

Ausgabe Lausitz **Februar 2016** Kostenfrei



lausebande

Das Familien- und Elternmagazin

Valentinstag Empfehlungen für romantische „Elternabende“

Regina Halmich Die Boxweltmeisterin im lausebande-Interview

Jugendweihen 2016 Elternabende zu besonderen Themen – offen für Alle!



Mitglied der
**FAMILIEN
BANDE**

LAUSITZ MEDIEN
VERLAGSGRUPPE FÜR
CROSSMARKETING



Feriencampmesse

21.2., 10-18 Uhr

Lausitz-Arena Cottbus
Eine Veranstaltung
der lausebande

Tutu oder Boxring?

Der richtige Sport für Mädchen & Jungs.

Jetzt
umdenken!
Sparen geht
auch anders.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wie verhält man sich in Zeiten historisch niedriger Zinsen am besten? Ist ein Sparschwein heute noch zeitgemäß? Denken Sie um - geben Sie Ihrem Vermögen, was es braucht: die passende Struktur. Das Schlüsselwort heißt also "Vermögensstrukturierung". Wie so etwas funktioniert? Gern informieren und beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.

Liebe Lausebanden,



na, haben Sie sich für dieses Jahr auch wieder etwas vorgenommen? Gesünder essen, etwas mehr Sport? Zum Jahresbeginn sind wir ja immer euphorisch und wollen etwas mehr für uns tun. Dabei sind es gerade die Kinder, um die man sich sorgen sollte. Kindheit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert – vor allem das Spiel in der freien Natur. Der Bewegungsradius heutiger Kinder ist weit entfernt von der großen Freiheit früherer Ge-

nerationen. Kein Wunder, dass in Deutschland über 3 Millionen Kinder übergewichtig sind, ein Großteil davon sogar fettleibig. Deshalb ist Sport für Kinder heute immer wichtiger. Wie man den richtigen Sport für sein Kind entdecken kann, darüber informiert das große Thema dieser Ausgabe. Wer es gleich praktisch ausprobieren möchte, der ist herzlich zu unserer Feriencampmesse am 21. Februar eingeladen. Dort wird erstmals auch ein großer Sportparcours mit spannenden Mitmachaktionen vieler Vereine angeboten. In diesem Sinne: viel Spaß beim Lesen – und Sport frei für die ganze Familie!
Ihr Jens Taschenberger

Inhaltsverzeichnis

Aktuelles 4 Grußwort 5 ROTEC-Schulranzenmarkt
8 Piccolo muss bleiben!/ Auf zum Schlachtfest/
Der kleine Prinz 10 Ritter der Herzen/ Nabu-Natur-
treff für Kids/ Mondschein-Käuzchenrufe
11 Sinnvolles für Kids & Co 12 Zauberstunde mit
Harry Potter/ Ostereier im Februar 13 Rutschmeister
gesucht/ Nörgel-Kuh Rosmarie 14 JobREGIONAL
2016 16 **Spezial Valentinstag: Ein Hoch auf die
Liebe** 19 **Spezial: Feriencampmesse 2016**
44 Spannende Elternabende 45 Jugendweihe 2017
fast ausgebuht

Titelthema 25 Höher, schneller, klüger
36 Interview Prof. Dr. Renate Zimmer

Interview mit Regina Halmich
39 „Ich wollte kämpfen“

Ratgeber
52 Genug genascht ...

Empfehlungen
53 Cottbus bekennt Farbe

Rubriken
6 Netzwerk Gesunde Kinder
13 Staatstheater 46 Verlosungen für Lausebanden
48 Buchempfehlungen 50 Pro Lausitzer Braunkohle
54 lausitzDADDY 56 Kursangebote 58 Termine

AUS LIEBE ZUM GUTEN GESCHMACK

seit 1993

KÜCHEN

SABINE GEISLER

■ Groß Oßnig - direkt an der B97 ■ www.kueche-cottbus.de

Liebe Kinder, liebe Eltern,



mir als Präsident des FC Energie Cottbus und Schulleiter der Lausitzer Sportschule ist es eine große Freude und Ehre zugleich, hier zu Wort kommen zu dürfen. Denn Ihr seid die Spitzen- und Breitensportler von morgen.

Aus meiner langjährigen Erfahrung heraus kann ich nur allen Kindern und Jugendlichen dringend raten: Treibt Sport. Wo immer und wann immer es geht. Lebt Euren Bewegungsdrang und Spieltrieb aus, tobt Euch aus. Sport ist nicht nur gesund, sondern fördert auch viele andere Eigenschaften, die Ihr in Eurem noch jungen Leben braucht. Durchsetzungsvermögen, Siegermentalität, Teamgeist, Ehrgeiz. All das lernt Ihr im Sport, ohne es künstlich eingepaukt zu bekommen. Sondern fast unmerklich, nebenbei, spielerisch.


In kaum einem anderen Bereich als im Sport sind durch regelmäßige Wiederholungen und Training Fortschritte und Erfolgserlebnisse so deutlich sichtbar. Legt einfach mal das Handy beiseite, geht raus, trifft Euch mit Freunden auf dem Sportplatz oder in der Halle und bestreitet Wettkämpfe. Die

Besten von Euch merken dann vielleicht sogar, dass sie richtig Talent haben. Gepaart mit dem nötigen Fleiß schafft Ihr es dann dank ausgebildeter Trainer und Lehrer im Idealfall ganz nach oben. Erfolge, die man sich erarbeitet hat, sind durch nichts zu ersetzen. Stolz auf sich selbst zu sein, auf seine Leistung, auf die Entwicklung und stetige Verbesserung – das ist für alle Lebensbereiche hilfreich. Für die Schule, für das Selbstbewusstsein, für die spätere berufliche Laufbahn. Denn wer fit ist, im Kopf und körperlich, der ist vielen „Stubenhockern“ mindestens einen Schritt voraus.

Also ran an die Geräte, Bälle, Sportstätten. Probiert Euch aus, schaut was Euch am besten liegt und legt dann richtig los. Und bitte nicht nach ein paar Tagen alles hinschmeißen, weil nicht sofort alles gelingt. Am Ball bleiben, im wahrsten Sinne des Wortes. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Nur mit viel Training und noch größerer Ausdauer werdet Ihr gut, dann besser und vielleicht irgendwann am besten. Es lohnt sich zu kämpfen. Das wissen unsere Fußballer beim FC Energie Cottbus genauso wie die Schüler der Eliteschule des Sports.

Euer
Wolfgang Neubert

Titelfotograf & Titelmodels: Tolle Kinder- & Familienfotos!

 Da hat Leni (6) doch richtig Spaß im Ring gehabt! Es muss für Mädchen ja auch nicht immer ein Tutu und Ballet sein, wie das große Titelthema dieser Ausgabe rund um Sport und Kids sowie unser Interview mit Boxweltmeisterin Regina Halmich zeigen. Fotografiert hat wie immer Steffen Schwenk, der auch besondere Familienereignisse oder Hochzeiten mit schönen Fotografien begleitet.

Mehr Infos unter www.light-impression.de.



Großer ROTEC-Schulranzenmarkt

Riesenauswahl an Ranzen, Trolleys & Rucksäcken für jedes Schulalter.



12. & 13. 2. ROTEC Cottbus
21. 2. auf der Feriencamp-
messe in der Lausitz-Arena

Tolle ROTEC-Aktion mit Vorteilspreisen auf etliche Schulsachen für Kids & Jugendliche!



Das zweite Februarwochenende sollten Sie sich vormerken: Denn pünktlich zum Start des zweiten Schulhalbjahres gibt es im größten regionalen Bürohandel, bei der ROTEC in Cottbus, einen zweitägigen Schulranzenmarkt mit vielen Aktionen und ordentlichen Rabatten auf etliche Schulprodukte. Dazu hat die ROTEC einen Showroom mit vielen aktuellen Schulranzen, Schulrucksäcken und -trolleys ausgestattet. Hier gibt es für jedes Schulalter nicht nur die passende Schultasche, sondern auch sonst eine Riesenauswahl an Schul- und Schreibwaren. Vor allem wird hier aber eine fachlich gute Beratung und von preisgünstig bis zu wertvoller Markenware ein Spektrum geboten, das regional einzigartig ist.

Erstmals gibt es einen weiteren ROTEC-Schulranzenmarkt am Sonntag darauf, dem 21. Februar, auf der Feriencampmesse in der Lausitz-Arena. Hier können Sie den Riesen-Familienaktionstag mit Kreativ-, Bastel- und Sportangeboten nutzen und ebenso für Kids und Jugendliche am ROTEC-Messestand das Schulgepäck zum Messepreis erwerben.

ROTEC Schulranzenmarkt/3 Termine:

Sa 12. Februar 9-18 Uhr & So 13. Februar 9-15 Uhr

ROTEC Cottbus, W.-Külz-Str. 15, Tel.: 0355 780710

So 21. Februar 10-18 Uhr

Auf der Feriencampmesse in der Lausitz-Arena,
Sportzentrum Cottbus, Hermann-Löns-Straße 18



www.rotec-cottbus.de

Eine Karte. Alle Filme.

Nur 22,50 Euro im Monat.

Alle Tage. Alle Zuschläge.
Film, 3D, Loge, VIP, iSens.

www.KINO-OHNE-LIMIT.de


Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten

UCI UNLIMITED-CARD

uci
KINOWELT

Alles hat (s)einen Platz



 Wer kennt nicht das Sprichwort „Ordnung ist das halbe Leben“ und den Anblick im Kinderzimmer, wenn das Spielzeug kreuz und quer herumliegt. Die Kuscheltiere liegen zwischen den Büchern, auf dem Fußboden liegen die Bausteine und dazwischen die Autos. Diesen Anblick hat jeder bestimmt schon einmal irgendwo gesehen.

Kleine Kinder möchten die Welt entdecken und vieles ausprobieren. Spielen macht unheimlich viel Spaß und sie freuen sich, wenn sie mit ihren Bausteinen kleine Kunstwerke bauen können.

Sie verstehen noch nicht, warum sie ihr Spielzeug dann wieder weg räumen sollen. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Aufräumen-Lernen. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind z.B. die Puppen ins Bett zu bringen oder die Autos zusammen in die Garage zu fahren. Kleben Sie bunte Bilder an die Fächer und Schrankteile. Das macht das Aufräumen für Ihr Kind leichter. Und es merkt sich, wo die Autos und die einzelnen Bausteine immer wieder hinkommen.

Sätze wie z.B.: „Warum hast Du nicht das und das gemacht. Oder Du sollst endlich aufräumen.“ klingen immer nach einem Vorwurf. Wandeln Sie diese Sätze in Wünsche um und versuchen Sie es mit folgenden Sätzen: „Ich würde mich sehr freuen, wenn Du das und das machen würdest. Das letzte Mal hat es auch ganz prima geklappt.“

Wenn das Kind alles stehen und liegen lässt und sich nach der zweiten Ermahnung trotzdem nicht ans Aufräumen macht, dann muss Ihr Kind auch in Kauf nehmen, dass z.B. keine Zeit zum Vorlesen bleibt. Das ist keine Strafe, sondern es ergibt sich aus der Konsequenz des eigenen Verhaltens. Denn nur so kann ihr Kind an seinem eigenem Verhalten etwas ändern. Grenzen sind nicht nur Einschränkungen, sie helfen dem Kind auch später, sich im Leben zurechtzufinden. Das ist leichter, wenn es nur wenige „Nein“ gibt und das „Nein“ einmal ausgesprochen auch beim „Nein“ bleibt. Und nicht nach langem Betteln doch zu einem „Ja“ umschlägt.



Ihre Vorstellung von der Ordnung begreift ein kleines Kind noch nicht. Aber mit der Zeit lernt es, warum es aufräumen soll. Berücksichtigen Sie dabei immer den Entwicklungsstand des Kindes, z.B.: dass es nur eine Sache aufräumen soll und dann die nächste, damit es Ihr Kind auch versteht. Wenn ihr Kind größer geworden ist, kann es z.B.: die Bücher oder die Sachen auch alleine weg räumen. Ihr Kind freut sich im Anschluss daran immer über lobende Worte

Ihr Kind braucht täglich Regeln. Wenn Ihr Kind größer geworden ist, können auch für die gesamte Woche Regeln vereinbart werden. Alle Familienmitglieder vereinbaren dann diese Regeln. Wenn alle Familienmitglieder sich daran halten, wird das Leben in der Familie auch leichter. Diese Regeln müssen für Ihr Kind entsprechend nachvollziehbar sein, z.B.: Schuhe wegräumen und Jacke aufhängen, damit keiner darüber fällt. Solche Regeln gelten natürlich dann für alle Familienmitglieder. Wenn die Erwachsenen alles liegen lassen, wie sollen Kinder das Aufräumen lernen? Lob und Anerkennung sind nicht nur für die Kleinsten der beste Ansporn, um etwas zu erreichen. Durch Ihre lobenden Worte spürt Ihr eigenes Kind auch Liebe und Anerkennung für das Verhalten.

Ein Kind sollte aber auch die Möglichkeit bekommen, ein gerade begonnenes Spiel oder ein Bauwerk über Nacht stehen zu lassen, damit es am nächsten Tag gleich weiter bauen kann. Dann wird das Aufräumen auch nicht als Zerstörung erlebt, sondern als sinnvolles Tun, das ihm seine Arbeit und sein Spiel am nächsten Tag erleichtert.

