemeinsam Geburtstagslieder singen, vielleicht ein paar bunte Luftballons oder ein kleines Bällebad, das reicht für die Kleinen schon, um den Tag besonders zu machen.

### **Hoch sollst du leben, Kindergartenkind!**

Ach, wie herrlich ist so ein klassischer Kindergeburtstag! Den Kleinen machen die Spiele unserer Kindheit riesigen Spaß. Wie wäre es mit Topfschlagen, Schokolade auspacken, Blinde Kuh und Co.? Auch immer toll: ein VerkleidungsgGeburtstag, eine Schatzsuche und gemeinsam etwas

basteln. Eine andere, schöne Idee ist es, den Geburtstag auf dem Lieblingsspielplatz des Geburtstagskindes zu verbringen. Mit Picknick, Sandschaufeln und Geburtstagsliedern.

Lustige Geburtstagspartys können in Indoorspielplätzen verbracht werden. Hier gibt es alles, was das Kinderherz begehrt, von Bällebad über Rutschen, Kletterbereichen, Trampolin ... und das Beste: Toben ist ausdrücklich erwünscht!

Wer wenig Kinder einlädt, kann den Geburtstag auch in einem Schwimmbad mit Kleinkind-, Plansch- und Spielbereich feiern. Und wer es kreativ mag, kann sich die Programme der Museen anschauen. Oft wird nach einer kindgerechten Führung gemeinsam gemalt, geklebt und gebastelt. Spannende Phantasiereisen inklusive.

Oder man geht mit der Kinderschar in eine Theateraufführung. Auch sportliche Kindergeburtstagsangebote wie Kinderyoga, Ponyreiten oder Tanzen machen den Kleinen großen Spaß.

### **Happy Birthday, Grundschulkind!**

Die meisten Grundschul Kinder finden eine Mottoparty zu Hause super. Hat man sich für ein Thema, wie etwa Piraten, Detektive, Dinosaurier, magische Tiere, Zauberer oder Prinzessin entschieden, findet man im Internet viele Ideen für die Einladung, Partyspiele, Deko und Snacks. Auch eine Schatzsuche oder Schnitzeljagd sind der Hit!

Und, na klar, sind auch in dieser Altersstufe Indoorspielplätze mit Abenteuerparcours, Hüpfburgen, Klettergarten und

tollkühnen Rutschen ein Highlight. Viele Hallenbäder bieten lustig-nasse Kindergeburtstage mit witzigen Wasserspielen und cooler Animation an. Ein echt feuchtes Vergnügen! Für fantasievolle Kindergeburtstage bietet sich ein Schmuckworkshop, ein Upcycling-Geburtstag, ein Trickfilm-Workshop, ein Töpfer- oder Bildhauergeburtstag oder ein Schnitz- oder Technik-Geburtstag an.

Wer Tiere mag, kann den Geburtstag auf einem Bauernhof oder im Zoo feiern. Es gibt auch Angebote, bei dem die Tiere wie etwa Fledermäuse oder Reptilien zu dem Geburtstagskind nach Hause kommen. Ein unvergessliches Erlebnis!

Noch eine super Sache: ein Sportgeburtstag! Ob auf einem interaktiven Spielfeld, beim Bowling, in einer Sporthalle, beim Reiten, bei einem Tanzkurs, beim Klettern, Fußball spielen oder bei einem Skategeburtstag, Bewegung macht den Kids immer Spaß.

Auch ganz besondere Angebote findet man in und ringsum Stuttgart. Wie wäre es, mit den Kindern Wiesenpralinen mit essbaren Blüten zu zaubern? Oder als Wasserforscher kleinste Bach- und Teichtiere unter die Lupe nehmen? Eine Lieblingsschokolade selbst zu kreieren? Als Stadtdetektive Jagd auf eine mysteriöse Person zu machen? Einen wahrhaft königlichen Geburtstag mit Verkleidung und Kakaotafel in einem richtigen Schloss zu feiern? Oder mit einem Förster durch die Wälder zu streifen? Auch die Museen haben für Grundschul-Geburtstagskinder tolle Angebote mit Führungen, Aktionen, Erlebnisprogrammen, Museumsrallyes oder Piñata-Partys.

Geburtstage kann man auch auf einigen Aktivspielplätzen, Jugendfarmen oder in den Kinder- und Jugendhäusern feiern. Bei manchen kann man den Raum und Material mieten, andere bieten dazu ein Programm. Oder man geht mit der Geburtstagsmeute ins Kino. Denn: ein guter Film geht immer!

