

**FITMACHEN!**



**MOBBL & KNACKS**

**FITNESS-DIPLOM 08/09**



*>> Funtastisch FIT  
mit Mobbl & Knacks! <<*

...und dem Gesundheitshaus Gelsenkirchen

# Grußwort Frank Baranowski, Oberbürgermeister der Stadt Gelsenkirchen

## Viele Menschen...

bewegen sich viel zu wenig – Erwachsene, aber auch Kinder. Dabei ist es für die Gesundheit gut, Sport zu machen, spazieren zu gehen oder einfach nur auf dem Spielplatz zu toben.

Nicht nur im Sportunterricht oder im Verein, sondern auch beim Spielen tut körperlicher Einsatz gut. Das ist viel besser als der Game Boy, die Play Station oder das Fernsehen. Eigentlich sollten Erwachsene ja Vorbild sein, aber was die Bewegung angeht, sind oft Kinder die Aktiveren.

Beim Fitness-Diplom könnt Ihr das unter Beweis stellen – und bekommt dazu eine Urkunde und ein Geschenk.

Dazu gibt es ein schönes und abwechslungsreiches Programm von der Kinderolympiade bis zum Kochen – denn natürlich gehört zur Fitness auch eine gute Ernährung.

Ich drücke Euch für das Diplom die Daumen und wünsche viel Spaß dabei.



Frank Baranowski  
Oberbürgermeister

# FITNESS-DIPLOM 08/09



Gelsenkirchen



>>Fitness ist für alle ein Thema - auch für Kinder!<<

# Vorwort Helmut Lübbert vom Gesundheitshaus Gelsenkirchen

## Hallo Kinder,

zum ersten Mal habt Ihr die Gelegenheit in Gelsenkirchen ein Fitness-Diplom zu erhalten. Fit hält man sich, und das wisst Ihr natürlich alle, indem man sich, unter anderem, ausreichend bewegt und gesunde Sachen isst. In diesem Heft findet Ihr eine Menge spannender Aktionen, in denen Ihr beweisen könnt, dass Ihr beide Sachen gerne macht.

Vielleicht habt Ihr schon mal von Erwachsenen gehört, oder im Kinderfernsehen gesehen, dass wir uns Sorgen um Eure Fitness machen. Auch wir Erwachsenen bewegen uns viel zu wenig. Wir nehmen den Aufzug statt der Treppe, fahren kaum noch Fahrrad, sondern nur Auto und all die ungesunden Dinge, die wir essen machen uns träge.

Nutzt die Gelegenheit, uns Erwachsenen zu zeigen wie fit Ihr wirklich seid, indem möglichst viele von Euch dieses Diplom machen.

Bei den tollen Angeboten hier im Heft und Eurer Lust an Bewegung und auf gesunde Nahrungsmittel sollte das kein Problem sein.

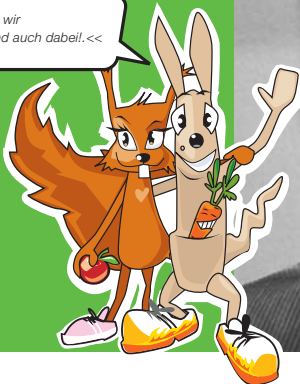
Meine Mitarbeiter und auch alle anderen Kursleiter freuen sich schon auf Euch und können es kaum erwarten, Euch das Diplom auszuhändigen.

Bevor Ihr dieses aber in den Händen haltet, wünsche ich Euch jetzt ganz viel Spaß beim Ausuchen der Veranstaltungen und später natürlich auch bei der Teilnahme.

Helmut Lübbert  
Geschäftsführer  
des Gesundheitshauses Gelsenkirchen e.V.