„Ordnung ist das halbe Leben“ – das Sprichwort stimmt auch in puncto Sicherheit. Denn wenn Ihr Kind über sein Chaos im Kinderzimmer stürzt und sich z.B. den Arm bricht, machen Sie sich später Vorwürfe. Denn Sie sind für Ihr Kind verantwortlich.

Beginnen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind mit kleinen Schritten aufzuräumen und Ordnung zu halten. Auch wenn es manchmal schwer fällt. Nur so versteht Ihr Kind, warum alles im Leben (s)einen Platz hat. Und denken Sie immer daran, Sie sind das Vorbild.

Literaturempfehlung:
Elternbriefe Nr. 14 und 44 Hg. Arbeitskreis Neue Erziehung

Lokale Netzwerke vor Ort in der Lausitz:

Netzwerk Gesunde Kinder Dahme-Spreewald

c/o Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Köpenicker Str. 29, 15711 Königs Wusterhausen
Schillerstraße 29, 15907 Lübben
kostenfreies Info-Telefon
0800 64546337 (0800 NGKINDER)
ngk-lds@awo-bb-sued.de

Netzwerk Gesunde Kinder Guben

c/o Naemi-Wilke-Stift

Wilkestraße 14 „Haus Elisabeth“
Telefon / Fax (03561) 40 32 - 61 / -25
E-Mail netzwerk@naemi-wilke-stift.de

Netzwerk Gesunde Kinder Spremberg

c/o Albert-Schweitzer-Werk-Familienwerk

Fröbelstraße 1, 03130 Spremberg
Telefon (03563) 52295
E-Mail kindernetz@krankenhaus-spremberg.de

Niederlausitzer Netzwerk Gesunde Kinder

c/o Klinikum Niederlausitz GmbH

Friedensstraße 18, 01979 Lauchhammer
Telefon / Fax (03573) 75 - 34 72 / - 34 76
E-Mail ekib@klinikum-niederlausitz.de

Netzwerk Gesunde Kinder

c/o Paul Gerhardt Werk – Diakonische Dienste Netzwerkbüro Forst.

Robert-Koch-Str. 35, 03149 Forst
Telefon / Fax (03562) 69 - 34 99 / -35 13
E-Mail netzwerk.forst@pagewe.de

Netzwerkbüro Kolkwitz

Am Klinikum 30, 03099 Kolkwitz
Telefon / Fax (0355) 78 40 -877 / -878
E-Mail netzwerk.kolkwitz@pagewe.de

Netzwerkbüro Cottbus

Thiemstr. 111, Haus 45, 03048 Cottbus
Telefon (0355) 46 21 30
E-Mail netzwerk.cottbus@pagewe.de

Netzwerk Gesunde Kinder Oberspreewald

– Lausitz c/o Arbeiterwohlfahrt Regionalverband Brandenburg Süd e.V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 24, 03222 Lübbenau
Telefon / Fax (03542) 93 84 - 251 / - 409
E-Mail gesunde-kinder@awo-bb-sued.de

Elbe-Elster Netzwerk Gesunde Kinder

c/o Elbe-Elster Klinikum GmbH

Alte Prettiner Straße, 04916 Herzberg (Elster)
Telefon 03535 49-12 - 71
E-Mail gesunde-kinder@lkee.de



Ein Ort für Kinder- & Jugendkultur: **Piccolo muss bleiben!**

Das Traditionstheater für junge Generationen wird 25 Jahre.



Das Piccolo muss unabhängig bleiben!


Fotos: Michael Hebig

„Im Fischteich Vogel sein“ – unter diesem Titel lädt das Cottbuser Piccolo-Theater am 26. und 27. Februar jeweils um 19 Uhr zu einem Abend mit Liedern aus 25 Jahren Piccolo. Feiern Sie ein besonderes Theater – ein Theater für Kinder und Jugendliche, die oft keine Lobby haben. Ausgerechnet im Jubiläumsjahr wird das deutlich: Denn das Piccolo soll seine Unabhängigkeit verlieren. Sparpläne des Landes wollen es in die Stiftung des Staatstheaters zwingen – was den Strukturen des umtriebigen, kleinen Ensembles und Teams hinter den Kulissen des Piccolo nicht gut tun kann. Helfen Sie mit und setzen Sie sich für die Unabhängigkeit des einzigen Theaters der Region für Kinder und Jugendliche ein – unsere Kinder werden es uns danken. Informationen gibt es unter:

 www.piccolo-cottbus.de

Auf zum Schlachtfest




 Wer genau wissen will, woher gekauftes Fleisch stammt und ob es auch wirklich frisch ist, dem sei das Schlachtfest der Gebrüder Kuhlmann am 27. Februar in Teichland/ OT Neuendorf empfohlen. Sicher gibt es auch wieder Kaffee und Kuchen – vor allem aber frisches und qualitativ wertvolles Fleisch von Tieren, die glücklich auf dem Bauernhof ihr Leben verbracht haben. Die besten Stücke gehen früh weg – der Verkauf beginnt bereits 7.30 Uhr und endet 14 Uhr, von 11 bis 14 Uhr gibt es zudem einen leckeren Mittagstisch. Wer will, kann sein Filetstück auch auf der Facebook-Seite siehe unten vorbestellen. Am 19. März findet übrigens das nächste Schlachtfest statt. Im Frühjahr können Familien auch wieder beim Weidenauftrieb dabei sein.

 www.facebook.com/HofladenKuhlmann

Musical: **Der kleine Prinz**



 Der kleine Prinz kommt erstmals als tolle Musical-Inszenierung für die ganze Familie in die Lausitz. Am 26. Februar um 19 Uhr ist es soweit: von einem fernen Stern kommt die traumhafte Geschichte in die Stadthalle Cottbus. Die Botschaft des kleinen Prinzen: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche bleibt unsichtbar für die Augen“ geht immer wieder unter die Haut und vermittelt Kindern besondere Werte. Die Inszenierung von Musical-Weltstar Deborah Sasson und Jochen Sautter ist dabei von einer herausragenden Qualität. Karten gibt es an allen CTS-Vorverkaufsstellen und unter Telefon 0355 481555, für Kids bis 12 Jahre gilt der Kinderpreis. Einlass ist am Veranstaltungstag ab 18 Uhr.

 www.lehmann-crew-cottbus.de




Verrückt? Der eigenen Heizung sagen, dass es heute früher wird!

enviaM SmartHome: Jetzt informieren im enviaM Energieladen oder auf enviaM.de/SmartHome




Ritter der Herzen – tolle Highlights im ATZ Welzow

Gleich zum Jahresstart bietet das ATZ ein vielfältiges Programm!


 Das ATZ in Welzow ist noch immer ein Geheimtipp für Familien. Insbesondere die Workshops mit vielen liebevollen Themen zum Mit- und Selbstmachen oder mit besonderen Aktivitäten sind auf tolle Kinder- und Familienerlebnisse ausgerichtet. So erobern am 4. Februar von 14 bis 19 Uhr kleine Ritter das ATZ. In der Winterferienaktion wird ein eigenes Ritterschwert gebaut, es folgen Schwertkämpfe und ein ritterliches Lagerleben am Lagerfeuer. Inklusive selbst gebautem Ritterschwert kostet dieser spannende Nachmittag nur 6 Euro pro Nase. Am 12. Februar zeigt das ATZ dann von 14 bis 17 Uhr Herz. Für 5 Euro inklusive Material können unter Anleitung Herzen als Valentinstags-Geschenk geschnitzt werden. Zudem gibt es die monatlichen Workshops „Das ATZ töpft“ am 3. Februar und „Das ATZ spinnt“ am 10. Februar sowie das Weidenkorbflechten mit ATZ-Chef Dr. Behnke am 18. Februar.



 www.atz-welzow.de

Nabu-Naturtreff für Kids




 Der Nabu Senftenberg bietet kleinen und großen Naturschützern viele Möglichkeiten, ihre Naturliebe auszuleben. So gibt es an jedem 3. Donnerstag des Monats Vorträge für Familien – am 18. Februar um 16 Uhr geht es so um „Wildtiere in unserer Stadt“, die Kindergruppe „Junge Naturschützer“ für Kids ab 6 trifft sich jeweils am 2. und 4. Donnerstag von 15 bis 17 Uhr. Veranstaltungsort ist das Umweltbildungszentrum am Tierpark. Geeignet ist der Naturtreff für umweltbewusste Kinder von 6 bis 12 Jahren. Informationen gibt es bei Beate Erler vom NABU Regionalverband Senftenberg e. V. auch unter Telefon: 03573 798549 oder unter E-Mail NABU-Senftenberg@web.de. Das komplette Jahresprogramm 2016 steht auf der Homepage zur Verfügung:

 www.nabu-senftenberg.de

Mondschein-Käuzchenrufe




 Am 20. Februar lädt die Naturwacht Niederlausitzer Landrücken zu einer Fußwanderung durch die Rochauer Heide. Los geht's um 16.30 Uhr, bis 19 Uhr werden dann 3 Kilometer zurückgelegt, die auch Kindern Spaß machen. Mit der Rangerin geht es auf die Suche nach rufenden Raufußkäuzen. Im Winter, bei klarem, kaltem Wetter, werben die Männchen dieser kleinen Eulenart um die Gunst der Weibchen. Die geheimnisvolle Stille des Waldes und die markanten Ruffreihen der Käuze ergeben ein eindrucksvolles Naturschauspiel. Treff ist auf dem Parkplatz Südpromenade in Luckau, dann wird gemeinsam ins Exkursionsgebiet gefahren. Anmeldungen sind unter Tel. 0175 7213054 möglich, warme Bekleidung und Taschenlampe sind erforderlich.


 niederlausitzer-landruecken-naturpark.de

Sinnvolles für Kids & Co.




 Am 27. Februar startet um 10 Uhr im Forum der Lausitzhalle Hoyerswerda der nunmehr 22. Markt der Möglichkeiten. Hier präsentieren sich Einrichtungen, Vereine und Interessengemeinschaften aus den Bereichen Kultur,

Kinder- und Jugendarbeit sowie Soziales der Stadt Hoyerswerda und bieten Familien viele Informationen zu sinnvollen Angeboten für Kinder und Familien. Neue Vereine oder Vereine, die bisher noch nicht teilgenommen haben, können sich telefonisch unter 03571 2096925 informieren und anmelden.

 www.zookultur.de

Erlebnishof für Kids & Eltern



 Der Erlebnishof Kasper in Hoyerswerda ist ein wirklich liebevoller und toller Ort für Familien und Kinder. Er bietet gleich im Februar viele Anlässe für einen Besuch. Ob für die ganze Familie am 7.2. um 15 Uhr zum Kaffeetisch mit Akkordeonmusik, zum Valentinenfrühstück von 9-12 Uhr am Valentinstag oder zum Weltenbummlerbrunch am 28.2. von 9-14 Uhr – oder für Ferienkids am 11. und 18.2. jeweils 14-16 Uhr. Zu diesen Nachmittagen überlegt sich die Pädagogin Ines was besonders Spannendes für die Kids. Der Hof mit seiner Kaffeeschänke und den Eselchen ist auch sonst jederzeit einen winterlichen Besuch wert und öffnet Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen immer von 9-18 Uhr. Informationen zum Hof und den Veranstaltungen gibt es auch unter:

 www.erlebnishof-kasper.de



Im Fischteich Vogel sein

Lieder aus 25 Jahren Piccolo.

Musikalische Leitung Detlef Bielke.

Regie Reinhard Droglä und Ensemble.

Vorstellungen am Das Piccolo Theater war immer auch ein
26. Februar 19.00 Uhr Theater der Lieder. Zu unserem Jubiläum im
27. Februar 19.00 Uhr Februar werden wir für unser Publikum eine
 bunte Auswahl dieser Lieder aus Stücken wie «Was heißt hier Liebe»,
 «Lysistrate», «Katzen», «Die Bremer Stadtmusikanten», «Im Osten im
 Westen», «LOVE, LOVE, LOVE» und vielen anderen singen. Außerdem
 laden wir zu diesem besonderen Anlass Gäste ein, die uns musikalisch
 unterstützen werden. Regie führen Reinhard Droglä und das Piccolo
 Theater Ensemble. Die musikalische Leitung übernimmt Detlef Bielke.
 Feiern Sie mit uns ein besonderes Theater. Ein Theater für Menschen
 ohne eigene Lobby. Ein Theater für Kinder und Jugendliche.

Info | Karten 0355. 236 87

Studienkreis 

Die Nachhilfe



**Jetzt
4 Stunden
GRATIS
testen!***

* 4 x 45 Minuten
als 2 Doppelstunden in der kleinen Lerngruppe.

CB, Altmarkt 20	GUB, Pestalozzi 21	HOY, Str. d. Fried. 28
Tel. 0355/3819814	Tel. 03561/2300	Tel. 03571/402064
FOR, Cottb. Str. 35	SPB, K.-Marx-Str. 8	SFB, Bahnhofstr. 17
Tel. 03562/661728	Tel. 03563/90014	Tel. 03573/73659

Wir sind für Sie da: Mo-Do 14-17 Uhr www.studienkreis.de


Zauberstunde mit Harry Potter im Gubener WerkEins

Eine tolle und einzigartige Kinderzaubershow feiert am 21. Februar Premiere.