### Teenager-Party-Time

Die liebsten Spielplätze der Teenies? Spaßbäder oder Trampolinhallen! Auch cool: Klettern in einer Kletterhalle oder im Wald, Gas geben auf einer Indoor-Kartbahn, eine Kanufahrt auf dem Neckar, ein Parkour-Workshop, eine Runde 3D-Schwarzlicht-Indoor-Minigolf spielen, beim Laser Tag versuchen, verschiedene Aufgaben auf einem speziellen Parcours zu erfüllen oder in einem Escape Room gemeinsam den aufregenden Wettkampf gegen die Zeit zu bestreiten.

Wer es kreativer mag, kann einen Graffiti-Geburtstag feiern, bei dem das eigene Graffiti unter Anleitung vom Profisprayer mit allen Geburtstagsgästen umgesetzt wird. Lecker wird es bei einem gemeinsamen Kochkurs, bei dem die Teenies ihr Wunschmenü kochen und natürlich auch essen. Großen Spaß macht auch ein Freunde-Fotoshooting, Zelten im Garten, frostige Runden bei der Eis-Disco drehen oder eine Stadtrallye, bei der zwei Gruppen gegeneinander antreten, eine Übernachtungsparty, Geocaching, eine Beauty- oder Computerspiele-Party oder gemeinsam Pizza essen zu gehen.

### Die Geburtstagsfeier planen

Wenn man sich entschieden hat, wie und wo man den Geburtstag feiern möchte, gibt es noch einiges zu tun. Für die Geburtstagsveranstaltungen außer Haus gilt: so früh wie möglich buchen! Wer zu



© istock.com/kate\_sept2004

Hause feiert, sollte etwa drei Wochen vorher einen Termin mit Uhrzeit festlegen. Dann wird die Gästeliste erstellt und die Einladungskarten gemeinsam mit dem Kind gestaltet. Ein guter Zeitpunkt, um die Einladungen zu verteilen, ist zwei Wochen vor dem Fest. Jetzt sollte auch der Wunschzettel vom Geburtstagskind fertig sein, damit man auf Nachfrage gute Tipps parat hat.

Viele Spielzeuginnen bieten auch Geburtstagskisten an. Die Geburtstagskinder dürfen dann alle Spielsachen, die sie sich wünschen, in eine Kiste packen und die Gäste können sich dann daraus das Geschenk aussuchen, das sie zum Festtag verschenken möchten. Eine Woche vor der Party hilft bei der Organisation eine To-Do-Liste: Wie wird der Raum geschmückt? Werden Deko-Artikel benötigt? Was gibt es zu essen und zu trinken? Was braucht man alles für die Spiele, die geplant sind? Soll es Gastgeschenke oder Mitgebseltüten geben? Was für ein Geburtstagskuchen soll gebacken werden? Und dann heißt es: Let's have a party! Viel, viel Spaß dabei!

**SWEETS**  
STUTTGARTER BONBONMANUFAKTUR

Feiert zusammen einen unvergesslichen  
**KINDERGEBURTSTAG**  
in der Stuttgarter Bonbonmanufaktur.  
Kreiert Eure eigenen Bonbons und Lollies.  
Alles ist vegan, lactosefrei, glutenfrei und alles aus natürlichen  
Farb- und Aromastoffen.

**SWEETS Stuttgarter Bonbonmanufaktur**  
Charlottenstraße 20, 70182 Stuttgart, hallo@sweets-stuttgart.de  
[www.sweets-stuttgart.de](http://www.sweets-stuttgart.de)

**Speak!**

Einfach Englisch lernen!  
• 10 Jahre Erfahrung  
• in Stuttgart-West und Stuttgart-Degerloch  
• Kleinkinder-Spielgruppe  
Englischkurse für:  
• Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Polly Mai-Jennings • [www.speak-stuttgart.de](http://www.speak-stuttgart.de)  
Fon: 0711 888 01 73 • E-Mail: [info@speaking-stuttgart.de](mailto:info@speaking-stuttgart.de)

**Kindergeburtstag**

auf dem Bauernhof:

- Hof-Erkundung • Streichelzoo • Ponyreiten
- Gokart-Fahren • Planwagenfahrt mit dem Traktor
- Riesentrampolin • Toben in der Strohscheuer
- Kuchen und Abendessen
- im Winter mit Bienenwachs-Kerzenziehen
- für Kinder ab dem 5. Geburtstag

Eva und Michael Schmid  
71254 Ditzingen-Schöckingen  
Tel. 0 71 56 / 95 91 85 • [www.martinhof-schmid.de](http://www.martinhof-schmid.de)

**Martins hof**

**STUTTGART**

**GO-PARTY-GO!**

**Kindergeburtstag im Hallenbad**

- Tolle Spielideen, witzige Wasserspiele
- Überraschung für das Geburtstagskind und vieles mehr...
- Anmeldung telefonisch oder direkt an der Badekasse!