# BIST DU DABEI?

>> Und wir  
sind auch dabei! <<



>> *Nutzt die Gelegenheit, uns Erwachsenen  
zu zeigen wie fit Ihr wirklich seid.* <<

**So geht's:** Mach mit und schnapp Dir Dein Fitness-Diplom!

# DEIN DIPLOM

**1.** Ihr sucht Euch aus diesem Programm Aktionen heraus, die Ihr mitmachen möchtet.

**2.** Schneidet aus der letzten Seite die obere Postkarte heraus und tragt **alle** Veranstaltungen ein, an denen Ihr teilnehmen möchtet. Tragt bitte Nummer, Titel und Datum der Veranstaltungen ein, ebenfalls Eure Adresse und Euer Alter. Ganz wichtig ist, dass Ihr auch Eure Mutter oder Euren Vater an der vorgesehenen Stelle unterschreiben lasst!

**3.** Die Postkarte sendet Ihr an:  
**KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8,  
45899 Gelsenkirchen** oder kommt persönlich vorbei und gebt die Karte ab.

**4.** Vom **KINDERLEICHT-Quartier** erhaltet Ihr dann eine Teilnahmebestätigung bzw. Absage. Da bei den meisten Aktionen die Teilnehmerzahl begrenzt ist, können leider nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

**5.** Erhaltet Ihr eine Teilnahmebestätigung, kommt Ihr zu der Veranstaltung und bringt die Stempelkarte (untere Karte auf der letzten Seite) mit. Hierauf lasst Ihr Euch nach der Veranstaltung die Teilnahme bestätigen.

**6.** Wenn Ihr vier Veranstaltungen (für Grundschulkindern oder drei Veranstaltungen für Kitakinder) mitgemacht habt und die Teilnahmekarte vollständig abgestempelt ist, schickt Ihr die Karte an das **KINDERLEICHT-Quartier**.

**7.** Ist Eure Teilnahmekarte vollständig eingetroffen, laden wir Euch ins Kinderleicht-Quartier ein. Ihr erhaltet hier Euer Fitness-Diplom und ein tolles Geschenk. Für das Veranstaltungsjahr von Juni 2008 bis Juni 2009 könnt Ihr nur einmal das Fitness-Diplom erwerben. Aber, wenn Ihr Interesse habt, könnt Ihr trotzdem bei mehr als vier Veranstaltungen mitmachen.

**8.** Die Kurse kommen nur zustande, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Sollte der Kurs nach Eurer Anmeldung ausfallen oder sich Termine ändern, wird Euch das Kinderleicht-Quartier entsprechend informieren.

**9.** Foto- und Filmrechte: Die Teilnehmer und ihre gesetzlichen Vertreter erklären mit der Anmeldung ihr Einverständnis, dass von den Teilnehmern Bilder und Filmaufnahmen angefertigt, verbreitet und veröffentlicht (auch im Internet) werden dürfen.

**10.** Aus rechtlichen Gründen möchten wir noch darauf hinweisen, dass die Teilnahme an Veranstaltungen des Fitness-Diploms auf eigene Gefahr geschieht.



# DEIN DIPLOM!



**Habt Ihr noch Fragen oder Anregungen?**

Ruft uns an oder schreibt uns!

KINDERLEICHT-Quartier  
Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 - 9 56 55 63

[klh.quirrenbach@gesundheitshaus-gelsenkirchen.de](mailto:klh.quirrenbach@gesundheitshaus-gelsenkirchen.de)



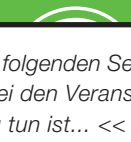
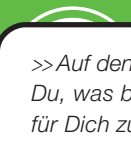
**KINDERLEICHT-Quartier**

**Besser essen. Mehr bewegen.** *mach Dich groß!*

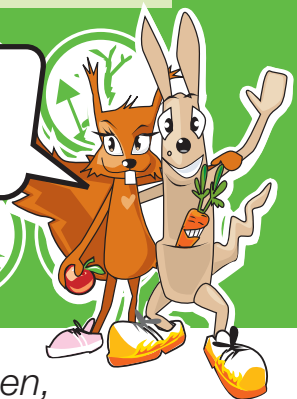
Das Projekt **KINDERLEICHT-Quartier** wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

