



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.

Möglich ist auch eine längere Begleitung der Jugendzentren.

Sprechen Sie uns an!

Übersicht mit Kurzbeschreibungen: Angebote für Jugendzentren

Thema	Kurzbeschreibung	Rahmenbedingungen (Zeit, Raum, Altersstufe)
Alles über Schokolade	<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>ab 12 Jahre</p> <p>ca. 3 Stunden</p>
Experimente aus der Speisekammer	<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>2 – 3 Stunden</p> <p>ab 6 Jahren</p>
Kochen am Feuer	<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>Heute versuchen wir Feuer mit Feuerstein und Zunder zu machen und uns dann auf dem Lagerfeuer ein knuspriges Fladenbrot zuzubereiten.</p>	<p>2 -3 Stunden</p> <p>ab 7 Jahren</p>
Chemie im Kochtopf	<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>2 – 3 Stunden</p> <p>ab 10 Jahren</p>

<p>Yoga und Zirkus für Kinder</p>	<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 Alltag integrieren lassen.</p>	<p>2 – 3 Stunden Ab 6 Jahren</p>
<p>Find your move</p>	<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. 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>2 – 3 Stunden ab 8 Jahren</p>
<p>Artistik für Alle</p>	<p>Jonglieren mit Bällen, Tellern, Ringen etc., balancieren auf Wackelbrett oder Laufkugel, Menschenpyramiden bauen; jeder kann ein Artist oder eine Artistin sein! Wir probieren Zirkuskünste aus und bauen uns auch ein paar Sachen selbst, so dass ihr selbst weiterüben könnt. Auch als Ferien-Workshop buchbar.</p>	<p>3 Stunden ab 10 Jahren</p>
<p>Seifenkistenbau</p>	<p>Ausgestattet mit Material und Werkzeugen werden in kleinen Teams gemeinsam flotte Seifenkisten-Flitzer konstruiert und gestaltet. 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 Anschieber und der Teamgeist sind gefragt.</p>	<p>Ferien-Workshop 5 x 5 Stunden ab 10 Jahren</p>