**HALLENBÄDER**  
LEO-VETTER-BAD  
SONNENBERG  
ZUFFENHAUSEN

[stuttgartbaeder.de](http://stuttgartbaeder.de)

## Schokoladenparty

(4-99 Jahre)



Mehr unter  
[www.my-sweet-chocolate.de](http://www.my-sweet-chocolate.de)

Mit unserer Schoko-Werkstatt direkt bei Euch zu Hause wird jeder Kindergeburtstag ein Hit.

Ihr werdet in die Geheimnisse der Schokoladenherstellung eintauchen, Wissenswertes über die Kakaobohne erfahren und eure ganz eigene Lieblingschokolade herstellen.

My Sweet Chocolate

# Blinde Kuh und Obstsalat

Keine Langeweile mit Spieleklassikern



Blinde Kuh: Ein Geburtstagsklassiker für drinnen und draußen.

von Cristina Rieck

Wer einen Kindergeburtstag in der Wohnung ausrichten will, sollte unbedingt ein paar Gruppenspiele einplanen, denn diese sind bei den kleinen Gästen nach wie vor sehr beliebt. Wichtig ist, dass die Spiele einfach zu spielen sind, so dass jeder seinen Spaß dabei hat. Es gibt ein paar Klassiker, die schon seit jeher auf Geburtstagen gespielt werden und auch heute keine Langeweile aufkommen lassen.

Für die meisten Spiele braucht man nur wenige Utensilien. Diese sollten allerdings vor dem Eintreffen der Gäste bereit liegen, damit die vor Aufregung ungeduldigen Kinder gleich loslegen können.

### Topfchlagen

Was wäre ein Kindergeburtstag ohne Topfchlagen: Dabei werden einem Kind die Augen verbunden, während ein umgedrehter Kochtopf mit einer kleinen Überraschung darunter auf dem Boden aufgestellt wird. Nun darf sich das Kind mit Hilfe eines Kochlöffels und auf dem Boden krabbelnd auf die Suche nach dem Topf machen. Die anderen Kinder helfen beim Finden durch Rufen von „warm“ oder „kalt“. Hat das Kind den Kochtopf gefunden, darf es nachschauen, was sich darunter verbirgt. Wer nicht zu viele Naschereien an die Kinder verteilen möchte, kann auch Zettelchen mit einer altersgemäßen kleinen Aufgabe darunter legen.

### Reise nach Jerusalem

Warum man beim Kindergeburtstag gerade nach Jerusalem reist, kann viele Gründe haben. Wichtig ist, dass bei dieser Reise um Stühle, die im Kreis aufgestellt werden, immer ein Stuhl weniger vorhanden ist, als Kinder. Sie alle marschieren zur Musik um die Stühle herum. Sobald die Musik stoppt, muss jedes Kind sich so schnell wie möglich einen Stuhl suchen. Wer leer ausgeht, scheidet aus. So geht es weiter, bis am Ende ein Kind übrig bleibt und das Spiel gewinnt.

### Schokolade auspacken

Die Kinder sitzen um den Tisch herum und dürfen reihum würfeln. Wer eine Sechswürfel würfelt, schnappt sich zuerst Mütze, Schal und Handschuhe. Dann bekommt er Messer und Gabel und macht sich über eine Tafel Schokolade her, die in mehreren Schichten gut eingepackt wurde. Während dessen haben die anderen Kinder natürlich schon weiter

gewürfelt und sobald die nächste Sechswürfel würfelt, müssen Mütze, Schal, Handschuhe und Besteck an ihn weiter gegeben werden. Ein ziemlich hektisches Spiel, das aber auch immer jede Menge Spaß bringt.

### Stille Post

Die Kinder sitzen im Kreis. Einer denkt sich einen Begriff oder Satz aus und flüstert ihn seinem Nachbarn ins Ohr. Dieser flüstert ihn an den Nächsten weiter und so wird der Satz immer weiter gegeben, bis er beim Letzten angekommen ist. Der darf nun laut sagen, was er verstanden hat. Der Satz wird mit dem Anfangssatz verglichen, der meist völlig anders lautete.

### Obstsalat

Zwei bis drei Kinder suchen sich gemeinsam eine Obstsorte aus und setzen sich dann bunt gemischt in einen Kreis. In der Mitte steht ein Kind, das eine Obstsorte nennt. Ruft es „Apfel“, müssen die Apfel-Kinder die Plätze tauschen. Währenddessen muss das Kind in der Mitte einen der Plätze ergattern. Sagt das Kind in der Mitte „Obstsalat“, müssen alle Kinder die Plätze wechseln. Wer am Ende keinen Platz abbekommt, muss in die Mitte.