# Übersicht der Veranstaltungen: DER PLAN

<b>07. Juni 08</b>	Sa	Horster Familienlauf	▶ 8.1
<b>20. Juni 08</b>	Fr	Fitness-Köche	▶ 8.2
<b>12. August 08</b>	Di	Eine abenteuerliche Inselfahrt	▶ 8.3
<b>14. August 08</b>	Do	Olympia in China – Kinderolympiade in Gelsenkirchen Horst	▶ 8.4
<b>20. August 08</b>	Mi	Kleine Leute ganz groß	▶ 8.5
<b>24. August 08</b>	So	Family Cageball	▶ 8.6
<b>25. August 08</b>	Mo	Von Asia nach Italia	▶ 8.7
<b>09. September 08</b>	Di	Bauernhof erleben	▶ 8.8
<b>10. September 08</b>	Mi	Hüpfen, klettern, toben....	▶ 8.9
<b>22. September 08</b>	Mo	Bewegung hält uns fit!	▶ 8.10
<b>07. Oktober 08</b>	Di	Bewegungsbaustelle für 3- bis 6-Jährige	▶ 8.11
<b>20. Oktober 08</b>	Mo	Von Asia nach Italia	▶ 8.12
<b>28. Oktober 08</b>	Di	Warum der Steinzeitmensch keine Waage brauchte! für 6 bis 10jährige Kinder	▶ 8.13
<b>24. November 08</b>	Mo	Weihnachtsbäckerei und mehr	▶ 8.14
<b>01. Dezember 08</b>	Mo	Weihnachtsbäckerei und mehr	▶ 8.15
<b>26. Januar 09</b>	Mo	Fitness-Köche	▶ 9.1
<b>18. Februar 09</b>	Mi	Mehr Power durch Entspannung	▶ 9.2
<b>16. April 09</b>	Do	Abenteuersport in der Turnhalle	▶ 9.3
<b>28. April 09</b>	Di	Warum der Steinzeitmensch keine Waage brauchte! für 4 bis 6jährige Kinder	▶ 9.4



*>>Auf den folgenden Seiten erfährst Du, was bei den Veranstaltungen für Dich zu tun ist... <<*



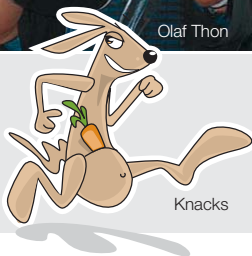
*>>Fit sein heißt, schnell laufen, hoch springen, flink klettern, wild toben... und Spaß dabei haben.<<*

# Die Veranstaltungen:

8.1



Olaf Thon



Knacks

## Samstag 7. Juni 2008 10.00 bis ca. 15.00 Uhr Horster Familienlauf mit Olaf Thon

Wusstet Ihr eigentlich, dass Laufen die einfachste Sportart ist? Ihr braucht dazu nicht einmal tolle Sportschuhe und Klamotten, müsst keinen Ball fangen können oder auf wackeligen Schlittschuhen stehen. Kommt einfach am 7. Juni 2008 zum Nordsternpark und zeigt Olaf Thon und unserem Oberbürgermeister Herrn Baranowski wie fit Eure Familie ist. Die ca. 700m lange Laufstrecke muss immer ein Kind mit einem Elternteil (oder der Tante oder dem Opa...) absolvieren. Dabei kommt es nicht darauf an, erster zu werden, denn unsere Sponsoren geben uns eine Belohnung, je **mehr** Familien laufen. Von der Belohnung werden wir Euren Schulen Dinge für den Sportunterricht kaufen. Also - auf geht's...! Ach so: mit den Horster Sportvereinen könnt Ihr außerdem allerlei Sportarten ausprobieren, und Essen und Trinken gibt es natürlich auch.

**Alter:**

TN-Anzahl:

Unkostenbeitrag:

Veranstalter / Treffpunkt:

Ansprechpartner:

**alle Grundschul Kinder**

je mehr desto besser, aber Ihr müsst Eure Eltern und Großeltern und ... mitbringen

keiner

KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen

Jens Lang - Tel: 0209 / 956 55 61

8.2



siehe auch 9.1



Super-Möhre

## Freitag 20. Juni 2008\* 13.00 bis 15.00 Uhr Fitness-Köche

Habt Ihr Euer Mittagessen schon mal selber gekocht? Hier lernt Ihr, wie Ihr in kürzester Zeit einen Fitness-Burger, Kapitäns-Frikadellen oder einen Vitamin-Mix selber zubereiten könnt. Nach dem Kochen wird alles in gemütlicher Runde probiert. Bitte bringt Vorratsdosen für Reste mit.

