



## **Bewegung mit Tomatensoße – Gesundes und Experimentelles für Kinder und Jugendliche im Bonner Norden.**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Im Projekt „Bewegung mit Tomatensoße“ werden erfahrungsorientierte Angebote gemacht. Diese wenden sich speziell an Kinder und Jugendliche im Bonner Norden und können von Kindergärten, Familienzentren, Jugendzentren, Schulen, OGS etc. gebucht werden.

„Bewegung mit Tomatensoße“ hat zwei Schwerpunkte. Zum einen sollen die Kinder und Jugendlichen ihre eigenen Entdeckungen machen, ihre eigene Bewegung finden. Dabei dreht es sich nicht immer um Sport. Es geht auch im übertragenen Sinne darum, „in Bewegung zu kommen“.

Der zweite Schwerpunkt des Projekts ist das Thema Ernährung. Dabei sollen den Kindern neue Zugänge zu diesem Thema ermöglicht werden. Die Devise ist nicht „du sollst, du musst“ oder „du darfst nicht“. Wir wollen mit den Kindern entdecken, was Lebensmittel ausmacht, was beim Kochen passiert, wie (und warum) in den unterschiedlichen Ländern auf unterschiedliche Weise gekocht wird. Ein guter und wertschätzender Umgang mit Nahrungsmitteln ist dabei selbstverständlich.

Die Kinder erhalten so neue Perspektiven. Sie werden aktiviert, motiviert und angeregt. Die Angebote bieten einen „Blick über den Tellerrand“. Durch das erfahrungsorientierte Angebot werden Kinder und Jugendliche in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt.

Im Folgenden finden Sie thematische Vorschläge. Diese können aber an die jeweiligen Gruppen angepasst und/oder variiert werden.

Sprechen Sie uns an!



## Übersicht mit Kurzbeschreibungen:

### Angebote für Grundschulen, weiterführende Schulen und offene Ganztagschulen (OGS)

Thema	Kurzbeschreibung	Rahmenbedingungen (Zeit, Raum, Klassenstufe)
<b>Bewegung von A bis Z</b>	<p>„Bewegungs-ABC: von A wie abrollen bis Z wie zappeln“. Grundtechniken der kindlichen Bewegung aufgreifen, ihnen einen sicheren Rahmen schaffen und spielerisch erweitern (z.B. abrollen, balancieren, Contacto-Spiel, „zappeln“).</p> <p>Für jeden Buchstaben wollen wir eine Bewegung bzw. eine Bewegungsart oder eine Sportart finden und gemeinsam machen. Hierbei werden zentrale Grundlagen vermittelt, die für eine sichere Bewegungserfahrung hilfreich und notwendig sind.</p>	<p>4 Schulstunden Turnhalle Stufe 1- 4</p>
<b>Kämpfen wie ein/e Ninja</b>	<p>Kraft, Ausdauer, Balance, Sprungkraft – das sind wichtige Fähigkeiten für eine/n gute/n Kämpfer/in. Mit praktischen Übungen nähern wir uns helden- und held:innenhafter Stärke. Das können die Draufgänger:innen ebenso gebrauchen wie die Ängstlicheren. Genauso wichtig ist auch die innere Haltung: Fairness, Klarheit und Übungen die helfen, bei Wut nicht verletzend zu sein. Dies gehört selbstverständlich zum Training dazu.</p>	<p>4 Schulstunden Turnhalle Stufe 1- 4</p>
<b>Yoga und Zirkus für Kinder</b>	<p>Kraft und Beweglichkeit, Ruhe und Stärke: wir kombinieren Yoga-Übungen mit vielen Zirkuskünsten und trainieren spielerisch Körper und Geist. Mit zahlreichen praktischen Anregungen, die sich dank kleiner Übungen auch in den weiteren Schulalltag integrieren lassen.</p>	<p>4 Schulstunden Turnhalle oder Bewegungsraum Stufe 1- 4</p>
<b>Find your move</b>	<p>„Wir wollen, dass DU deinen Sport finden kannst! Dafür probieren wir ganz verschiedene, eher ungewöhnliche Sport- und Bewegungsarten aus. Dabei kann jeder etwas finden, das Spaß macht.“</p> <p>Ob cool im Parcours über Hindernisse, Balance auf der Laufkugel, Jonglieren mit Bällen etc., Yoga oder lieber Krafttraining (auch ohne Fitnessstudio) – das geht!</p>	<p>4 Schulstunden Turnhalle oder Projekttag bei Abenteuer Lernen  Ab Stufe 5</p>