### Blinde Kuh

Eines der Kinder bekommt die Augen verbunden und wird im Kreis herum gedreht. Jetzt muss die „blinde Kuh“ versuchen, ein anderes Kind zu schnappen. Wenn sie das Kind festgehalten hat, muss sie erraten, wer es ist.

### Flaschendrehen

Die Kinder sitzen im Kreis um eine leere Flasche herum. Diese wird vom Geburtstagskind im Liegen gedreht. Das Kind, auf das der Flaschenhals zeigt, darf sein Geschenk überreichen und das Geburtstagskind packt in aller Ruhe aus. Erst dann dreht es erneut die Flasche. Falls ein Kind, auf den die Flasche zeigt, schon dran war, wird einfach erneut gedreht.

### Versteckspiel

Das Geburtstagskind muss für einige Minuten den Raum verlassen. In dieser Zeit darf jedes Kind sein Geschenk an einer möglichst guten Stelle verstecken. Wenn das Geburtstagskind wieder hineinkommt, darf es die Geschenke suchen. Sobald es ein Geschenk gefunden hat, muss es erraten, von wem es das Geschenk bekommen hat.



Entdeckt das Geheimnis der Brezel!

Öffnungszeiten:

Sa & So: 11-17 Uhr

Führungen & Geburtstage mit Brezel-Backen

nach Absprache auch Mo.-Fr. kontakt@brezelmuseum.de

Badstraße 8  
71729 Erdmannhausen

## Kindergeburtstag in der Goldschmiede



Anita Lingens-Lauer • Goldschmiedin  
Stuttgart-Plöningen • 0711 4560691  
all@werkstatt-im-steckfeld.de  
www.werkstatt-im-steckfeld.de

Spielzeug verschluckt?  
Erste Hilfe am Kind  
2x im Monat

perfectio.de  
Johannesstr. 102, Stuttgart-West  
Infos unter Tel. 0711/253 999 77  
und im Internet www.perfectio.de

## Kindergeburtstag im Mosaikatelier



Frauke Löffler  
Sandbuckel 29A • S-Weilimdorf  
Tel. 0711 - 12 152 152  
mosaikzauber@gmx.de  
www.mosaikzauber.com

Pippi feiert mit dir!

0711-85 00 94  
0173-4309913 • info@habettewalter.de

## Kindergeburtstag?

>>>> BOWLING

Mehr Info im Internet:  
[www.bowlingarena.de](http://www.bowlingarena.de)

Am Sportpark 9 - S-Feuerbach  
U6+U13 vor der Tür - Tel. 850737

Advertisement for Campo Grossbottwar featuring an image of a child climbing a rope structure. Text includes: 'ABENTEUER FUSSBALLGOLF MINIGOLF TRAMPOLIN BUNGETRAMPOLIN UND VIELES MEHR', 'IDEAL FÜR EINEN KINDERGEBURTSTAG', and contact information: 'In den Frauengärten 12 | 71723 Großbottwar | Wunnensteinhalle | T: 07148 9290723 | www.campo-grossbottwar.de'.

# Sleepover-Überlebenshilfe

Übernachtungsparty am Geburtstag



Pizza im Bett - außergewöhnlich am Geburtstag.

von Borjana Zamani

**Viele Wege führen zu einer Übernachtungsparty. Dieser hier beruht auf der Erfahrung von 22 Kindergeburtstagen und mindestens so vielen Übernachtungspartys im eigenen Haus.**

Ungefähr mit fünf Jahren geht es los. „Dürfen wir heute übernachten?“ – heißt die ungenau formulierte Kinderfrage. Will man später ein Profi in Sachen „Geburtstagsübernachtungsparty“ werden, sollte man sie bejahen. Denn wer mit seinen Kindern ordentlich geübt hat, kann später die dringende Bitte um eine Übernachtungsparty gelassener erfüllen.

Ein Übernachtungsgeburtstag für Kinder ab neun Jahren bedeutet sowohl eine Übernachtung als auch eine Party als auch Abendessen und Frühstück für alle. Gut gemeinte Überlegungen zur ausgewogenen Speisen-Auswahl bleiben oft unangetastet. Die Partyhits sind Würstchen, Brezeln, Pizza, Hotdogs, Flips et cetera. Je nach Kraft und Platz könnte man die Kinder die Pizza selbst belegen lassen. Wer sein Gesundheitsgewissen beruhigen will, arrangiert Rohkost-Streifen oder Cherry-Tomaten mit Mini-Mozzarella auf Zahnstocher und stellt einen großen Obststeller dazu. Für das Frühstück sind Brötchen gut und zwei Packungen Toastbrot als Reserve. Dann kann es losgehen.