**\*Diese Veranstaltung findet auch am Mo, 26. Januar 09 (Kurs 9.1)**

**Alter:**

TN-Anzahl:

Unkostenbeitrag:

Veranstalter/ Treffpunkt:

Ansprechpartnerin:

**8 bis 10 Jahre**

max. 8 Kinder

keiner

KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen

Wibke Ebelt - Tel: 0209 / 956 55 61

# 8.3



## Dienstag **12. August 2008** 14.00 bis 16.00 Uhr **Eine abenteuerliche Inselfahrt**

Eine Bewegungsgeschichte für Kindergartenkinder. Die Kinder begeben sich auf eine spannende Reise zu einer Insel. Sie erleben auf dem Weg zu der Insel und auf der Insel viele Abenteuer und Überraschungen, mit viel Spaß und Bewegung.



**Alter:** 4 bis 6 Jahre  
**TN-Anzahl:** max. 16 Kinder  
**Unkostenbeitrag:** keiner  
**Veranstalter/ Treffpunkt:** Städtisches Familienzentrum, Diesterwegstr. 5, 45899 Gelsenkirchen  
**Ansprechpartnerin:** Kirsten Weitowitz - Tel: 0209 / 55115

# 8.4



## Donnerstag **14. August 2008** 14.00 bis 16.00 Uhr **OLYMPIA in China - Kinderolympiade in GE-Horst**

Ein spielerisch sportlicher Wettkampf für Schulkinder. In verschiedenen nicht olympischen „Disziplinen“ können die Kinder ihre Geschicklichkeit und Beweglichkeit erproben und gemeinsam mit anderen Spaß haben.



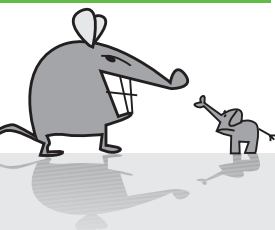
**Alter:** 7 bis 12 Jahre  
**TN-Anzahl:** max. 16 Kinder  
**Unkostenbeitrag:** keiner  
**Veranstalter/ Treffpunkt:** Städtisches Familienzentrum, Diesterwegstr. 5, 45899 Gelsenkirchen  
**Ansprechpartner:** David Westerwich - Tel: 0209 / 55115

# 8.5



## Mittwoch **20. August 2008** 15.00 bis 17.00 Uhr **Kleine Leute ganz groß**

Nervt Dich manchmal alles an? Möchtest Du Deinen Frust oder einfach überschüssige Energie loswerden? Wir werden gemeinsam eine Reise an einen schönen Ort machen und es uns gut gehen lassen. Wenn Du wieder zurück bist, wirst Du Dich stark und toll fühlen.



**Alter:** 3 bis 6 Jahre  
**TN-Anzahl:** max. 10 Kinder  
**Unkostenbeitrag:** keiner  
**Veranstalter/ Treffpunkt:** Gesundheitshaus Gelsenkirchen e.V.  
Franziskusstraße 18-24, 45889 Gelsenkirchen,  
Gaby Olstowski - Tel.:0209 / 9822320  
**Ansprechpartnerin:**

# 8.6



## Sonntag **24. August 2008** 12.00 bis ca. 17.00 Uhr **Family Cageball**



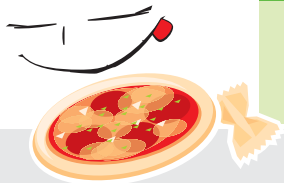
Endlich rollt das Leder!!!! Die Banden im Cageball sorgen für Action und Dramatik im Spiel und zeigen schnell, welche Familie mit den Besonderheiten im „Fußball-Käfig“ zurechtkommt. Bildet aus allen Familienmitgliedern ein Team aus 4 Spielern/Innen plus einem Ersatzspieler (eine weibliche Person und ein Kind zwischen 5-10 Jahren müssen im Team sein) und meldet Euch zum ersten Horster Cageball-Turnier an.