<p><b>Artistik für Alle</b></p>	<p>Jonglieren mit Bällen, Tellern, Ringen etc., balancieren auf Wackelbrett oder Laufkugel, Menschenpyramiden bauen; jeder kann ein Artist oder eine Artistin sein!</p> <p>Wir probieren Zirkuskünste aus und bauen uns auch ein paar Sachen selbst, so dass ihr selbst weiterüben könnt</p>	<p>4 Schulstunden ab 10 Jahren</p>
<p><b>Experimente aus der Speisekammer</b></p>	<p>Beim Kochen und Backen geschehen merkwürdige Dinge mit unseren Lebensmitteln: Eier werden hart, Kartoffeln werden weich und Wasser schlägt Blasen. Ein Klumpen Kuchenteig wird locker und luftig – aber nur wenn Hefe oder Backpulver drin ist. Und Rotkohl ist in Köln wirklich rot, in Bayern aber blau – seltsam. Wie kommt das alles? Dieser Kurs ist ein Einstieg in die experimentelle Welt des Kochens und der Lebensmittel.</p>	<p>4 Schulstunden Klassenraum, oder (idealerweise) Schulküche Stufe 1- 4</p>
<p><b>Chemie im Kochtopf</b></p>	<p>Chemie ist spannend. Auch in unseren Kochtöpfen finden viele chemische Prozesse statt, die wir auf den ersten Blick überhaupt nicht wahrnehmen.</p> <p>Wir experimentieren, forschen und kochen.</p>	<p>4 Schulstunden Ab 10 Jahren</p>
<p><b>Überlebens-training</b></p>	<p>Wie kann ich in der Natur überleben? Was mache ich, wenn ich mich verlaufen habe? Wie orientiere ich mich, wie halte ich mich warm und was tue ich, wenn ich mich verletzt habe?</p> <p>Wir orientieren uns mit und ohne Kompass, machen Feuer und erkunden, wie wir uns warm und trocken halten.</p>	<p>4 Schulstunden Ab 8 Jahren</p>
<p><b>Stark durch Stärke</b></p>	<p>In vielen unserer Nahrungsmittel, die uns so richtig satt machen, ist Stärke enthalten. Die „Stärke“ wollen wir einmal etwas genauer untersuchen.</p> <p>Wir schauen, in welchen Nahrungsmitteln sich die Stärke versteckt und versuchen, sie aus einer Kartoffel zu extrahieren. Mit Wasser vermischt, entwickelt sie geradezu magische Eigenschaften und ein leckerer Pudding lässt sich auch noch aus ihr kochen. Ausreichend Gründe, sich einen Vormittag mit diesem weißen Pulver zu beschäftigen.</p>	<p>4 Schulstunden Klassenraum Stufe 1 - 4</p>
<p><b>Essen für alle - Vom sorgsamem Umgang mit Lebensmitteln</b></p>	<p>Viel zu viele Lebensmittel, die wir einkaufen, werfen wir weg. Einige davon originalverpackt und ungenutzt. Wir kaufen zu viel ein, lagern unsere Lebensmittel falsch, verwerten Reste nicht weiter. Das hat Folgen für uns und für die Umwelt.</p> <p>Aber wir können etwas dagegen tun! In diesem Workshop schauen wir, was wir aus „Resten“ noch kochen können und erfahren, wie Lebensmittel-Retter aktiv etwas gegen die Verschwendung tun. Wir veranstalten eine „Schnippel-Party“</p>	<p>5 Stunden Projekttag bei Abenteuer Lernen ab Stufe 5</p>