## Auf gute Laune achten

Ein Rudel aufgeregter Kinder steht mit riesigen Taschen voller Bettzeug vor der Tür. Bloß keine Panik jetzt. Das quirlige Gewusel ist eh nicht zu sortieren. Am besten gleich zu Beginn mit Musik dem enormen Schwung in der Bude eine Richtung geben oder mit einer ausgefuchsten Schatzsuche (am beeindruckendsten durch WhatsApp Nachrichten oder wer es geschafft hat, Handys

zu verbieten, klassisch mit Zettelchen). Meist gilt es, auf die Laune der Kinder zu achten und nicht streng an einem Programm festzuhalten. Dieses könnte beinhalten: Nachtwanderung (an Taschenlampen denken), Lieblings Brett- oder Kartenspiel-Wettbewerb, Fortnite im Wechsel spielen, Karaoke, Pyjama-Partnerlook-Wettbewerb, Beauty Programm et cetera. Sind die Kinder erschöpft, wird gesungen, die Kerzen werden ausgepustet und es gibt Geburtstagskuchen. Dann setzen sich alle im Kreis auf den Boden. Durch Flaschendreher wird angezeigt, wer sein Geschenk überreichen darf und alle bestaunen es gemeinsam. Wenn es noch nicht reicht, wird der Zuckerpegel wieder mit Musik und freier Feierzeit heruntergezappelt.

## Die Nacht vorplanen

Noch bevor alle matt sind, wird gemeinsam ein Schlaflager gebaut. Gastgebereltern prüfen alle Schlafplätze und versorgen sie mit Matten und warmen Decken. Wenn Kinder auf Isomatten schlafen, kullern sie durch die Gegend, also lieber eng aneinander reihen, eventuell auf alle Matten warme Decken legen und das Lager zusätzlich mit Kissen auspolstern. Ein Nachtlicht im Flur einschalten. Die Kinder sollten vor der Party klären, wer neben wem schläft. Für den Fall, dass ein Film geschaut werden darf, auch vorher klären, welcher Film. Dies spart emotionsreiche Diskussionen. Alle Eltern der Gäste bleiben erreichbar. Ebenfalls hilfreich ist es, wenn man weiß, ob man im Notfall Medikamente geben darf - zum Beispiel, wenn es einem Kind übel ist. Dann für die Nacht, Mami und Papi für alle sein, zur Not auch mal Tee und Trost anbieten und wenn der Kummer zu groß ist, dem Kind auch mal Mut machen, sich abholen zu lassen und zum Frühstück wiederzukommen. Nach dem Frühstück – versprochen – haben alle genug gefeiert.

TRAUMPALAST

# KLEINE KRACHER

Kinder- und Familienangebote im Traumpalast!



8 x in Baden-Württemberg

www.traumpalast.de

**KIKOLINO**  
Abenteuereiland

Ludwigsburgs großer Indoorspielplatz bietet jede Menge Platz und Attraktionen zum Spielen und Toben bei jedem Wetter.

**Kinder-Geburtstagsparty!**  
Für Ihre Kids bieten wir passend für jeden Geschmack eine unvergessliche und abenteuerliche Geburtstagsparty.

über 2.000 m<sup>2</sup> 2 Etagen

**www.kikolino.de**

Öffnungszeiten:  
Mo - Do 14.00 - 19.00 Uhr  
Fr 10.00 - 19.00 Uhr  
Ein extra Vormittag für die Kleinen  
Sa, Sonn- und Feiertage sowie Ferien in BW 10.30 - 19.00 Uhr  
Sonderöffnungszeiten ab 50 Personen möglich

Friedenstraße 92 · 71636 Ludwigsburg (neben Obli) · Telefon 07143-4881664

# STUTTGART SPIELTEPPICH

Entdecke deine Stadt im Kinderzimmer



- ✓ Kuschelweich
- ✓ Schadstoffgeprüft
- ✓ Waschbar bei 30°C
- ✓ verschiedene Größen

Mehr erfahren & versandkostenfrei bestellen:

www.happycitykids.de

# Regen kein Problem

Auf Schusters Rappen ins Siebenmühlental

von Kia Korsten

**Unser Ausflug des Monats führt uns nach Leinfeld-Echterdingen mit einem der bekanntesten Ausflugsziele für Wander- und Radtouren der Region: dem Siebenmühlental.**

Auch wir kommen mit unserem zweijährigen Kind und Hund immer wieder ins Siebenmühlental, um zu wandern. Für dieses Wochenende haben wir uns eine Rundtour von knapp vier Kilometern vorgenommen. Unser Startpunkt ist dabei die gemütliche Neuberths Waldwirtschaft im Schmeilbachtal. Diese liegt zwischen Oberaichen und Stuttgart-Vaihingen und man erreicht sie über den Wanderparkplatz Schmeilbachtal.