<b>Alter:</b>	<b>Kinder zwischen 5 und 10, Erwachsene ohne Altersbegrenzung</b>
TN-Anzahl:	Maximal 20 Familien
Unkostenbeitrag:	keiner
Veranstalter/ Treffpunkt:	KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen
Ansprechpartner:	Jens Lang - Tel: 0209 / 956 55 61

# 8.7



## Montag **25. August 2008** 16.00 bis 17.30 Uhr **Von Asia nach Italia**



Lasst uns nach Asien und Italien reisen und wie die Kinder dort speisen! Leckere Sachen aus diesen Ländern werden gemeinsam gekocht und in der „asiatischen Pizzeria“ gegessen. Also, wenn Du „Reiselust“ bekommen hast, dann mach mit!

<b>Alter:</b>	7 bis 10 Jahre
TN-Anzahl:	max. 8 Kinder
Unkostenbeitrag:	keiner
Veranstalter/ Treffpunkt:	KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen
Ansprechpartnerin:	Pinar Cakmak - Tel: 0209 / 956 55 61

# 8.8



## Dienstag **9. September 2008** 15.00 bis 18.00 Uhr **Bauernhof erleben**



Geschichten und Spiele rund um den Bauernhof. Gemeinsam lernen wir die Hof-Tiere kennen und versorgen sie. Wir schauen, riechen, schmecken mal, was da auf dem Feld alles wächst, erfahren was ein Bauer den ganzen Tag zu tun hat, und wenn wir noch Zeit haben, machen wir eine Hof-Rallye.

<b>Alter:</b>	<b>6 bis 11 Jahre</b>
TN-Anzahl:	max. 20 Kinder
Unkostenbeitrag:	keiner
Veranstalter/ Treffpunkt:	Hof Wessels, Langenbochumer Str. 341, 45701 Herten
Ansprechpartnerin:	Karina Spohr - Tel: 02366 / 887277

**8.9**

## Mittwoch **10. September 2008** 14.00 bis 17.00 Uhr **Hüpfen, klettern, toben ...**

... und dabei natürlich jede Menge Spaß haben. Während ihr Euch auf der Hüpfburg richtig austoben könnt, beweist Ihr auf dem Trampolin und dem Kletterberg Euren Mut und Eure Geschicklichkeit. Bitte bringt Sportsachen mit!!!!

**Alter:**

TN- Anzahl:

Unkostenbeitrag:

Veranstalter:

Ansprechpartnerin:

**6 bis 11 Jahre**

30 Kinder

keiner

Städt. Bauspielplatz Horst, Bottroper Str. 40 B, 45899 Gelsenkirchen

Vera Neumann - Tel. 0209 / 514240

**8.10**

## Montag **22. September 2008** 14.00 bis 15.30 Uhr **Bewegung hält uns fit!**

Na, Lust Dich auszupowern? Rennen und Spielen mit ganz viel Spaß ist an diesem Nachmittag „im“ und „um“ den Kindergarten angesagt.

**Alter:**

TN-Anzahl:

Unkostenbeitrag:

Veranstaltungsort:

Ansprechpartnerin:

**4 bis 6 Jahre**

max. 20 Kinder

keiner

Kath. Kita „St. Laurentius“, Zum Bauverein 34, 45899 Gelsenkirchen

Dagmar Poschmann - Tel: 0209 / 52794

**8.11**

## Dienstag **7. Oktober 2008** 14.00 bis 16.30 Uhr **Bewegungsbaustelle für 3- bis 6-Jährige**

An diesem Nachmittag in den Ferien könnt Ihr Euch mal so richtig austoben, klettern, hangeln, springen und Euren Mut testen. Es wird eine Bewegungslandschaft aufgebaut, in der Ihr Euch frei bewegen könnt!