Zaubern wie Harry Potter im Gubener WerkEins


 www.fabrik-ev.de

 Das WerkEins in Guben hat sich rund um Harry Potter eine einzigartige Kinderzaubershow auf Hogwarts einfallen lassen. Zu erleben ist die Show erstmals am 21. Februar um 16 Uhr, Einlass ist ab 15,30 Uhr. Die Kinder gehen gemeinsam mit den Zauberlehrern auf eine spannende Abenteuerreise durch Hogwarts. In dieser theaterhaften Kinderzaubershow werden sie in die Dialoge der Akteure und deren Handlungen mit verschiedensten zauberischen Effekten einbezogen. In einem Originalbühnenbild von Hogwarts erleben die Kinder, sowohl auf der Bühne als auch im Publikum, den zauberhaften Einkauf in der Winkelgasse, den Besuch bei Hagrid am See, die Zubereitung von Kesselkeksen oder die Verwandlung von Dobby dem Hausgeist. Karten kosten für Kids 6 Euro, für Erwachsene 12 Euro.

Ostereier im Februar



 www.museums-entdecker.de

 Ja, der Osterhase lässt in diesem Jahr schon im Februar von sich hören. Die größte Ostereiermesse im Spreewald lädt am letzten Februarwochenende ins Spreewald-Museum Lübbenau ein. Hier gibt es Ostereier und Osterkrimskrams zum Kaufen, Schauen und man kann traditionelle sorbische Ostereier selbst gestalten. So kann man den Ausstellern über die Schultern blicken und miterleben, wie filigrane, kunstvoll gestaltete Eier entstehen. Die Farbenfreude deutscher und sorbischer Ostereierkunst stimmt auf das Osterfest ein. Im Café kann bei Kaffee und Kuchen eine Pause eingelegt werden. Vorfreude ist eben immer noch die schönste Freude!



Senftenberg
investieren studieren flanieren



**Bei Wassertiefen von 0,60-1,80 m
in 3 Hallen- und 2 Außenbecken
ist für Spaß und Aktion gesorgt.**

Wir bieten: Babytreff & Schwimmkurse, Abnahme von Schwimmstufen, Ferienspiele, buchbare Animation, Verleih und Verkauf von Spiel- und Sportgeräten, sowie Schwimmhilfen




Hörlitzer Straße 32 • 01968 Senftenberg
Telefon: 03573 2092 • erlebnisbad.senftenberg.de

Öffnungszeiten: Sa 10-22 Uhr • So 10-20 Uhr • Di, Mi, Fr 11-22 Uhr • Do 11-16 Uhr, 20.30-22 Uhr

www.senftenberg.de

Rutschmeister gesucht



 Am 19. Februar findet von 14 bis 18 Uhr die erste Rutschenmeisterschaft dieses Jahres im Lausitzbad Hoyerswerda statt, die nächste folgt dann erst im Oktober. Die vor zwei Jahren errichtete und auf „grünes Monster“ getaufte Erlebnisrutsche verfügt

als einzige Erlebnisbadrutsche der Lausitz über eine integrierte Zeitmessung. Anmeldungen sind nicht notwendig. Infos zum Lausitzbad und zur Rutschenmeisterschaft unter:

 www.lausitzbad.de

Die Nörgel-Kuh Rosmarie



Ein tolles Theaterstück für Kinder ab 5!

Am 25. Februar feiert an der Neuen Bühne „Die Kuh Rosmarie“ Premiere. Los geht's um 10 Uhr in der Probephase 3, das nächste Mal fliegt die Kuh hier am 6. März. Im Stück für Kinder ab 5 nörgelt die Kuh Rosmarie von früh bis spät an allen Mitbewohnern des Bauernhofs herum. Da wird sie kurzerhand nach Afrika verfrachtet – doch kurze Zeit später treffen immer mehr Tiere aus Afrika auf dem Bauernhof ein, weil sie vor der nörgelnden Kuh fliehen. Das amüsante Stück wurde 2004 für den Kindertheaterpreis nominiert, zum einen wegen seiner poetischen Sprache, dem beständigen Bruch mit Klischees und seiner anrührenden Kraft, zum anderen wegen des Plädoyers für Toleranz.

 www.theater-senftenberg.de



STAATSTHEATER COTTBUS

Musik mit und ohne Hummel

Mats Hummel, das Maskottchen der Cottbuser Familienkonzerte, lernt zurzeit das Dudelsack-Spielen. Am 13. März muss er es können: Beim Konzert mit dem Philharmonischen Orchester am Sonntagvormittag im Großen Haus gibt es Musik, in der das schottische Nationalinstrument eine wichtige Rolle spielt. Kein Wunder also, das Mats im Februar für öffentliche Auftritte wenig Zeit hat, obwohl es viele Gelegenheiten dafür gibt. Zum Beispiel könnte Mats am 7.2., auch einem Sonntag, die Erhu spielen oder die Pipa, zwei Lauten aus China, die das Traditional Orchestra der Chinesischen Nationaloper zum „Chinesischen Neujahrskonzert“ mit ins Große Haus bringt. Siebzig Musiker eines der bedeutendsten Orchester im fernöstlichen Riesereich präsentieren in traditionellen Kostümen Höhenpunkte aus mehr als 3000 Jahren Musikgeschichte. – Beim Konzert am Mittwoch, dem 10.2., würde Mats sich hingegen ganz und gar „zu Hause“ fühlen, wenn Tuba und Horn bei „Na warte, sagte Schwarte“ den Ton angeben. Der Komponist Andreas N. Tarkmann hat den Kinderbuchklassiker um das Schwein Schwarte, das Hochzeit halten will, neu vertont. Die Tuba verkörpert den Bräutigam, das Horn seine Frau Ringelschwänzchen. – Beim Philharmonischen Konzert am 19. bzw. 21.2. wiederum könnte Mats Hummel nicht nur Musik von Sergej Prokofjew kennenlernen, sondern auch die junge rumänische Pianistin Alexandra Dariescu, eine von weltweit 30 Pianisten unter 30 am Beginn einer spektakulären Karriere. – Und schließlich könnte Mats am 22.2. beim „Konzert für Minis“, d.h. für alle bis 2 Jahre, erleben, dass man beim Musikhören auch krabbeln, brabbeln und kichern kann. Die Musik Mozarts und Schuberts geht trotzdem „unter die Haut“.



GEGEN DIÄTWAHN


Torte aus lockerem Nussboden mit Eierlikör, Schokolade, Marzipan, eingedeckt mit Sahne und Mandeln, dazu ein Cappuccino
– im Feb. nur 4,10 Euro

Schiller
Das Theatercafé

JobREGIONAL 2016 – Zugreifen lohnt!

Mit 4.500 Möglichkeiten für einen neuen Job.



 So viele freie Stellen gab es noch nie! Egal ob Arbeitsuchende, Rückkehrer, Hochschulabsolventen, Berufseinsteiger, Jobwechsler oder (Grenz)Pendler – auf der JobREGIONAL 2016 findet fast jeder einen passenden Job.

Veranstalter der Messe ist die Agentur für Arbeit Cottbus. Schirmherren sind der Oberbürgermeister der Stadt Cottbus sowie der Landrat des Landkreises Spree-Neiße sein.

Die Messe JobREGIONAL 2016 bietet unter anderem:

- 50 Unternehmen aus der Region
- 4.500 regionale Arbeitsstellen
- 2.200 regionale Ausbildungsstellen
- live-Vermittlung von Arbeitsstellen
- EURES-Beratung, Arbeiten in der Grenzregion
- Sofort-Zugang für Rückkehrer, inkl. Beratung
- Informationen der Städte zu „Leben und Wohnen“ vor Ort.

JobREGIONAL 2016: Die Messe der Agentur für Arbeit Cottbus
5. März 2016 von 10 bis 14 Uhr | Stadthalle Cottbus.

Die Messe der Agentur für Arbeit Cottbus

JOBREGIONAL[®]

Sa. 5. März, 10-14 Uhr
Stadthalle Cottbus

Foto: Cimmielan@stockphoto.com

ca. 4500
regionale
Stellen

Valentinstag: Ein Hoch auf die Liebe

Tipps für romantische „Elternabende“




Noch mehr
Empfehlungen
im Termin-
kalender
ab Seite 58



Eltern sein ist in heutigen Zeiten alles andere als einfach, wenn man sich wirklich um seine Kinder und die Familie sorgt. Der Beruf verlangt nach immer mehr Flexibilität, genauso wie der Alltag heutiger Kids viel stärker an Eltern gebunden ist als früher. Da bleiben romantische Momente zu Zweit viel zu oft auf der Strecke. Egal wie kitschig so mancher den Valentinstag finden mag, er erinnert auf jeden Fall daran, der Liebe mal wieder etwas Raum zu geben. In diesem Jahr fällt der Valentinstag zudem auf einen Sonntag. Schenken Sie sich doch statt eines „Anstandsgeschenks“ etwas gemeinsame Zeit. Vielleicht liefern Ihnen diese zwei Seiten für die Liebe etwas Inspiration ...

Kulturvoller Liebesmorgen

Theaterbrunch im dkw


 Theaterleute verschaffen im Gespräch Blicke hinter die Kulissen, Museums-Kustos Jörg Sperling führt durch die Ausstellung – und für Kinder öffnet die Museumswerkstatt. Der Brunch kostet 13 Euro, mit Führung 16 Euro, Kinder 7 Euro.

Theaterbrunch für die ganze Familie

10.30-14 Uhr, dkw Kunstmuseum Cottbus

Candle-Light in 5 Gängen

Gut Neu Sacro


 Im Restaurant des Erlebnis-Bauernhofs unweit von Forst wird ein ausgefallenes, romantisches Liebesmenü bei Kerzenschein und Live-Musik serviert. Los geht es ab 18 Uhr, Reservierungen sind unter Telefon 03562 6986802 möglich.

5-Gänge-Candle-Light-Dinner

18 Uhr, Gut Neu Sacro bei Forst

Für Spreewald-Liebhaber

Valentins-Kuschelkahnfahrten


 Das Bootshaus Rhenus in Burg (Spreewald) bietet am 13. und 14.2. von 10-16 Uhr Kuschelkahnfahrten bei Kerzenschein in warmen Decken mit Liebespunsch und scharfem Süppchen, eine Stunde für Zwei kostet 59 Euro, zwei Stunden 99 Euro.

Kuschelkahnfahrten

10-16 Uhr, Bootshaus Rhenus Burg (Spreewald)

Schloss-Dinner für Zwei

Candle-Light-Dinner im LINARI


 Im LINARI auf Schloss Lübbenau werden sinnliche 4-Gänge-Menüs mit aphrodisierenden Zutaten serviert, als klassische Version für 56 Euro und ganz exklusiv für 71 Euro, Reservierungen unter Telefon 03542 8730.

Candle-Light-Dinner

Restaurant LINARI, Schloss Lübbenau

Romantisches Doppelkonzert

Live-Kuscheln im Club Mangold


 Harmonische Songpoesie mit „Träumer und Menschen“ sowie einfühlsame deutsche Songs von Heiko Fiebig laden zu einem Konzertabend ins Mangold am 13.2. ab 20 Uhr, am Valentins-Sonntag ab 18 Uhr.

Romantisches Konzert

18 Uhr, Club Mangold Cottbus

Romantik in der Mühle

Geschichten und Leckereien


 Die Dörrwalder Mühle lädt zu einem sinnlichen 3-Gänge-Menü sowie romantischen und erotischen Märchen rund um die Liebe, erzählt von Ute Fisch. Pro Person 29,90 Euro, Infos und Reservierung unter Telefon 035753 69600.

3-Gänge-Candle-Light Dinner & erotische Märchen

18 Uhr, Dörrwalder Mühle

Liebesfilme im Theater

Theaterkino in der Neuen Bühne


 Als Valentins-Special zeigt die Neue Bühne einen Strauß überraschender Kurzfilme rund um die Liebe – vom Paarungsverhalten über eine Liebeserklärung an die Mama bis zur Demenz reicht das Spektrum.

Liebesfilme-Spezial

19 Uhr, Neue Bühne Senftenberg

Liebe geht durch den Magen

Valentinsmenü in der Perle


 Das Restaurant InselPerle im Hotel Stadt Spremberg lädt zum romantischen 3-Gänge-Valentinsmenü mit sinnlichen Leckereien bei Kerzenschein. Infos und Reservierungen unter Tel.: 03563 39630.

3-Gänge-Valentinsmenü

ab 12 Uhr, InselPerle Hotel Stadt Spremberg

Liebes-Kabarett mit Dr. Vogel

Buffet-Kabarett-Romantikabend


 Die Kaiserkrone in Brieske lädt zu Comedy rund um die Liebe, einem Begrüßungsgetränk und aphrodisierenden Speisen im romantischen Flair. Kosten pro Person 46 Euro, Reservierung unter Tel.: 03573 36759956.

Valentins-Kabarett mit romantischem Buffet

19 Uhr, Kaiserkrone Brieske/Senftenberg

Liebes-Shopping

Sonntagseinkauf in Cottbus

 Wer seine bessere Hälfte mit einem ausgiebigen Shopping verwöhnen möchte, der hat dieses Jahr ausnahmsweise Glück: In der Cottbuser Innenstadt ist der Valentinstag ab 13 Uhr einkaufsoffener Sonntag.