## Start bei Neuberths Waldwirtschaft

Kind und Kegel sind schnell bereit und so kann es losgehen. Da wir hier immer wieder durch gekennzeichnete Ruhezonen für Wild laufen, ist unser Hund an einer Schleppeleine gesichert. Ruhig ist es, außer uns laufen bei dem regnerischen Wetter nur wenige andere Wanderer und Jogger. Der gekieste Pfad führt zuerst durch das Gelände der Waldwirtschaft am Spielplatz und Waldklettergarten vorbei in den Wald hinein. Ein kleiner Bach fließt mal nahe am Wege, mal glitzert er entfernt durch das Unterholz. Dieser wird nicht der einzige bleiben, denn das Siebenmühlental wird von vielen kleinen Bächen durchzogen. Manche sind so flach, dass die Kinder hier bei warmen Temperaturen viel Spaß haben können. Jetzt im Frühling tobt dagegen nur unser Hund durchs eiskalte Nass.

Der Weg ist inzwischen ein Feldweg geworden und schlängelt sich bergauf. Oben angekommen stehen wir an einer Weggabelung und wenden uns nach links. Der kurze Weg verwandelt sich schnell in eine rutschige Schlammröhre, die steil

bergab ins Reichenbachtal führt. Spätestens jetzt sind wir froh, dass wir unsere Wanderschuhe nebst Outdoor-Outfit tragen. Unserem Sohn macht die kurze Rutschfahrt dagegen viel Spaß und er quietscht vergnügt in seinem sicheren Kinderwagen.

Unten angekommen stehen wir auf einer großen Wiese, der Pfad führt zu einem breiten, bequemen Kiesweg, der sich in großen Kurven am Bach entlang durchs Tal schlängelt. Wir folgen dem Weg und beobachten Kind und Hund, die beide den Weg und die Umgebung erkunden. Man kann bereits die ersten Häuser von Musberg und den asphaltierten Weg erkennen, der weiter zur Eselsmühle führt.

Da Zwei- und Vierbeiner jedoch bereits erste Müdigkeit zeigen und der ständige Nieselregen so langsam alles durchnässt, biegen wir an der großen Gabelung nach rechts auf den Wanderweg ab. Dieser führt über eine Brücke und dann am idyllischen Waldkindergarten vorbei wieder zurück in den Wald. Dabei geht es zuerst wieder ein Stück bergab, erneut über eine Brücke und dann beständig bergauf zurück zur Waldwirtschaft.

Unser Rundweg war etwa dreieinhalb Kilometer lang und führte zu weiten Teilen auf gut begeharen Waldwegen. Doch gerade nach Regen sind viele Teile der Strecken schlammig und rutschig. Daher sollte man geeignete Kleidung und vor allem festes Schuhwerk anziehen. Wenn der Kinderwagen den einen oder anderen Stoß verträgt, ist er wahrscheinlich auch für diesen Rundwanderweg geeignet. Zum Abschluss der Tour kann man dann in der gemütlichen Neuberths Waldwirtschaft zünftig vespern oder sich die warmen Spiesen schmecken lassen.

Neuberths Waldwirtschaft, Im Schmeilbachtal 1, LE-Oberaichen, ab 29. Februar geöffnet, So und Feiertags 12 - 16 Uhr, Ponyreiten Mo-Fr ab 14 Uhr sowie Sa, So ab 12 Uhr, [www.neuberths-waldwirtschaft.de](http://www.neuberths-waldwirtschaft.de)



Mit wetterfester Kleidung stört kein Regen.



Circa 4 Kilometer Rundweg



Breiter Kiesweg durchs Tal



Immer wieder schöne Blicke aufs Wasser

**SCHON GEWUSST?**  
Obwohl der Name es anders vermuten lässt, liegen im Siebenmühlental nicht sieben, sondern elf von ursprünglich einmal dreizehn Mühlen.



Der Weg führt über viele Brücken.



Zwei- und Vierbeiner am kurzen Aufstieg



Zünftig vespern als Abschluss

# 12+ Für Teenager!

In unserem Veranstaltungskalender sind Termine für Jugendliche mit 12+ gekennzeichnet

## Girls' und Boys' Day



Am 26. März können Schüler ab der 5. Klasse auf dem Girls' und Boys' Day einen Blick in ihre berufliche Zukunft werfen – und zwar unverstellt von Genderklischees. Soziale Einrichtungen und Bildungsinstitute öffnen den Schülern ihre Türen und lassen Mädchen etwa Erfahrungen in der Industrie- und IT-Branche und Jungs im Erziehungsbereich machen. Der Aktionstag, der dem Fachkräftemangel entgegenwirken soll, wird vom Bundesjugendministerium und Bundesbildungsministerium, sowie Verbänden aus Wirtschaft, Politik und Gesellschaft gefördert.