**Alter:**

TN-Anzahl:

Unkostenbeitrag:

Veranstalter/ Treffpunkt:

Ansprechpartnerin:

**3 bis 6 Jahre**

max. 25 Kinder

keiner

KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen

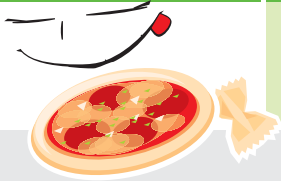
Tanja Eigenrauch - Tel: 0209 / 956 55 61

# 8.12



## Montag **20. Oktober 2008** 16.00 bis 17.30 Uhr **Von Asia nach Italia**

Lasst uns nach Asien und Italien reisen und wie die Kinder dort speisen! Leckere Sachen aus diesen Ländern werden gemeinsam gekocht und in der „asiatischen Pizzeria“ gegessen. Also, wenn Du „Reiselust“ bekommen hast, dann mach mit!



Alter: 4 bis 6 Jahre  
TN-Anzahl: max. 8 Kinder  
Unkostenbeitrag: keiner  
Veranstalter/ Treffpunkt: KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen  
Ansprechpartnerin: Pinar Cakmak - Tel: 0209 / 956 55 61

# 8.13

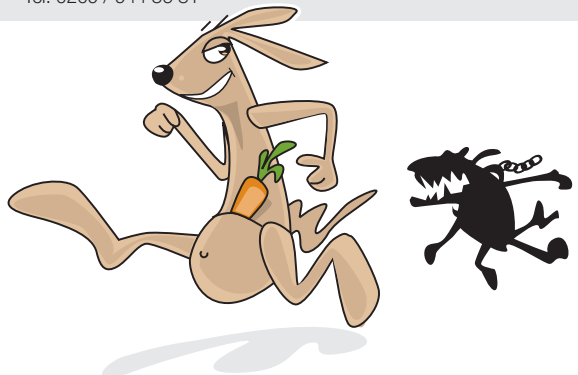


## Dienstag **28. Oktober 2008** 16.00 bis 18.30 Uhr **Warum der Steinzeitmensch keine Waage brauchte.**

In der Steinzeit war ein kräftiger und gesunder Körper überlebensnotwendig, denn Flucht und Kampf gehörten zum Alltag der Menschen. Wie sich das Leben der Menschen seit der Steinzeit verändert hat und warum wir auch heute noch auf unseren Körper achten müssen, obwohl wir nicht mehr auf die Jagd gehen müssen, erfahrt Ihr heute beim Ziegenmichel. Rund um unser steinzeitliches Feuerhaus begeben wir uns auf die Spuren der Steinzeitmenschen und finden mit lustigen und spannenden Bewegungsspielen heraus, wie unsere Vorfahren ihren Körper einsetzten und was wir uns von den Steinzeitmenschen für unser heutiges Leben „abgucken“ können. Abschließend genießen wir ein steinzeitliches Mahl mit vielen gesunden Zutaten am offenen Lagerfeuer...!



Alter: **6 bis 10 Jahre**  
TN-Anzahl: max. 16 Kinder  
Unkostenbeitrag: keiner  
Veranstalter/ Treffpunkt: Der Ziegenmichel, Eggemannstr. 51, 45883 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 / 944 36 81



8.14



## Montag **24. November 2008** 15.00 bis ca. 17.30 Uhr **Weihnachtsbäckerei und mehr**

Pünktlich zur Vorweihnachtszeit heizen wir den Ofen an. Zubereiten möchten wir nicht nur leckere Weihnachtsplätzchen, sondern auch winterliche Muffins und Waffeln.

**Alter:**

TN-Anzahl:

Unkostenbeitrag:

Veranstaltungsort:

Ansprechpartner:

**7 bis 10 Jahre**

max. 8 Kinder

keiner

KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen

Wibke Ebelt - Tel: 0209/ 956 55 61



8.15



## Montag **01. Dezember 2008** 15.00 bis ca. 17.30 Uhr **Weihnachtsbäckerei und mehr**

Pünktlich zur Vorweihnachtszeit heizen wir den Ofen an. Zubereiten möchten wir nicht nur leckere Weihnachtsplätzchen, sondern auch winterliche Muffins und Waffeln.