Einkaufsoffener Valentins-Sonntag

ab 13 Uhr, Innenstadt Cottbus

präsentiert von:

Das ganze Bild
ROTEC

BAUTEC

Riesen-
Sportparcours für Kids,
Teens & Eltern
Aktiv- & Kreativbereich
Großer ROTEC-
Schulranzenmarkt



Eintritt frei

Themenbereiche: Klassenfahrten, Schul- und Familienausflüge

Interessant auch für Oberschüler & Abiturienten: Sprach/Sport/Städte- & Jugendreisen

Feriencamp Messe

21. Februar 2016

10 – 18 Uhr Lausitz-Arena Cottbus

Schirmherrschaft: Holger Kelch, Oberbürgermeister der Stadt Cottbus
www.feriencampmesse.de | www.lausebande.de

In Kooperation mit:



Gesundheitspartner:



unterstützt von:



LAUSITZ MEDIEN
VERLAGSGRUPPE FÜR
CROSSMARKETING

lausebande
Das Familien- und Elternmagazin

Große Messe & Sport-Familienpaß

lausebande lädt zur 3. FeriencampMesse ein!



Was macht Ihr Kind und was Ihre Familie in den Ferien? Hier gibt es viele passende Antworten!



Wow! In diesem Jahr wird unsere FeriencampMesse wirklich zur großen Familienmesse! Am 21. Februar ist es so weit – und wir haben uns noch mehr ins Zeug gelegt. Von 10 bis 18 Uhr wird dieser Sonntag zu einem großen Familienaktionstag mit Spaß für die Kids und reichlich Informationen und Angeboten für Eltern, Erzieher, Pädagogen – aber auch größere Kinder und Jugendliche.

Vorab: Gleich 3 gute Infos

- **Der Eintritt für diesen Aktionstag mit vielen Angeboten ist für alle Besucher frei!**
- **Es gibt erstmals einen großen Vereins-Sportparcours sowie einen tollen Aktivbereich und einen Kreativbereich!**
- **Es gibt wieder eine Tombola mit tollen Preisen, erstmals einen großen ROTEC-Schulranzenmarkt und einen Markt mit günstigen Büchern**

FeriencampMesse

Von betreuten Ferienfreizeiten wie Sprach- oder Sportreisen bis zum Reitercamp finden vor allem berufstätige Eltern wieder viele Antworten auf die Frage „Was macht mein Kind in den Ferien?“. Aber auch zu Klassenfahrten, Schul- und Familienausflügen finden sich viele Angebote. Ein toller Bücherbasar bietet aktuelle Bücher zum halben Preis!, die ROTEC sorgt für einen großen Markt mit Schulranzen, -rucksäcken & -trolleys zu Messepreisen. Auf Kinder wartet ein großer Aktiv-, Spiel- & Spaßbereich in der Halle, Shows mit Retzi, eine Kreativ- und Bastelstraße sowie eine familienfreundliche Gastronomie. Neu ist der Sportparcours für die ganze Familie in der großen Halle der Lausitz-Arena.

Der Riesen-Sportparcours

An vielen Stationen verschiedenster Vereine können Kids, Jugendliche und Eltern sich ausprobieren. Ob Minigolf, Kunstradfahren, Tischtennis, American Football, Cheerleading ... der Parcours macht aktiv und vor allem Spaß! Er nimmt die gesamte große Halle der Lausitz-Arena ein und wird mit tollen und spannenden Angeboten und Mitmachaktionen von Cottbuser Vereinen gestaltet. Mitmachen – und Talente entdecken!

Was macht Ihr Kind in den Ferien?

Die FeriencampMesse präsentiert verschiedenste Aussteller mit Ferienangeboten für Kids und Jugendliche. Abiturienten nutzen besonders Sprach-, Sport- und Städtereisen (z.B. Berlitz-Sprachreisen, Language Farm, Sportjugendreisen), während für Kids vom Ponyhof über ein Hunde- oder Naturcamp bis zum Wakeboardcamp ein breites Spektrum angeboten wird. Die Messe hat den Charakter einer Informationsbörse – toll für Eltern, aber auch Erzieher und Pädagogen!

Alles passt ...

Der Familienaktionstag findet erstmals in beiden Hallen der Lausitz-Arena auf über 2.500 m² statt. Direkt vor der Tür sind ausreichend kostenfreie Parkmöglichkeiten vorhanden und die Tramlinie 3 hält ganz in der Nähe.

Das Gütesiegel: lausebande!

Dieses Event veranstaltet unser Team der lausebande. **Der Eintritt für all das ist kostenfrei.**

NEU: Der Sport-Parcours!

Mitmachen & Ausprobieren für alle Generationen!



Macht mit beim
kinderleicht-
lausebände-
Sportabzeichen
in der großen Halle der
Lausitz-Arena

Erstmals öffnet zur FeriencampMesse auch die große Halle mit einem genialen Sport-Parcours.



Mit Spaß Talente entdecken! Das können alle Generationen beim großen Sport-Parcours. An vielen Stationen können Kids ab 6, aber auch Jugendliche und Eltern jede Menge Sportarten ausprobieren und beim Absolvieren des Parcours Punkte sammeln. Ob Dart für groß und klein, Kunstrad und Radball, American Football, Minigolf, Radsport, Rudersport, Tischtennis oder Cheerleading – der Parcours bietet jede Menge Ab-

wechslung. Mit einer Teilnahmekarte kann der Parcours absolviert werden und alle Teilnehmer erhalten danach eine Urkunde für ihr „kinderleicht-lausebände-Sportabzeichen“. Ganz nebenher wird vielleicht das ein oder andere Talent entdeckt. Eine tolle Aktion in Kooperation mit dem kinderleicht Cottbus e.V. und dem Stadtsportbund Cottbus!



www.kinderleicht-cottbus.de

Der Bücherbasar

Futter für Leseratten



Die lausebände lädt wieder zum Stöbern im großen Bücherbasar mit aktuellen und neuen Büchern zum halben Preis. Ob Kleinkind, Teenie oder inmitten der Pubertät – die Auswahl ist wirklich riesig. Sicher gibts auch wieder einige CDs und DVDs mit tollen Filmen und Hörbüchern sowie andere Kleinigkeiten für Jungs und Mädchen. Packen Sie also am besten ein bisschen Kleingeld ein und nutzen Sie die Chance auf günstigen Lesestoff. Den Bücherbasar finden Sie am Stand der lausebände gleich neben der Bühne.

Bücher-Basar

gantztägig, Bereich FeriencampMesse

Retzi fetzt die Bühne

Testsieger bei Stern TV



Der SternTV-Testsieger in Sachen „Show für Kinder“ liefert auch in diesem Jahr zwei Mal ein buntes Bühnenprogramm für Kinder: Retzi ist ein Entertainer, den die Kids lieben. Sein buntes Programm wird die kleineren Messebesucher wieder begeistern. Die kleine Bühne ist ganz zentral im Messebereich aufgebaut, sodass Eltern ihre Kinder immer gut im Auge behalten. Übrigens ist er im Sommer fester Bestandteil des Ferienlagers am Deulowitzer See – und genau dieses Ferienlager finden Sie auch unter den Ausstellern der FeriencampMesse.

Retzi-Shows


11 und 15.30 Uhr, Bereich FeriencampMesse

Sonntag, 21.2., 10-18 Uhr, Cottbus

ROTEC-Markt

Der Schulranzenmarkt




 Das passende Schulgepäck vom Einschüler bis zum Abiturienten wird von der ROTEC Cottbus beim großen Schulranzenmarkt auf der Messe präsentiert. Hier gibt es Ranzen, coole Rucksäcke in toller Markenqualität und Trolleys zu Messepreisen. Egal ob Schulstarter, Grundschüler, Oberschüler oder Abiturient – hier findet garantiert jeder das richtige Stück. Der Schulranzenmarkt befindet sich auf einer großen Fläche gleich am Eingang des Bereichs Feriencampmesse.

ROTEC-Schulranzenmarkt
ganztäglich, Bereich FeriencampMesse

 www.rotec-cottbus.de

Aktiv- & Kreativbereich

Kinder sind gut betreut!

 In der Messehalle befindet sich ein großer Aktivbereich mit vielen Tobe- und Mitmachangeboten. Hier befindet sich auch der Parcours der FCE-Fußballschule. Kreativ geht es im Foyer und im angeschlossenen Kreativbereich zu. Im letzteren können Eltern ihre Kinder in gute Betreuung abgeben, der Cottbuser JUKS e.V. informiert Eltern hier aber gleichzeitig zu vielen kreativen Ferienangeboten für Kids. Der umtriebige Verein veranstaltet in seinem neuen Vereinshaus in der Kantstraße verschiedenste Kreativkurse, in denen Ferienkids tagsüber eine gute Beschäftigung und Betreuung finden können.

Aktivbereich
ganztäglich, Bereich FeriencampMesse

Kreativbereich
ganztäglich, Seminarraum am Foyer

Auch für „Große“!

Abiturienten & Oberschüler

 Eltern aufgepasst! Die Messe bietet viele spannende Angebote auch für größere Schüler in der Oberschule oder gymnasialen Oberstufe. Sprachreisen liegen genauso im Trend wie Sport- und Städtereisen. Viele Anbieter auf der Messe haben die passenden Angebote für Teenager in den letzten Schuljahren – und ebenso für Jugendreisen oder Klassenfahrten für höhere Klassenstufen. Insofern ist die Messe keineswegs nur für Familien mit kleineren Kids gedacht, ganz im Gegenteil. Motivieren Sie doch ihre großen Jungs und Mädels, sich auf der FeriencampMesse über spannende Trips zu informieren, die z.B. mit Sport oder Sprache auch positive Effekte für die Schule mit sich bringen können. Es macht uns schon stolz, das international renommierte Anbieter wie Berlitz-Sprachreisen oder die Language Farm auf der Messe informieren, ebenso wie Anbieter zu internationalen Jugend- und Städtereisen oder verschiedenen Sportreisen. Themen, die sicher auch für Lehrer an Gymnasien und Oberschulen interessant sein dürften!





*Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit,
und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.*

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934), deutscher Lyriker

Redaktion: Anett Linke, Foto: Steffen Schwenk (www.light-impression.de)

Höher, schneller, klüger

Warum Sport unsere Kinder nicht nur gesünder, sondern auch schlauer macht. Plus Ratgeber: Welche Sportart passt zu uns?



Der Mensch braucht Bewegung. Das beginnt schon ganz früh – im Bauch der Mutter schlagen die Winzlinge Purzelbäume und verteilen kräftig Kniffe und Tritte. Wollen sie dann raus in die Welt, müssen sie sich nochmal ordentlich bewegen: Ein Gynäkologe meinte mal, die eigene Geburt sei der anstrengendste Tag im Leben eines Menschen. Babys müssen sich den Weg nach draußen bahnen und spüren dabei erstmals die Schwerkraft. Vom ersten Lebenstag an bewegt sich der Nachwuchs – er strampelt kräftig mit Armen und Beinen – für mehr Bewegung fehlen die Muskeln. Das strampelnde Baby zeigt: Kinder – auch schon die Kleinsten – haben einen natürlich Bewegungsdrang. Anders als die meisten Erwachsenen bewegen sie sich viel, gern und freiwillig.

Warum Sport gut tut

Gut so, denn Bewegung ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung. Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, Bindegewebe, Muskulatur und Knochen. Bei Neugeborenen sind die Knochen noch sehr weich, was dazu führt dass sie tiefe Stürze unter Umständen weitgehend unverletzt überstehen. Im Laufe der Kindheit und Pubertät wachsen und verhärten die Knochen. Viel Bewegung unterstützt diesen Prozess. Wer allerdings erst im Erwachsenenalter mit Sport beginnt, wird an seiner Knochendichte nur noch bedingt etwas ändern können. Bewegungsmuffel werden daher lebenslang tendenziell weniger feste Knochen haben als Leistungssportler. Gerade für Frauen ist Sport schon in frühen Jahren eine wichtige Vorbeugung zu Osteoporose, auch Knochenschwund genannt. Bewegung fördert darüber hinaus die Fettverbrennung und beugt Übergewicht vor. Bewegung schult die Motorik, die Koordination und die Kondition. Wer regelmäßig Sport treibt, ist fitter, schneller, leistungsfähiger, beweglicher. Bewegung ist zudem „Futter“ fürs Gehirn. Wie auch durch andere Reize von außen, z.B. Sprache, sorgt sie für neue Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn, die

sogenannten Synapsen. Wir kommen mit abermilliarden Neuronen zur Welt, diese werden im Laufe des Lebens nicht mehr, eher weniger. Aber wir können die Zahl der Synapsen stetig erhöhen: Indem wir ein Instrument lernen, eine fremde Sprache oder eine neue Sportart. Bewegung regt die Durchblutung auch im Gehirn an und erhöht so die Sauerstoffkonzentration. Dies wiederum lässt uns leichter lernen. Ein weiterer wichtiger Aspekt von Bewegung ist die soziale Entwicklung. Kinder, die sich viel und frei bewegen, lernen ihren körperlichen Fähigkeiten einzuschätzen: Kann ich von der Mauer runterspringen oder ist sie noch zu hoch? Sie wachsen an motorischen Herausforderungen, die loten ihre Grenzen aus und schieben diese immer weiter nach hinten. Sie erleben Erfolge und Misserfolge und lernen damit umzugehen. Sie können beim Sport Gefühle ausleben und verarbeiten. Sie vergleichen sich mit anderen Kindern. Sie entwickeln Ehrgeiz, lernen den Wettkampfgedanken ebenso kennen wie Mannschaftsgefühl. Wegen all dieser Aspekte gilt: Sport ist gesund, Sport macht gesund. Nun gibt es ohne Frage auch kerngesunde Bewegungsmuff- »



„Dass Sport und Bewegung gerade im frühen Alter der Entwicklung von Kindern gut tun, ist wissenschaftlich belegt. Wenn Kinder Sport im Verein treiben, macht ihnen das unheimlich viel Spaß, vor allem wenn sie sich gemeinsam mit anderen Kindern anstrengen und auspowern. Kinder lernen in Gemeinschaft sehr schnell, dass sie manchmal nur mit anderen etwas erreichen. Ich halte zudem die Verbindlichkeit des Vereinssports für sehr wichtig. Kinder lernen so früh, einen festen Termin in der Woche wahrzunehmen und dadurch auch mal mit Stress umzugehen.“

*Tobias Schick
Geschäftsführer Stadtsportbund Cottbus e.V.*

fel. Dennoch belegen Statistiken: Menschen, die regelmäßig Sport treiben, sind seltener krank. Der deutsche Sportmediziner Siegfried Israel formuliert es so: Sportler leben nicht länger, sie sterben nur gesünder.