[www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) und  
[www.boys-day.de](http://www.boys-day.de)



## Junge Tänzer/innen gesucht.



Im Herbst startet am Jungen Ensemble Stuttgart das neue Tanztheaterprojekt „Paradies“. Unter der Regie von Intendantin Brigitte Dethier und dem belgischen Choreographen Yves Thuwilde Leeuw werden professionelle Tänzer\*innen und Spieler\*innen gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen auf der Bühne stehen. Gesucht werden Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren und Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahren, die Spaß am Theaterspielen und an Bewegung haben, die bereit sind, eigene Erfahrungen in das Projekt einzubringen und die im Herbst verlässlich Zeit haben. Probenbeginn ist am 14. September 2020, Premiere am 31. Oktober, danach wird das Stück im Repertoire des JES gespielt, (ca. 15 bis 20 Vorstellungen in den Spielzeiten 2020/21 und 2021/22).

*Auswahl-Workshop am Samstag, 28. März, 10 bis 16 Uhr, und Sonntag, 29. März, 10 bis 14.30 Uhr.*

Informationen und Anmeldung zum Workshop unter Tel. 21848023 oder [paul.roewert@jes-stuttgart.de](mailto:paul.roewert@jes-stuttgart.de).

## Waldorferzieher oder Lehrerin werden?

Am 14. März kann man sich ab 14 Uhr beim großen Infotag unter dem Motto „Bildung mit Sinn“ am campus A in Stuttgart über anthroposophische Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten informieren.

Altenpflegerin? Waldorferzieher? Oder Lehrerin? Oder vielleicht doch lieber was mit Theaterpädagogik? Studium oder Weiterbildung? Oder einfach mal ein Jahr zur beruflichen Orientierung? Berufsfindung braucht Ideen, Informationen, Vielfalt. Und vor allem: Freude auf dem Weg zur Entscheidung. Acht verschiedene Ausbildungseinrichtungen sind heute Mitglied im campus A, haben sich rund um die Uhlandshöhe angesiedelt. Sie alle stellen sich an diesem Nachmittag vor. Mit gemeinsamen Workshops, die die Gemeinsamkeiten unterstreichen. Mit gezielten Informati-

onsveranstaltungen zur jeweiligen Ausbildung oder dem jeweiligen Studium.

*Bildung mit Sinn, Infotag am campus A, 14. März, ab 14 Uhr, Treffpunkt: Rudolf Steiner Haus, Zur Uhlandshöhe 10, S-Ost, Programm unter [www.bildung-mit-sinn.info](http://www.bildung-mit-sinn.info)*



Sa. 14.3.20 ab 14.00 h

## INFOTAG des campus A

*Anthroposophische Ausbildung und Studium in Stuttgart*

Acht Einrichtungen stellen sich vor:

- **Eurythmeum Stuttgart** Eurythmieausbildung
- **Eugen-Kolisko-Akademie** Ärzteausbildung
- **Freie Hochschule Stuttgart** Waldorflehrer\*in werden
- **Freies Jugendseminar Stuttgart** Berufsorientierung
- **Pflege-Bildungszentrum an der Filderklinik** Ausbildung
- **Priesterseminar Stuttgart** Priesterausbildung
- **Theaterakademie Stuttgart** Theater - Sprache
- **Waldorferzieherseminar Stuttgart** Waldorfpädagogik

Das ganze Programm unter: [www.bildung-mit-sinn.info](http://www.bildung-mit-sinn.info)

Treffpunkt: Im Rudolf Steiner Haus Stuttgart  
Zur Uhlandshöhe 10 | D-70188 Stuttgart

## »Stuzubi« Schüler Messe

21.03.20  
Ausbildung & Studium

10-16 Uhr. Eintritt frei.