**Alter:**

TN-Anzahl:

Unkostenbeitrag:

Veranstaltungsort:

Ansprechpartner:

**4 bis 6 Jahre**

max. 8 Kinder

keiner

KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen

Wibke Ebelt - Tel: 0209 / 956 55 61



9.1



## Montag **26. Januar 2009** 10.00 bis 15.00 Uhr **Fitness-Köche**

Habt Ihr Euer Mittagessen schon mal selber gekocht? Hier lernt Ihr, wie Ihr in kürzester Zeit einen Fitness-Burger, Kapitäns-Frikadellen, oder einen Vitamin-Mix selber zubereiten könnt. Nach dem Kochen wird alles in gemütlicher Runde probiert. Bitte bringt Vorratsdosen für Reste mit.

**Alter:**

TN-Anzahl:

Unkostenbeitrag:

Veranstalter/ Treffpunkt:

Ansprechpartnerin:

**8 bis 10 Jahre**

max. 8 Kinder

keiner

KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen

Wibke Ebelt - Tel: 0209 / 956 55 61



Super-Möhre



# 9.2



## POWER

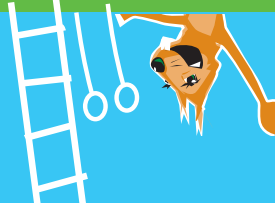


### Mittwoch **18. Februar 2009** 16.30 bis 18.30 Uhr **Mehr Power durch Entspannung**

Nervt Dich manchmal alles an? Möchtest Du Deinen Frust oder einfach überschüssige Energie loswerden? Wir werden gemeinsam eine Reise an einen schönen Ort machen und es uns gut gehen lassen. Wenn Du wieder zurück bist, wirst Du Dich stark und toll fühlen.

<b>Alter:</b>	<b>6 bis 10 Jahre</b>
TN-Anzahl:	max. 10 Kinder
Unkostenbeitrag:	keiner
Veranstalter/ Treffpunkt:	Gesundheitshaus Gelsenkirchen e.V., Franziskusstraße 18-24 45889 Gelsenkirchen
Ansprechpartnerin:	Gaby Olstowski - Tel.: 0209 / 9822320

# 9.3



### Donnerstag **16. April 2009** 14.00 bis 16.30 Uhr **Abenteuersport in der Turnhalle**

Dieses Angebot richtet sich an die Kids, die richtigen Nervenkitzel erleben wollen und ihre Grenzen austesten wollen. Selbstverständlich steht das Erleben und Bewältigen von Abenteuern in der Gruppe im Vordergrund. Vom Erklimmen des Mount Everest bis zum Überwinden von gefährlichen Felsspalten wird Euch auch sonst noch viel geboten.

<b>Alter:</b>	<b>8 bis 10 Jahre</b>
TN-Anzahl:	max. 16 Kinder
Unkostenbeitrag:	keiner
Veranstalter/ Treffpunkt:	KINDERLEICHT-Quartier, Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen
Ansprechpartner:	Jens Lang - Tel: 0209 / 956 55 61

# 9.4



### Dienstag **28. April 2009** 16.00 bis 18.30 Uhr **Warum der Steinzeitmensch keine Waage brauchte.**

Siehe Beschreibung unter 8.13

<b>Alter:</b>	<b>4 bis 6 Jahre</b>
TN-Zahl:	max. 16 Teilnehmer
Unkostenbeitrag:	keiner
Veranstalter/ Treffpunkt:	Der Ziegenmichel, Eggemannstr. 51, 45883 Gelsenkirchen Tel. 0209 / 944 36 81

## Über uns:

### KINDERLEICHT-Quartier



KINDERLEICHT-Quartier  
ist ein Projekt des Gesundheitshauses Gelsenkirchen.