Warum zu wenig Bewegung schaden kann

Zahlreiche moderne Volksleiden werden dem Bewegungsmangel zugeschrieben. Wer sich zu wenig bewegt, hat demnach ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislaufprobleme. Haltungsschäden und Rückenschmerzen können dazu kommen. Die zunehmende Verbreitung von Allergien und Diabetes Typ II schon bei Kindern wird ebenfalls auf unseren modernen bewegungsarmen Lebensstil zurückgeführt. Kinder, die kaum draußen rennen, hüpfen, balancieren, sind motorisch unsicherer als Altersgenossen. Das Risiko für Unfälle steigt. Wer nie auf einen Baum geklettert ist, wird vermutlich stürzen, wenn er es später mit Freunden doch mal probiert. Deswegen ist wichtig, dass Eltern ihrem Nachwuchs etwas zutrauen: Ihn allein und ohne stützende Hand über die Mauer balancieren oder aufs Klettergerüst lassen. Das mag manchen Müttern schwer fallen (eher als den Vätern), den Kindern aber tut es gut. Haben sie es dann tatsächlich geschafft, sind sie stolz darauf. Durch solche Freiräume lernen die Kinder recht schnell, ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen. Zu wenig Bewegung kann zu einem geringen Selbstwertgefühl führen, aber auch eine Ursache für Konzentrationsschwierigkeiten sein.

Um den Risiken, die mit zu wenig Bewegung verbunden sind, vorzubeugen, empfehlen Experten je nach Alter 60 bis 120 Minuten Bewegung täglich für Kinder und Jugendliche. Das schafft immerhin jedes zweite Kind unter 7 Jahren, wie Zahlen belegen. Das Robert Koch-Institut erhebt regelmäßig, wie sportlich aktiv Kinder und Jugendliche sind

und veröffentlicht diese in der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS). Demnach bewegen sich die meisten Kleinen bis zum Eintritt in die Grundschule viel in Freizeit und Alltag. Mit dem Schulstart geht das stark zurück. Viele Eltern kompensieren das Sitzen in der Schule durch Vereinssport: Zwei von drei Grundschulern sind im Sportverein. Sogar jedes zweite Kindergartenkind ist im Sportverein angemeldet – Jungen und Mädchen gleichermaßen. Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt es erst ab der Pubertät, dann treiben Jungs häufiger Sport als gleichaltrige Mädchen.



„Mit dem Projekt „Kinder fit machen“ für alle Kinder, Kitas und Horte in und um Hoyerswerda sowie in den Nachmittagsgruppen mit und ohne Eltern wollen wir alle Beteiligten zu lebenslangem Bewegen und Sporttreiben animieren, aufbauend auf ein qualitativ hochwertiges Sportangebot mit speziell ausgebildeten Trainern. Schon ab einem zarten Alter von 6 Wochen beginnen sich die Kleinsten an Bewegungen zu gewöhnen. Mit fortschreitendem Alter begeistern sich die Kinder immer mehr für regelmäßiges Sporttreiben und die völlig ungezwungene Gesunderhaltung, und das Ganze vielleicht auch ein Leben lang bei uns im Sportclub Hoyerswerda.“

*Daniela Fünfstück
Geschäftsführerin Sportclub Hoyerswerda e.V.*

Bewegung in den ersten Lebensmonaten

Die Sportpädagogin Prof. Dr. Renate Zimmer plädiert für regelmäßige Bewegung ab dem ersten Lebenstag (s. Interview). Das heißt nicht, dass Eltern täglich eine Sporteinheit auf der Wickelkommode

Alter	Sport treiben		im Sportverein aktiv		Täglich mind. 60 Min aktiv	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
3-6	68,4	63,0	53,6	48,5	50,7	52,2
7-10	80,8	82,7	64,6	73,5	30,5	31,4
11-13	79,9	85,3	60,3	65,9	12,0	17,4
14-17	75,8	84,8	49,4	61,9	8,8	15,0
Gesamt	76,1	78,8	56,8	62,5	25,4	29,4

organisieren müssen. Es heißt: Schon die Kleinsten wollen sich bewegen und brauchen dafür genügend Freiraum. Babys haben sich zwar schon in Mamas Bauch ordentlich bewegt. Dank des Fruchtwassers war aber die Schwerkraft nicht im Weg. Daher haben Neugeborene eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur, sie können ihren Kopf beispielsweise nicht allein halten. Einmal aus dem Bauch heraus, holen sie aber ganz schnell auf, indem sie sich bewegen – zunächst einmal heißt das: kräftig strampeln.

Deswegen gehören Babys so selten wie möglich in die Babywippe. Das schränkt ihren Bewegungsradius zu stark ein. Zudem ist das Liegen auf einer geraden Unterlage besser für die winzige, zum Zeitpunkt der Geburt noch gerade Wirbelsäule. Auch sollten die Kleinen nicht länger als nötig in der Babyschale des Autos verbringen. Sonst steigt die Gefahr für spätere Haltungsschäden. Daher: Babys auf die Strampeldecke. Auch von da können die Kleinen die Welt wunderbar erkunden und Mama im Blick behalten. Sie können frei strampeln, versuchen das

Köpfchen zu heben und sich auf die Unterarme zu stützen, später werden sie sich drehen und robben. Eltern können die Kleinsten einerseits mit einfachen Übungen dabei unterstützen: Sie können über die Fußsohlen ihres Babys streicheln oder sanft dagegen drücken. Sie können ihr Baby mit dem Rücken an ihren Bauch halten und sich nach vorn beugen, das stärkt die Halsmuskulatur. Eine Massage nach dem Waschen oder das Tragen auf dem Arm bzw. im Tragetuch/-rucksack unterstützt seine motorische Entwicklung. Wer sich und das Baby bewegen will, findet Kursangebote schon für die Kleinsten: Babyschwimmen, PeKiP-Kurse oder Babymassage. Da können bereits wenige Wochen alte Babys mitmachen. Pluspunkt: Mama (oder Papa) und Kind kommen unter andere Leute. Andererseits kann falscher Ehrgeiz schaden: Ein Kind, das noch nicht allein sitzen kann, gehört nicht in einen Hochstuhl oder Buggy. Eine Lauflernhilfe wird mehr schaden als nutzen. Eltern sollten ihrem Nachwuchs also die Zeit geben, die er braucht, um krabbeln, sitzen und laufen zu erlernen. Aber dann kann es losgehen. »

**Besucht unseren Sportparcours:
21.2., 10-18 Uhr Feriencampmesse
in der Lausitz-Arena**

Kindersport

laufen, springen, werfen,
klettern, anfeuern, lachen,
spielerisch Bewegungserfahrungen
sammeln

Kinder fit machen

Babysport

greifen, krabbeln,
den Körper erfahren,
Strampelfreude

Mamafitness
Schwangerensport

Gesundheitssport

stärken, bewältigen, verbessern,
fit bleiben, entspannen

Prävention, Kursbetrieb
Rehabilitation

Mit Sport groß werden

Sport CLUB
HOYERSWERDA E.V.

Bewegung für Kleinkinder

Wird der Nachwuchs ab dem zweiten Lebenshalbjahr mobiler, können Eltern weitere spielerische Bewegungsanreize schaffen – zu Hause oder im Kurs. Zu den Kursangeboten auch in kleineren Städten gehören Krabbelgruppen und das Kinderturnen, auch einige Tanzsportvereine bieten schon Kurse für ganz kleine Tanzmäuse an. Der Vorteile solcher Angebote: Die Kinder lernen vielfältige Bewegungsformen unter professioneller Anleitung kennen. Die Kinder bewegen sich gemeinsam mit Gleichaltrigen, Eltern können Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen. Wer einen Sportkurs besucht oder sich im Verein anmeldet, setzt sich auch einen gewissen Druck aus, der keine Ausreden zulässt. Wer Geld dafür bezahlt, wird regelmäßig zum Sport gehen. Wer sich und den Nachwuchs nicht schon in diesem frühen Alter dem Termindruck aussetzen will, hat weitere Möglichkeiten: Besucht das Kind bereits eine Kindertagesstätte, wird es sich dort viel bewegen – beim Singen, Tanzen und Hüpfen im Morgenkreis, beim Spielen. Auch zu Hause im Kinderzimmer können Eltern für


Bewegung sorgen: Bälle bieten eine große Auswahl an Spielmöglichkeiten. Aus Kissen, leeren Kartons ohne Boden oder ans Sofa gelehnten Bügelbrettern lassen sich wunderbare Krabbel- und Kletterlandschaften bauen. Auch Mama und Papa eignen sich hervorragend, um an ihnen hochzuklettern oder über sie hinweg zu krabbeln. Um die Wette krabbeln oder das Kind fangen, macht die Kleinen nicht nur mobil sondern auch quatschvergnügt. Mit etwa anderthalb bis zwei Jahren kann sich der Nachwuchs auf dem Dreirad oder Lauftrad versuchen. Das schult den Gleichgewichtssinn und bietet eine gute Grundlage, um später das Radfahren zu erlernen. Draußen sollten die Knirpse die Welt jetzt öfter zu Fuß statt im Buggy erkunden können. Beim Waldspaziergang oder schon auf dem Weg zum Bäcker gibt es für kleine Forscher viele Schätze zu entdecken und zu bergen. Je mobiler und sicherer sie werden, desto öfter werden sie nicht nur laufen, sondern Mauern erklimmen, auf Bordsteinkanten balancieren, Stöcke überspringen.

Mitmachen & Ausprobieren: Für Kinder, Teens & Eltern

Der Sport-Parcours auf der Feriencampmesse! 21. Februar, 10-18 Uhr, Lausitz-Arena Cottbus



Macht mit
beim kinderleicht-
lausebände-
Sportabzeichen

 Mit Spaß Talente entdecken! Auf dem großen Sport-Parcours zur FeriencampMesse. Für Kids ab 6, Jugendliche und Eltern! Viele Sportarten zum Ausprobieren und Mitmachen: von Dart über Kunst- und Radball, American Football, Minigolf, Rad-

sport, Rudersport oder Tischtennis bis zu Cheerleading und weiteren Sportarten. Ein Aktion in Kooperation des Familienmagazins lausebände und kinderleicht Cottbus e.V., der Eintritt zu diesem Familienaktionstag ist frei. **Infos unter: lausebände.de**

Sport im Kindergartenalter

Wird der Nachwuchs größer, werden auch die zu bewältigenden Hindernisse größer. Auf dem Spielplatz sind Klettergerüst und Rutsche jetzt spannender als der Sandkasten. Auf der Treppe wird getestet, von welcher Stufe der Absprung ohne Sturz gelingt. Bäume werden erklommen und das Laufrad gegen ein Fahrrad getauscht. Manche Kinder lernen schon mit drei Jahren Fahrradfahren, andere später. Hilfreich ist es, wenn die Kleinen zuvor sicher Laufrad fahren konnten und wenn die Eltern auf Stützräder verzichten. Nur so lernen die Kleinen, das Gleichgewicht zu halten. Und die meisten lernen es recht schnell. Eltern können jetzt zunehmend Bewegung in den Alltag einbauen. Ab diesem Alter sollten sich Kinder täglich etwa zwei Stunden bewegen, dazu gehört das Laufen zur Kita oder zum Supermarkt ebenso wie das Auspowern beim Fußball oder Fangenspiel. Für Eltern heißt das: Zu Fuß oder mit dem Rad zur Kita und zurück statt mit dem Auto. Die Strecken, die der Nachwuchs zu Fuß zurücklegt, sollten stetig ausgedehnt werden. Das trainiert die



„Um sich gesund zu entwickeln, müssen Kinder sich bewegen. Um zu lernen und Herausforderungen zu meistern, müssen sie rennen, toben, mit Mama und Papa oder den Geschwistern raufen. Der Kontakt zu Gleichaltrigen schafft Nähe und Vertrauen, welche die Grundlagen für unsere Beziehungen zu anderen sind. Durch das gemeinsame Sporttreiben im Verein sollen Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt werden, damit diese ganz selbstverständlich wird. Bewegung ist der Schlüssel zu ihrem Selbst.“

Jana Schirmer, Kinderleicht Cottbus e.V.