	und kochen gemeinsam unser Mittagessen aus Lebensmitteln, die noch viel zu schade für die „Tonne“ sind.	
<b>Schokolade</b>	<p>Ob als Tafel, Bonbon oder Osterhase - Schokolade ist einfach lecker! Aber wie wird Schokolade eigentlich hergestellt? Was benötigt man alles, um die köstliche Süßigkeit genießen zu können?</p> <p>In diesem Workshop erfahren wir, welche Zutaten wir brauchen, wo diese herkommen und wer alles mitwirken muss, bis die Schokolade bei uns im Supermarkt zum Verkauf angeboten wird. Geht es dabei immer „fair“ zu und was bedeutet es, wenn ich eine „fair-trade-Schokolade“ esse.</p> <p>Natürlich werden wir auch eigene Schokolade herstellen. Wir mörsern, mischen, walzen und probieren.</p>	<p>5 Stunden</p> <p>Projekttag bei Abenteuer lernen</p> <p>ab Stufe 7</p>
<b>Vom Korn zum Brot – Zubereitung von Brot am Feuer</b>	<p>Getreide ist als wichtigstes pflanzliches Nahrungsmittel eine der Grundlagen menschlicher Existenz überhaupt. Bis aber aus Wildgräsern erste Getreidearten wurden, vergingen tausende von Jahren. Und dass wir heute mit Hilfe von Sauerteig, leichtes fluffiges Brot essen können, ist wohl eher einem Zufall zu verdanken.</p> <p>Schon ganz früh haben die Menschen auch das Feuer zur Zubereitung von Nahrung genutzt. Die Nahrung konnte durch das Kochen besser aufgeschlossen und Energiereserven im Körper angelegt werden.</p> <p>Wir wollen heute einmal versuchen, wie die Menschen früher, unser eigenes Korn zu mahlen, Feuer mit Feuerstein und Zunder zu entfachen und dann auf dem Lagerfeuer ein knuspriges Fladenbrot zubereiten.</p>	<p>5 Stunden</p> <p>Projekttag bei Abenteuer lernen</p> <p>ab Stufe 5</p>



## Angebote für den Offenen Ganzttag

Thema	Kurzbeschreibung	Rahmenbedingungen (Zeit, Raum, Klassenstufe)
<b>Bewegung für alle</b>	<p>Bewegungsspiele für alle! Schnelle, ruhige, wilde, kooperative Spiele für drinnen und draußen.</p> <p>In Absprache können gerne individuelle Schwerpunkte gesetzt werden, je nachdem welche Themen in der Klasse/Gruppe gerade dran sind.</p>	<p>10 x 1-1,5 Stunden</p> <p>Turnhalle oder Wiese/Schulhof</p> <p>Stufe 1-4</p>
<b>Bewegungsspiele für draußen</b>	<p>Spiele mit und ohne Material. Spiele, die man in der Pause mit ein paar Kindern wiederspielen kann und Spiele, für die es eine ganze Gruppe von Kindern braucht.</p> <p>Für Kinder, die gerne draußen aktiv sind!</p>	<p>10 x 1 Stunde</p> <p>Freigelände, Schulhof, Wiese, Wald</p> <p>Stufe 1 - 4</p>
<b>Experimente aus dem Kochtopf</b>	<p>Beim Kochen und Backen geschehen merkwürdige Dinge mit unseren Lebensmitteln: Eier werden hart, Kartoffeln werden weich und Wasser schlägt Blasen. Ein Klumpen Kuchenteig wird locker und luftig – aber nur wenn Hefe oder Backpulver drin ist. Und Rotkohl ist in Köln wirklich rot, in Bayern aber blau – seltsam. Wie kommt das alles?</p> <p>In diesem Kurs werden wir mit Lebensmitteln und Zutaten experimentieren und ihren Geheimnissen auf den Grund gehen.</p>	<p>10 x 1 Stunde als AG-Angebot oder</p> <p>5 x 3 Stunden in den Schulferien</p> <p>Klassenraum bzw. OGS-Raum, idealerweise Schulküche</p> <p>Stufe 1 - 4</p>

## Angebote für die Ferien (OGS)

Thema	Kurzbeschreibung	Rahmenbedingungen (Zeit, Raum, Klassenstufe)
<b>Seifenkistenbau</b>	<p>Ausgestattet mit Material und Werkzeugen werden in kleinen Teams gemeinsam flotte Seifenkisten-Flitzer konstruiert und gestaltet.</p> <p>Nach der Präsentation der Seifenkisten auf der „Autoshow“, bei der das kreative Design bewundert werden kann, geht es zur Fahrprüfung. Wie liegt das Gefährt in der Kurve? Ist es stabil und fahrtüchtig? Das Highlight des Seifenkistenbaus ist aber dann natürlich das Rennen: Hierbei zählt nicht nur die Schnelligkeit des Gefährts, sondern insbesondere die „Pferdestärken“ der Antriebe und der Teamgeist sind gefragt.</p>	<p>Ferien-Workshop</p> <p>5 x 5 Stunden</p> <p>ab 10 Jahren</p>
<b>Artistik für Alle</b>	<p>Jonglieren mit Bällen, Tellern, Ringen etc., balancieren auf Wackelbrett oder Laufkugel, Menschenpyramiden bauen; jeder kann ein Artist oder eine Artistin sein!</p> <p>Wir probieren Zirkuskünste aus und bauen uns auch ein paar Sachen selbst, so dass ihr selbst weiterüben könnt</p>	<p>Ferien-Workshop</p> <p>5 x 5 Stunden</p> <p>ab 6 Jahren</p>