Das Projekt **KINDERLEICHT**-Quartier wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

## Wir danken unserem Partner:



Sportmanagement

## Vielen Dank auch den Sponsoren:

**OPEL Doerpinghaus**  
Rademachersweg 5  
45894 Gelsenkirchen-Buer  
Telefon 0209 / 36097-0  
Telefax 0209 / 36097-44  
www.opel-doerpinghaus.de

**OPEL Kleinebrink**  
Turfstr. 16-18, Burgstr. 4  
45899 Gelsenkirchen-Horst  
Telefax 0209 95180-40  
Telefon 0209 95180-0  
www.opel-kleinebrink.de

Unternehmen der  
AC-GE Autocentrum GmbH & Co. KG

**Kath. Kita „St. Laurentius“**  
Zum Bauverein 34  
45899 Gelsenkirchen  
Ansprechpartnerin: Dagmar Poschmann

**Städtisches Familienzentrum**  
Diesterwegstr. 5  
45899 Gelsenkirchen  
Ansprechpartnerin: Brigitte Hülswitt  
Tel: 0209 / 55115

**Städt. Bauspielplatz Horst**  
Bottroper Str. 40 B  
45899 Gelsenkirchen  
Ansprechpartnerin: Vera Neumann  
Tel. 0209 / 514240

**Hof Wessels**  
Langenbochumer Str. 341  
45701 Herten  
Tel. 02366 / 887277  
www.hofwessels.de

**Der Ziegenmichel**  
Eggemannstraße 51  
45883 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 / 944 36 81





# FITNESS-DIPLOM 08/09

von und mit:

## MOBBL+KNACKS



Impressum:

**Gesundheitshaus Gelsenkirchen**  
Franziskusstr. 18-24  
45889 Gelsenkirchen  
Tel. 0209-982 23 20

**Projekt:**  
**KINDERLEICHT-Quartier**  
Buerer Str. 8, 45899 Gelsenkirchen  
Tel. 0209- 9 56 55 62  
[klh.eigenrauch@@gesundheitshaus-gelsenkirchen.de](mailto:klh.eigenrauch@@gesundheitshaus-gelsenkirchen.de)

**Gestaltung und Illustration:**  
bitcat werbeagentur + werbetechnik  
Oberste Wilms-Straße 18  
44309 Dortmund  
[www.bitcat.info](http://www.bitcat.info)

# MOBBL+KNOCKS FITNESS-DIPLOM 08/09



Für Dein **Fitness-Diplom** musst Du an mindestens **4 Veranstaltungen** teilnehmen!  
Wenn Du noch ein **Kita-Kind** bist, reicht die Teilnahme an **3 Veranstaltungen**.  
Wenn Du Lust hast, darfst Du natürlich bei beliebig vielen Veranstaltungen mitmachen.

## Ich möchte mich zu folgenden Veranstaltungen anmelden:

Nr.	Datum	Bezeichnung der Veranstaltung

Auf der Rückseite musst Du noch Deinen Namen, Alter und Adresse eintragen.  
Auch die Unterschrift Deiner Eltern/Erziehungsberechtigten darf nicht fehlen.



# MOBBL+KNOCKS FITNESS-DIPLOM 08/09



Für Dein **Fitness-Diplom** musst Du an mindestens **4 Veranstaltungen** teilnehmen und  
Dir die Teilnahme mit einem Stempel bestätigen lassen.

Wenn Du noch ein **Kita-Kind** bist, reicht die Teilnahme an **3 Veranstaltungen**.

## Ich habe an folgenden Veranstaltungen teilgenommen:

**Nr:**

Datum:

**Nr:**

Datum:

**Nr:**

Datum:

**Nr:**

Datum:

**Nr:**

Datum:

**Nr:**

Datum:

**Nr:**

Datum:

**Nr:**

Datum:

Vergiß nicht, diese Karte bei jeder Veranstaltung an der Du teilnimmst, stempeln zu lassen!

**MOBBLTKNACKS**

# FITNESS-DIPLOM 08/09

**ICH MACHE MIT:**

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Alter

\_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr.

\_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr.

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

bitte  
freimachen  
45 Cent

An das

**KINDERLEICHT-Quartier**

Buerer Str. 8

45899 Gelsenkirchen



**MOBBLTKNACKS**

# FITNESS-DIPLOM 08/09

**ICH HAB MITGEMACHT:**

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Alter

\_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr.

\_\_\_\_\_  
Straße, Haus-Nr.

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

bitte  
freimachen  
45 Cent

An das

**KINDERLEICHT-Quartier**

Buerer Str. 8

45899 Gelsenkirchen