Ausdauer. Fürs Wochenende Ausflüge mit ausreichend Gelegenheit zur Bewegung planen: Waldspaziergang, Wandern, Baden, Zum See radeln. Im Kindergarten bewegt sich der Nachwuchs beim »

Sie lassen sich's gut gehen. Und wir zahlen auch noch dafür.

Sie erhalten 50 Euro pro Jahr für Ihre aktive
Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio –
25 Euro für Ihre Mitgliedschaft in einem Sportverein.

knappschaft.de | 08000 200501 (kostenfrei)



Der Sportclub Hoyerswerda wurde für seine Kindersportaktivitäten vielfach ausgezeichnet.

Spielen drinnen und draußen. Zudem bietet fast jede Kita wenigstens eine Sportstunde pro Woche an. Die Kinder können jetzt auch ohne Eltern zum Sportverein. Spezieller Kindersport mit unterschiedlichen Bewegungselementen ist in diesem Alter am besten geeignet, da die Kleinen hier verschiedene Sportformen kennenlernen und so ihre Stärken und Vorlieben austesten können, bevor sie sich auf eine Sportart spezialisieren.

Sport für Schulkinder

Während Kindergartenkinder sehr aktiv sind und sich täglich viel bewegen, lässt das mit der Einschulung drastisch nach. Haben sie bisher während und nach der Kita getobt und getollt, sitzen sie jetzt an der Schulbank oder über den Hausaufgaben. Auch die elektronischen Geräte werden zunehmend verlockender. Die geforderten 90 bis 120 Minuten Bewegung täglich sind so kaum umzusetzen. Sportunter-

richt steht in jeder Grundschule auf dem Plan, aber selten mehr als ein bis zwei Stunden pro Woche, dazu kommt, dass dieses Fach häufiger als andere von Unterrichtsausfall betroffen ist. Bleibt neben den großen Pausen in der Schule kaum Gelegenheit zum Bewegen. Daher sollten Eltern spätestens jetzt darüber nachdenken, ihr Kind im Sportverein anzumelden. Das zwingt zu regelmäßiger Bewegung. Zudem verbringt der Nachwuchs seine Freizeit jetzt lieber mit Gleichaltrigen statt mit den Eltern – das gilt auch für Sport. Das Alter von etwa 7 bis 10 Jahren ist optimal, um sich auf eine Sportart zu spezialisieren. Bis dahin haben die Kinder idealerweise wichtige motorische Grundlagen wie laufen, springen, werfen, fangen gelernt – sei es im Verein oder in der Freizeit. Nun gilt es, die passende Sportart für den Nachwuchs zu finden. Während das eine Kind ganz klar weiß, was es will, muß beim anderen etwas nachgeholfen werden. Manch ein Kind wird in



Ganzheitliche Regulationstherapie – Betreuung von Freizeit- und Leistungssport

- * Physiotherapie | Osteopathie | Applied Kinesiology
- * Sportphysiotherapie | Sportosteopathie
- * Kinderosteopathie
- * Säuglingsgymnastik | Skoliotherapie
- * Physiotherapie nach BOBATH und PNF
- * Krankengymnastik am Gerät
- * Stochastische Resonanz Therapie SRT
- * Biomechanische Stimulation BMS

Frenzel

Praxis für Physiotherapie, Kinesiologie und Osteopathie

Straße der Jugend 33 | 03050 Cottbus | Telefon 0355 - 47 20 49 | www.physiotherapie-frenzel.de

den Sportverein der besten Freundin drängen, ein anderes ist erblich „vorbelastet“, weil die Eltern bereits sportlich sehr aktiv sind. Manchmal begrenzen auch die finanziellen Mittel oder die Angebote vor Ort die Auswahl. Wenn die Möglichkeit besteht, sollten die Nachwuchssportler verschiedene Sportarten ausprobieren dürfen. Die meisten Vereine bieten Schnupperstunden an. Ob der Nachwuchs ein Mal oder vier Mal die Woche trainiert, hängt auch von dessen Ehrgeiz und dem der Eltern ab. Wer sich nicht nur fit halten und Spaß haben will, sondern auch überregional Medaillen und Pokale anstrebt, wird öfter in der Halle schwitzen müssen. Hat sich der Junior einmal für eine Sportart entschieden, können die Eltern durchaus darauf drängen, dass er dran bleibt und nicht nach zwei Monaten das sprichwörtliche Handtuch wirft. Die Familie könnte beispielsweise eine Vereinbarung treffen: Du bleibst jetzt mindestens ein halbes (oder ein ganzes) Jahr in dem Verein. Wenn du dann wirklich nicht mehr willst, suchen wir gemeinsam etwas Neues. Wer wissen will, wie fit der Nachwuchs und auch der

Rest der Familie sportlich ist, kann sich gemeinsam dem Leistungstest zum Deutschen Sportabzeichen stellen. Kinder dürfen ab sechs Jahren mitmachen. In den vier Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination müssen Prüfungen bestanden werden. Bei den zu absolvierenden Disziplinen stehen u.a. zur Auswahl: Kugelstoßen, Weitsprung, 100-Meter-Lauf, Seilspringen, Geräteturnen. Je nach Alter und Geschlecht gelten unterschiedliche Zeiten und Werte, um das Ehrenzeichen in Gold, Silber oder Bronze zu erhalten. Zudem müssen Testteilnehmer nachweisen, dass sie schwimmen können, z.B. durch Vorlage des Schwimmabzeichens. Die meisten größeren Städte bieten ein Mal jährlich (meist im Sommer oder Herbst) die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben.

Wer seinen Nachwuchs von früh an zu Bewegung motiviert, legt eine gute Basis für die späteren Jahre. Langzeitstudien zeigen: Sportlich aktive Kinder sind meist auch im Erwachsenenalter noch sportlich. Kleine Couchpotatos dagegen werden im Erwachsenenalter kaum den Weg zum Sportverein »



Überzeugende Leistungen zum günstigen Preis

A wie Auslandskrankenschutz
B wie Babyschwimmen - oder
Z wie Zuschuss zum Sportverein für Kinder

Wechseln & Vorteile sichern: AOK-jetzt.de



Wir wollen Sie so, wie Sie sind



Kurse 25 € mtl.

- KiTa 4-5 Jahre
- Clip Kids 6-8 Jahre
- Clip Kids 9-11 Jahre
- Clip Teens 12-14 Jahre
- Kinder-Partner ab 10 Jahre




Erlebe die Kindertanzwelt in
unserer Tanzschule

www.tanzschule-fritsche.de

finden. Ganz wichtig ist dabei die Vorbildfunktion der Eltern. Wenn sie viel vorm Bildschirm sitzen und keinen Sport treiben, werden ihnen die Kinder langfristig nacheifern. Daher sollten Eltern ihren Kindern schon in jungen Jahren Möglichkeiten bieten, sich zu bewegen – anfangs gemeinsam. In den ersten Lebensjahren wird das vor allem im Alltag passieren. Der Vorteil von Bewegung in Freizeit und zu Hause: Sie kostet wenig Zeit und Geld. Sie lässt sich unkompliziert in den Alltag der meisten Familien einbauen. Das beginnt übrigens schon mit der Einrichtung des Kinderzimmers: Viel Spielraum, wenig Spielzeug. Spätestens wenn sie in den Kindergarten kommen, bewegen sich die Kleinen ganz automatisch viel: In Sportstunden und beim Spielen. Das lässt in der Schule nach, dort beschränkt sich die Bewegungsmöglichkeit meist auf die große Pause und den Sportunterricht. Der Vorteil: So werden auch die Kinder jener Eltern erreicht, für die Bewegung nur eine untergeordnete Rolle spielt. Gerade Kinder aus ärmeren Familien sind nur selten im Sportverein angemeldet. Der Nachteil: Schulpause und Sportunterricht reichen nicht aus, um die geforderten ein bis zwei Stunden Bewegung täglich zu schaffen. Gerade das Sitzen im Unterricht und während der Hausaufgaben ist sogar kontraproduktiv.

Denn das Gehirn lernt schneller und mehr, wenn wir uns dabei wenigstens etwas bewegen. Moderne Pädagogen fordern schon lange ein Umdenken, was mit dem Konzept „Bewegte Schule“ erste praktische Erfolge erzielt.

Dass Sitzen die denkbar schlechteste Körperhaltung ist, gilt im Übrigen auch für Erwachsene, weswegen gerade Menschen mit Bürojob häufiger kleine Bewegungspausen einschieben und zum Kopieren und Telefonieren aufstehen sollten.

Wenn die Kinder älter werden, kann der Vereinssport eine gute Möglichkeit sein, Kinder an regelmäßige sportliche Aktivität heranzuführen. Vorteile: Die Kinder erweitern ihren Freundeskreis über die Kumpels aus Kita bzw. Schule hinaus. Gemeinsam mit anderen Sport machen, erhöht zudem den Ansporn, gute Leistungen zu erzielen und auch langfristig dran zu bleiben. Nachteile: Vereinssport kostet Geld für Gebühr, Kleidung, Utensilien. Er kostet Zeit: Bei den ganz Kleinen wollen oder sollen die Eltern noch mit dabei sein, für größere kann zumindest der Taxidienst anfallen, später erwartet der Nachwuchs und oft auch der Verein ein gewisses Engagement der Eltern: Sie sollen bei Turnieren und Wettkämpfen anfeuern, Bratwürste zum Sommerfest grillen, die Trikots nach dem Training waschen

Bewegte Schule

Der Begriff „Bewegte Schule“ geht auf den Schweizer Sportpädagogen Urs Illi zurück, der ihn Anfang der 1980er Jahr erstmals prägte. Seitdem wird das Konzept in unterschiedlicher Ausrichtung an zahlreichen Schulen und auch Kitas umgesetzt. Ziel ist ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung, Entspannung und Konzentration. Dadurch soll das schädliche Dauersitzen reduziert, der natürliche Bewegungsdrang von Kindern gestillt und das Lernen erleichtert werden. Mögliche Elemente:

Bewegtes Lernen: Wechsel der Unterrichtsorte innerhalb und außerhalb der Schule vornehmen. Freie Projektarbeit. Fünfminütige Bewegungsauszeit in jeder Schulstunde, z.B. Pantomime, Fußgymnastik, Stuhltanz. Mehr Gestik und Mimik während der Vorträge einsetzen. Aufgaben im Raum verteilen und von den Schülern suchen und lösen lassen.

Bewegtes Sitzen: Um einseitigen Belastungen und Haltungsschäden vorzubeugen, werden die Sitzhaltungen regelmäßig gewechselt, die Sitzplätze getauscht, bestimmte Aufgaben im Liegen, Knien, Stehen oder Laufen erledigt. Ergonomisch an die

Körpergröße angepasstes Sitzmobiliar oder Sitzbälle gehören ebenso dazu.

Bewegte Pause: Bewegungspausen während und zwischen den Schulstunden und tägliche Bewegungszeiten einplanen. Bewegungsmöglichkeiten, Spiel- und Sportgeräte und Pausenspiele für den Schulhof und das Schulhaus anbieten.

Bewegte Schulen in der Lausitz:

Bewegte Grundschule Cottbus in freier Trägerschaft:
www.bewegte-schule-cottbus.de

Projekt bewegte Schule und Kita in Sachsen, wissenschaftlich begleitet von der Universität Leipzig
www.bewegte-schule-und-kita.de

Seit 2010 zertifizierte Grundschulen in der Lausitz: Grundschule „Hans-Coppi“ Lauta, Grundschule „Am Park“ Hoyerswerda, Schule zur Lernförderung Hoyerswerda, Hans Fallada Schule für Erziehungshilfe Rietschen

und Plätzchen backen für die Weihnachtsfeier. Sport im Verein stärkt also nicht nur das soziale Miteinander des Nachwuchses, sondern unter Umständen auch das der Großen. Wer die Kosten scheut, kann sich eine preiswerte Sportart suchen – also eher Fußball oder Handball als Tennis oder Reiten und sich über öffentliche Zuschüsse für Familien informieren. Manche Sportvereine bieten Rabatte für Geschwisterkinder an.

Welche Sportart passt zu meinem Kind?

Auf der Suche nach dem passenden Sportverein für den Nachwuchs, sollten Eltern und Kind vorab einige Punkte klären: Soll es eine Mannschafts- oder Einzelsportart sein? Bewegt sich das Kind lieber drinnen oder draußen? Steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund oder sollen auch nationale, vielleicht sogar internationale Wettkämpfe auf dem Programm stehen? Hat das Kind bestimmte Stärken und Schwächen, die durch den Sport gefördert oder ausgeglichen werden können? Ein Schnuppertraining kann einen ersten Eindruck auch von der Atmosphäre vermitteln. Wir bieten einen Überblick über mögliche Sportarten: Was trainiert das Kind, wann sollte es damit beginnen, wie hoch ist die Verletzungsgefahr.

Akrobatik: Akrobaten, wie sie die meisten vermutlich aus dem Zirkus kennen, lernen eine künstlerische Sportart - mit Hebefiguren, Pyramiden, Überschlägen, Sprüngen, tänzerischen Elementen. Die

Kinder trainieren vor allem Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Sie lernen, sich in einem Team einzubringen und Zuverlässigkeit. Nur wenn sich einer auf den anderen verlassen kann, wird aus sechs Akrobaten eine beeindruckende Pyramide. Das ideale Einstiegsalter liegt zwischen 5 und 10 Jahren. Risiken sind Verletzungen an Hand- und Fußgelenken durch Überlastung und Rückenbeschwerden.