Carl Benz Arena  
Stuttgart

Mercedesstraße 73 D

Mit freundlicher Unterstützung von  
**big KARRIERE**

#Stuzubi



[stuzubi.de](http://stuzubi.de)

Dr. med. Silke Wegeleben  
 Fachärztin für Innere Medizin und Homöopathie



Schulmedizin und Homöopathie  
 Krankheit und seelische Belastung  
 Schwerpunkte:  
 Reizdarm – Allergie – Hashimoto  
 Immunschwäche – Erschöpfung  
 www.dr-wegeleben.de  
 Feuerseeplatz 6 70176 Stuttgart  
 0711-61 61 60

## THOMAS ZECHMEISTER STEUERBERATER

STETTENER HAUPTSTRASSE 66  
 70771 LEINFELDEN-ECHTERDINGEN

Telefon 07 11 / 24 83 80 - 330  
 Fax 07 11 / 24 83 80 - 333  
 E-Mail [info@stb-zechmeister.de](mailto:info@stb-zechmeister.de)

**Schönster Kinder-Salzstollen in der Region!**  
*Salzluft atmen und genießen!*  
 Täglich zur vollen Stunde im „Salzini“ die reine Salzluft spielerisch inhalieren. Anmeldung erforderlich.  
**Fellbacher Salzwelten**  
 Stuttgarter Straße 30 · Centrum 30 (neben REWE) · 70736 Fellbach  
 Telefon 0711 / 91 46 25 35 · [info@fellbacher-salzwelten.de](mailto:info@fellbacher-salzwelten.de)  
 Mo, Mi, Fr 10.00–20.30 Uhr · Sa 9.30–18.00 Uhr · Zertifizierter Betrieb  
 Di, Do 10.00–19.00 Uhr [www.fellbacher-salzwelten.de](http://www.fellbacher-salzwelten.de)

**DMB MIETER VEREIN STUTT GART**



# JULE MIT PAUL

(Alleinerziehende, ihr Boiler wurde zügig repariert)

**WIR SIND FÜR DICH DA.  
 DEIN MIETERVEREIN.**

[mieterverein-stuttgart.de](http://mieterverein-stuttgart.de)

# Auszeit Nur für Eltern

Die Partnerschaft pflegen  
 „trotz“ oder gerade  
 „wegen“ der Kinder!

Unsere Rubrik mit  
 Tipps zum Ausgehen,  
 Entspannen,  
 miteinander  
 Spaß haben.

## LET'S SWING!

Lust auf Jazz und Lust auf Tanzen?  
 Dann kann man mit Partner oder Partnerin jeden Mittwoch im Kulturwerk im Stuttgarter Osten am „Swinging Wednesday“ das Tanzbein schwingen. Um 20.40 Uhr beginnt ein kostenloser Swing-Tanzkurs. Danach kann man die neu gelernten Tanzschritte beim offenen Tanzabend ausprobieren. Veranstalter ist der Verein SwingKulturStuttgart, der dem Swing Tanz in Stuttgart, aber auch der Musik und Kultur, die damit einhergeht, eine Plattform bieten möchte. Der Verein bietet auch regelmäßige Tanzkurse in einer Vielzahl von Swingtänzen wie LindyHop, Balboa, Charleston, Shag, Authentic Jazz und Blues an.

[www.kulturwerk.de](http://www.kulturwerk.de),  
[www.swingkultur.de](http://www.swingkultur.de)



## THEATER ZUM TRÄUMEN

„Lasst uns nach dem flücht'gen Tag gemeinsam den Abend genießen“, rät Harry Owens, der vor 40 Jahren das Traumtheater Salomé gegründet hat, seinen Zuschauern. Zusammen mit seinem Ensemble entführt er sie in eine kunterbunte Traumwelt, in der die Gesetze der Schwerkraft nicht zu gelten scheinen. Hier können gestresste Eltern unter dem Motto „Wünsche - Träume - Fantasien“ zumindest für einen Abend „dem Himmel ein Stück näher“ kommen.

Traumtheater Salomé, 14. März,  
 20 Uhr, Stadthalle Leonberg,  
 Karten unter 07152-990140,  
[www.traumtheater-salome.de](http://www.traumtheater-salome.de)



## JAZZ IN VIELEN FACETTEN

Der Ausnahmetrompeter und zweifache Grammy Nominee Joo Kraus und die vielfach ausgezeichnete kubanische Pianistin Marialy Pacheco führen den Reigen der diesjährigen 23. Weinstadt-Jazztage von 12. bis 22. März an. Abermals haben der Jazzclub Armer Konrad und weitere Kultureinrichtungen in Weinstadt ein vielfältiges Programm auf die Beine gestellt, das den Jazz in seinen zahlreichen Facetten zwischen Konzerten, Film und Theater zeigt. Insgesamt stehen an den elf Festivaltagen zwölf Veranstaltungen auf dem Programm.

Das komplette Programm mit allen Infos zu Tickets und Vorverkauf gibt's bei zahlreichen Auslagestellen in der Region Stuttgart sowie online unter [www.weinstadtjazztage.de](http://www.weinstadtjazztage.de)