Badminton: Anders als Federball in der Freizeit wird Badminton nur in der Halle auf Feldern und nach Wettkampfgeln gespielt. Die Kinder trainieren Kraft, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Ausdauer und Koordination. Badminton ist vorrangig eine Individualsportart, wird allein oder im Zweier-team gespielt. Anders als im Mannschaftssport lernen die Kinder hier stärker Eigeninitiative und Selbstständigkeit. Wichtig sind das Aufwärmen und das Dehnen der Muskeln, sowie sehr gute Schuhe. Sonst besteht bei sehr intensiver Ausübung das Risiko von Verletzungen an Schulter, Fußgelenk und Rücken.

Ballett: Der Tanzsport ist anspruchsvoll, ob die Begeisterung fürs rosa Tütü anhält, kann sich einem Schnuppertraining zeigen. Die Kleinen trainieren Ausdauer, Körperspannung, Gleichgewichtssinn und Rhythmusgefühl – das kann kaum eine andere Sportart leisten. Körpergang und -haltung werden ebenfalls verbessert. Der Einstieg ist bereits mit drei Jahren möglich – in dem Alter allerdings noch spielerisch. Wer nicht gerade eine Karriere am russischen Ballett anstrebt, wird sich kaum ernsthaft »

AKTUELLE KURSANGEBOTE KINDERLEICHT IN COTTBUS E.V.

DIENSTAG

15:00 - 16:00 Uhr

Ball- und Bewegungssport (3-5 Jahre)

Turnhalle 7. Grundschule Cottbus
Sandow

15:30 - 16:30 Uhr

Vorschulsport (3-5 Jahre)

Ballett-Raum im Sportzentrum
Cottbus

16:00 - 17:00 Uhr

Kinderschwimmen

(Treff 15:50 Uhr, Voraussetzung:
Schwimmerfahrung)
Lagune Cottbus

DONNERSTAG

16:00 - 17:00 Uhr

Tisch-Ball und Kinderleicht in Bewegung

(10-14 Jahre)
Turnhalle 7. Grundschule
Cottbus-Sandow

Freitag

16:00 - 17:00 Uhr

Eltern und Kind bewegt

Turnhalle der Bauhausschule
Cottbus

16:00 - 17:00 Uhr

Kinderschwimmen

(Treff: 15:50 Uhr, Voraussetzung:
Schwimmerfahrung)
Lagune Cottbus

16:00 - 17:00 Uhr

Sport und Trampolinspaß (6 - 13 Jahre)

Leichtathletikhalle im
Sportzentrum Cottbus

17:00 - 18:00 Uhr

Sport- und Bewegungsspiele für Kinder mit und ohne

Handicap
Leichtathletikhalle im Sportzentrum
Cottbus

16:45 - 17:45 Uhr

Flotte Steps zu flotten

Rhythmen Ballett-Raum im
Sportzentrum Cottbus

*Kinderleicht in Cottbus
mit Spiel, Sport und Bewegung*



Infos zu diesem besonderen Sportverein, in dem Kinder ohne Wettkampfdruck verschiedene Sportarten ausprobieren und regelmäßig trainieren können unter: www.kinderleicht-cottbus.de



Im kinderleicht Cottbus e.V. können Kids ohne Wettkampfdruck Sport ausprobieren.

verletzen. Wen Ballett nicht nur in der Kleidung, sondern auch in den Bewegungsformen zu sehr einengt, kann eine andere Tanzsportart ausprobieren.

Basketball: Wer Dirk Nowitzki nacheifern will, trainiert beim Basketball Koordination, Schnelligkeit und Kondition. Die Kleinen schulen Gleichgewicht, Orientierung und Reaktionsfähigkeit. Sie lernen Werfen und Dribbeln. Im Grundschulalter wird die Variante Minibasketball gespielt mit Spielfeld, Ball und Korb in kleinerer Ausführung. Ab etwa zehn Jahren erfolgt der Umstieg auf die Normalvariante. Der Nachwuchs muss nicht so groß werden wie Nowitzki, aber größere Kinder haben es sicher leichter als kleine Altersgenossen. Basketball wird im Team gespielt, die Kinder lernen Zusammenhalt und Kooperation. Gute Schuhe können Verletzungen am Sprunggelenk vorbeugen. Je nach Härte der Zweikämpfe mit dem gegnerischen Spieler können Unfallverletzungen hinzukommen.

Fußball: Noch immer der Klassiker, bei dem der Nachwuchs Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen und Kraft trainiert. Der Einstieg ist schon mit etwa vier Jahren möglich, kleinere Kinder spielen meist weniger als 90 Minuten und mit weniger als 11 Mann auf dem Feld. Wie jede Teamsportart fördert Fußball das Sozialverhalten. Übrigens auch dass der Eltern, die bei diesem Hobby einen Großteil ihrer Wochenende auf dem Fußballplatz verbringen werden. Sie haben am besten immer Pflaster dabei. Schürfwunden gehören zu den harmlosen Verletzungen beim Fußball. Typisch sind darüberhinaus Verletzungen an Knie- und Sprunggelenk.

Handball: Handball ist ein dynamisches Spiel, bei dem der Nachwuchs neben Kraft und Schnelligkeit, auch Koordinations- und Reaktionsvermögen trainiert. Die Kinder lernen in Zweikämpfen mit den gegnerischen Spielern sich zu messen und durchzusetzen. Gleichzeitig müssen sie sich gut ins eigene Team einfügen, um Erfolg zu haben. Viele Vereine bieten den Einstieg schon im Kindergartenalter an. Wie bei anderen Sportarten gibt es eine Minivariante für Kinder bis etwa 12 Jahren. Da Handball eher als „harte“ Sportart zählt, sind Verletzungen und Unfälle verbreitet.

Kampfsport: Es gibt zahlreiche Kampfsportangebote schon für die Kleinsten: Karate, Judo, Taekwondo. Ihnen allen ist gemein, dass der Nachwuchs sich sportlich und geistig weiterentwickelt. Er trainiert Fitness, Kraft, Koordination und Schnelligkeit. Die kleinen Kampfsportler lernen nicht prügeln, sondern vor allem Disziplin, Geduld, Fairness und Respekt. Es geht weniger darum, andere zu besiegen, sondern sich selbst weiterzuentwickeln – und dafür mit dem nächsten Gürtel ausgezeichnet zu werden. Schüchterne Kinder werden selbstbewusster, hyperaktive Kinder rücksichtsvoller und disziplinierter. Der Beginn der Grundschule ist ein gutes Einstiegsalter. Verletzungen gibt es selten, am ehesten Prelungen.

Leichtathletik: Hier lernen die Kleinen die Grundbewegungsarten Laufen, Werfen und Springen. Der Einstieg ist im Kitaalter möglich. Bis zu Grundschule ist das Training noch sehr vielseitig, später erfolgt eine Spezialisierung. Die Auswahl ist groß: Kugelstoßen, Weitsprung, Marathon, wer sich »

**Jetzt Familienpate werden:
Wir freuen uns über
Ihr Interesse & Ihren Anruf**



Damit Kinder gesund aufwachsen

Gesundheitsförderung und praxisnahe Informationen für den Familienalltag

Netzwerk Gesunde Kinder

c/o Paul Gerhardt Werk

– Diakonische Dienste

Netzwerkbüro Forst.

Robert-Koch-Str. 35, 03149 Forst

Telefon / Fax (03562) 69 - 34 99 / -35 13

E-Mail netzwerk.forst@pagewe.de

Netzwerkbüro Kolkwitz

Am Klinikum 30, 03099 Kolkwitz

Telefon / Fax (0355) 78 40 -877 / -878

E-Mail netzwerk.kolkwitz@pagewe.de

Netzwerkbüro Cottbus

Thiemstr. 111, Haus 45, 03048 Cottbus

Telefon (0355) 46 21 30

E-Mail netzwerk.cottbus@pagewe.de

Netzwerk Gesunde Kinder Ober- spreewald – Lausitz c/o Arbeiter- wohlfahrt Regionalverband

Brandenburg Süd e.V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 24,

03222 Lübbenau

Telefon / Fax (03542) 93 84 - 251 / - 409

E-Mail gesund-kinder@awo-bb-sued.de

Niederlausitzer Netzwerk

Gesunde Kinder

c/o Klinikum Niederlausitz GmbH

Friedensstraße 18,

01979 Lauchhammer

Telefon / Fax (03573) 75 - 34 72 / - 34 76

E-Mail ekib@klinikum-niederlausitz.de

nicht entscheiden mag, wählt Siebenkampf oder Zehnkampf. Bei der Leichtathletik trainieren Kinder Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit. Es ist eine Einzelsportart mit starkem Wettkampfgedanken, trainiert wird aber im Team. Verletzungsrisiken sind am ehesten Prellungen und Verstauchungen.

Reiten: Gerade bei kleinen Mädchen sehr beliebt. Empfohlen wird der Einstieg ab 6 Jahren. Die Kinder trainieren Grobmotorik, Gleichgewicht, Koordination und Kraft. Da sie mit dem Pferd ein Team bilden, Verantwortung, Sorgfalt, Rücksicht und Tierschutz. Wer nicht nur über die Weide traben will, muss sich später zwischen den Disziplinen Dressurreiten und Springreiten entscheiden. Möglich ist auch das sogenannte Voltigieren, das Kunstturnen auf dem Pferd mit bis zu drei Personen gleichzeitig. Verletzungen sind unwahrscheinlich, aber schwer, falls das Pferd seinen Reiter doch mal abwirft.

Ringens: Wer sich für diese Sportart mit sehr langer Tradition entscheidet, trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit. Wer erfolgreiche Ringkämpfe auf der Matte bestreiten will, für den sind Taktik und Technik wichtige Voraussetzungen. Ringen ist sehr vielseitig, da nicht nur die richtigen Griffe erlernt werden, sondern auch Gymnastik, Fitness, Kraft und Spiel auf dem Trainingsplan stehen. Auf sozialer Ebene lernen die Kleinen Selbstbeherrschung, Fairness und Respekt. Ein Einstieg ist ab etwa 6 Jahren zu empfehlen. Zwei Spezialisierungen sind möglich: Freistil-Ringen (voller Körpereinsatz) und Greco-Ringen (Griffe nur oberhalb der Taille). Verletzungen sind selten. Schürfwunden sind ebenso möglich wie Prellungen und Verletzungen der Hand- und Sprunggelenke.

Schwimmen: Je früher sich die Kleinen mit dem nassen Element vertraut machen. Schwimmen lernen können schon 4 oder 5jährige. Anfangs sollte der Schwimmsport noch viele spielerische Elemente enthalten. Schwimmen trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Im Wettkampf schwimmt jedes Kind für sein Ergebnis. Gemeinsames Training in der Mannschaft und Teamwertungen sorgen dafür, dass die Kinder sich gegenseitig unterstützen. Eine Spezialisierung auf einen Schwimmstil sollte nicht zu früh erfolgen, auch um einseitige Belastung

zu vermeiden. Durch die Bewegung im Wasser ist Schwimmen eine Gelenke und Muskeln „schonende“ Sportart. Wenn die Kleinen sich an die Regeln halten und nicht am Beckenrand toben, ist die Gefahr für daher Verletzungen minimal.

Tennis: Tennisspieler trainieren Ausdauer und Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen. Sie laufen viel und brauchen eine gute Hand-Augen-Koordination. Steffi Graf stand schon mit drei Jahren auf dem Tennisplatz, ein Einstieg mit 7 bis 8 Jahren reicht aber völlig aus, wenn das Ziel von Eltern und Nachwuchs nicht gerade Wimbledon heißt. Typische Risiken sind einseitige Belastung, der „Tennisarm“ und Bänderverletzungen.

Turnen: Turnen ist eine gute Einstiegssportart für die Kleinsten, weil es sehr vielseitig ist. An den Geräten lernen die Kinder verschiedene Bewegungsarten kennen. Zu den Disziplinen gehören Bodenturnen, Trampolinturnen, Barren, Pferd und Balken. Das Training schult Beweglichkeit und Koordination, dehnt und kräftigt die Muskulatur. Es ist eine gute Basis, um ab etwa 10 Jahren eine andere Sportart zu erlernen. Wenn es zu Verletzungen kommt, dann meist durch Stürze oder andere Unfälle.

Volleyball: Bei dieser Sportart trainiert der Nachwuchs vor allem Kraft und Schnelligkeit. Die Kinder müssen gelenkig sein und schnell auf den Ball reagieren. Ein Einstieg kann mit etwa 6 bis 8 Jahren erfolgen. Wie bei jeder Mannschaftssportart lernen die Kinder, dass sie nur gemeinsam Erfolg haben. Verletzungen sind selten und betreffen am ehesten die Finger und die Sprunggelenke.

Praxistipp: Anregungen für Bewegung mit den Kleinsten

- Das Baby auf eine Decke legen, diese an den vier Ecken etwas hochnehmen und das Baby schaukeln.
- Wasserball an einer Schnur befestigen und über Babys Beine halten, so dass es den Ball durch Strampeln zum Tanzen bringt.
- Eltern und Kind oder zwei Geschwister legen sich auf den Rücken, die Füße zeigen zueinander. Fußsohle an Fußsohle und schon kann die „Radtour“ beginnen.
- Das Kind legt sich auf den Rücken und hält »

Die Cottbus Känguruhs



Volleyball ist ein Sport, der nicht nur Spaß macht, sondern auch Taktik mit Schnelligkeit und Intelligenz kombiniert. Zudem ist Volleyball vielseitig, denn hier zählen nicht nur Hände und Arme, sondern auch die Füße und auch beim Spiel durchaus ein gutes Köpfchen. Die erste Anlaufstelle für Volleyballer in und um Cottbus sind die Cottbus Känguruhs.

Sie trainieren in zwei Spielgruppen: die eine montags von 20-22 Uhr in der Sporthalle des Niedersorbischen Gymnasiums, die andere mittwochs 18-20 Uhr in der Sporthalle der 21. Grundschule. Das Miteinander und Fairness werden in gemischten Teams gefördert, Erfolg und Sportsgeist durch die Teilnahme an regionalen Hallen-Turnieren ermöglicht. Das Highlight ist der jährliche „VCK Mix

Cup“ am 3. Samstag im September mit über 100 Volleyballern (!), den die Cottbus Känguruhs selbst veranstalten.

In vielen „außersportlichen“ Veranstaltungen wie gemeinsamem Grillen, Skatrunden oder diversen Ausflügen kommt auch der Aufbau sozialer Kompetenzen und nachhaltiger Freundschaften nicht zu kurz.

NEU für Eltern & Kids:

Die Cottbus Känguruhs verfügen über keine Jugendabteilung. Seit Kurzem können aber Eltern mit ihren Kindern gemeinsam trainieren! Dieses neue Angebot gilt für Mütter und/oder Väter, die mit ihren (mindestens 14-jährigen Kindern) am regelmäßigen Training teilnehmen können.

Informationen zu diesem und allen weiteren Angeboten des Vereins unter:

 www.cottbus-kaenguruhs.de

Volleyballverein Cottbus Känguruhs e.V.

E-Mail: mail@cottbus-kaenguruhs.de

Telefon 03552890317 oder

0178 7111178 (Vorsitzender Sven Hoffmann)

Das Gesundheitskonzept für die ganze Familie

Physiotherapie

diverse Qualifikationen,
auch für Kinder-Rheuma,
Reha-Sport

Fitness

Diagnostik, Training,
Prävention, Kurse

Wellness

Massagen, Sauna & Entspannen

MediFit
medizinisch begleitetes Training



einen Luftballon etwa 30 Sekunden mit Armen und Beinen über der Erde, ohne dass diese den Boden berühren dürfen.

- Schattenfangen an späten Frühlingsnachmittagen: Der Fänger muss auf die Schatten der anderen treten.
- Wäscheklammern mit den Zehen aufsammeln und in einen Korb werfen lassen.
- Ein dickes Seil auf den Fußboden legen und die Kleinen vorwärts und später rückwärts darüber balancieren lassen.
- Eierlaufen: Schwierigkeitsgrad lässt sich durch Hindernisse wie Kissen oder Bücherstapel erhöhen oder durch Wettlaufen – wer ist erster?
- Wollfäden quer durchs Zimmer spannen und die gesamte Familie muss durchklettern.
- Wer hält am längsten in der Fliegerposition aus? Auf ein Bein stellen, das andere Bein nach hinten ausstrecken, Oberkörper nach vorn beugen, Arme zur Seite ausstrecken.
- Trampolin fürs Zimmer oder Garten.

Praxistest für Vorschulkinder:

- Testen sie spielerisch, ob Ihr Kind folgende Übungen beherrscht und trainieren Sie bei Bedarf:
- 20 Meter-Lauf in 5 Sekunden
- 10 Meter in 10 Sekunden
- einbeinig hüpfen (mit links und rechts)
- 8 Hampelmannsprünge in 12 Sekunden
- 10 Sekunden frei an einer Stange hängen
- 10 Sekunden auf einem Bein stehen (mit geschlossenen und mit offenen Augen)
- mit geschlossenen Augen 3 Meter rückwärts Fuß an Fuß auf einer Linie laufen (max. 30 cm Abweichung von der Linie)

- 5 Mal hintereinander einen Ball prellen
- Ball 1 Meter hochwerfen und fangen
- Ball gegen eine 1 Meter entfernte Wand werfen und wieder auffangen
- Arme zur Seite strecken und mit geschlossenen Augen den Zeigefinger zur Nasenspitze führen (abwechselnd rechts und links)

Kindersport-Angebote in der Lausitz

Kinderleicht in Cottbus e.V.:

Kursangebote für Kinder ab 2 Jahren, u.a. Ball- und Bewegungssport, Kinderschwimmen, Vorschulsport, Trampolinspaß. Ab 8 Euro monatlich, Geschwisterrabatt.

www.kinderleicht-cottbus.de

SC Cottbus Turnen e.V.: Kinderturnen und Gymnastik ab dem Vorschulalter. 7,50 Euro monatlich, Familienrabatt.

www.scc-turnen.de

SG Einheit Spremberg e.V.: Die Abteilung Turnen führt Kinder ab 3 Jahren spielerisch ans Geräteturnen. Ab 3 Euro monatlich, Geschwisterrabatt.

www.turnen-spremberg.de

Sportclub Hoyerswerda e.V.: Die Abteilung Kindersport bietet bereits für die Kleinsten ab dem 1. Lebensjahr Bewegungsspiele und Sportkurse an. 61 Euro jährlich. www.sportclub-hoyerswerda.de

TSG Kraftwerk Boxberg Weißwasser e.V.:

Die Abteilung Leichtathletik bietet Kindersport für Kleine ab 2,5 Jahren. 50 Euro jährlich.

www.tsg-la-wsw.de

SOS: ÜBUNGSLEITER GESUCHT!

Sind Sie sportbegeistert und bringen Sie Kindern gern etwas bei?

Viele Vereine suchen dringend Übungsleiter, um den Nachwuchssport abzusichern und die vielfältigen Angebote für Kinder aufrecht zu erhalten. Viel zu oft können Vereine inzwischen das Interesse von Kindern an Sport nicht mehr bedienen, weil es an engagierten Erwachsenen fehlt, die sich für die Betreuung von Training und Übungen engagieren.

Bitte melden Sie sich bei Interesse:

Für Cottbus:

Stadtsporbund Cottbus e.V.,
Dresdener Straße 18, 03050 Cottbus
E-Mail info@stadtsportbund-cottbus.de,
Telefon 0355-474092, www.stadtsportbund-cottbus.de

Für Hoyerswerda

Sportclub Hoyerswerda e.V.,
L.-Hermann-Str. 11, 02977 Hoyerswerda
E-Mail: info@sportclub-hoyerswerda.de,
Telefon: 03571 / 406679, www.sportclub-hoyerswerda.de



Kinder brauchen Platz zum Spielen, nicht zum Sitzen

Interview mit Prof. Dr. Renate Zimmer, Professorin für Sportwissenschaft an der Universität Osnabrück und Direktorin des Niedersächsischen Instituts für frühkindliche Bildung und Entwicklung. Auf ihre Initiative findet im März zum 10. Mal der Kongress „Bewegte Kindheit“ in Osnabrück statt.

In Büchern wie „Schaff die Stühle ab“ oder „Toben macht schlau“ plädiert sie für mehr Bewegung. 2007 hat sie für ihr bildungspolitisches Engagement den Bundesverdienstorden erhalten.



Dass Sport gesund ist, weiß jeder. Warum genau ist Bewegung für Kinder so wichtig? Bewegung ist nicht nur die Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit und für ein gesundes Wachstum von Kindern. Gleichzeitig schafft Bewegung einen Zugang zur Welt. Über ihren Körper und ihre Sinne erfahren Kinder ihre Umwelt, sie setzen sich mit sich selbst und anderen auseinander. Sie lernen: Was kann ich mir zutrauen, was schaffe ich? Sie erwerben Selbstbewusstsein, ein kleines Kind erfährt Selbstständigkeit erstmals über Bewegung. Deswegen ist altersgerechte Bewegung für jedes Kind enorm wichtig.

Wie lange sollte sich ein Kind täglich bewegen? Experten empfehlen etwa zwei Stunden pro Tag, dazu zählt auch schon das Laufen zur Kita oder das Spielen auf dem Spielplatz. Ich finde, es dürften gern deutlich mehr als diese zwei Stunden sein. Gerade kleine Kinder haben einen sehr großen Bewegungsdrang. Eltern sollten ihnen die Möglichkeit geben, diesen auch auszuleben.

Schlagzeilen wie ‚Mehr dicke Kinder‘ tauchen immer häufiger auf. Haben Sie den Eindruck, dass Kin-

der heute weniger sportlich sind als noch vor 30 Jahren? Ich denke nicht, dass Kinder heute weniger sportlich sind, es sind nur weniger Kinder sportlich. Die Schere zwischen sehr sportlichen und extrem unsportlichen und übergewichtigen Kindern geht weiter auseinander. Auf der einen Seite gibt es viele engagierte Eltern, die ihre Kinder schon früh im Sportverein anmelden und darauf achten, dass ihre Kinder sich viel bewegen. Andererseits gibt es die Familien, wo Sport leider keine oder nur eine untergeordnete Rolle spielt.

Was sind die Risiken, wenn Kinder sich nicht oder zu wenig bewegen?

Diese Kinder haben weniger Gelegenheit, ihre motorischen und emotionalen Kompetenzen zu entwickeln, oft fehlt ihnen ein gutes Körpergefühl. Sie können Risiken schlechter einschätzen. Ein Kind, das eine Treppe nicht hoch und runter rennen darf, wird eher stürzen, wenn es unbeaufsichtigt doch mal die Treppe herunterflitzt. Viele Eltern sind heute zu vorsichtig, sie neigen dazu, ihre Kinder überzubehüten. Kinder haben kaum noch Bewegungsmöglichkeiten im Alltag, weil die Bewegung immer mehr institutionalisiert und auf speziell dafür vorgesehene Räume

(z.B. Turnhalle, Sportplatz) eingeschränkt wird.

Also braucht es nicht unbedingt mehr Sportvereine, sondern bessere Spielplätze? Was heute tatsächlich fehlt, ist das freie Spiel draußen auf der Straße und auf dem Spielplatz. Dazu fehlen einfach die Möglichkeiten – die Orte, die Zeit, andere Kinder. Daher ist der Vereinssport ein ganz wichtiges Angebot, um Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren. Wenn Kinder in der Gruppe Sport treiben, ist auch die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie dabei bleiben, wenn sie in einer Phase mal keine Lust mehr haben. Eltern sollten ihre Kinder allerdings nicht mit zu vielen Terminen pro Woche überfrachten – sei es für den Sport oder den Musikunterricht. Aber ein bis zwei feste „Termine“ pro Woche halte ich für völlig legitim. Wenn ältere Kinder das von sich aus wünschen, sind auch mehr ok.

Ab welchem Alter sollte ein Kind anfangen, regelmäßig Sport zu treiben? Im Grunde ist Bewegung bereits ab dem ersten Lebenstag an wichtig. Anfangs reicht die gemeinsame Bewegung [...].

[... online weiter lesen]



www.lausebande.de



Interview: Jens Taschenberger (zwei helden) / Fotos: www.regina-halmich.org

„Ich wollte kämpfen“

Interview mit der ehemaligen Box-Weltmeisterin Regina Halmich.



Regina Halmich war von 1995 bis 2007 zwölf Jahre lang ungeschlagene Box-Weltmeisterin im Fliegengewicht. Sie gilt als schönste Boxerin der Welt und machte das Frauenboxen auch in zwei TV-Duellen gegen Stefan Raab populär. In ihren 25 Jahren Sportleben ebnete sie einer ehemals geschlechteruntypischen Sportart den Weg zu mehr gesellschaftlicher Akzeptanz. Heute gibt sie ihre Erfahrungen in Coachings, aber auch im Boxtraining weiter. Beispielhaft ist ihr Engagement in vielen sozialen Bereichen, vor allem für Frauen und Kinder. Sie unterstützt das Deutsche Kinderhilfswerk, das Projekt Patenkinder Matara, engagiert sich im Projekt „Gegen Gewalt gegen Frauen“ des Olympischen Sportbunds. Besonders liegen ihr die Rechte von Kindern und Jugendlichen am Herzen, vor allem deren Chancen, sich zu beteiligen und mitzubestimmen. Wir sprachen mit Regina Halmich über ihren Weg in einem für Mädchen nach wie vor eher ungewöhnlichen Sport:

Sie haben mit 11 Jahren erst Judo, dann Karate und Kickboxen für sich entdeckt – was haben damals Ihre Eltern dazu gesagt?

Meine Eltern waren nicht gerade begeistert, aber als sie sahen, wie ernst mir mein Sport war – und das die Schule nicht darunter gelitten hat – haben sie mich unterstützt.

Was hat Sie zum Kampfsport geführt, mussten Sie einfach mal „Dampf ablassen“?

Das Ganze begann mit einem Flugblatt, das 1989 an meiner Schule verteilt wurde. Judotraining wurde angepriesen. Irgendetwas daran hat mich elektrisiert. Ich habe mich also auf den Weg gemacht. Ich fand diesen Sport ganz interessant, aber so richtig hat's mich nicht gepackt. Ich bekam dann aber mit, dass in meiner Heimatstadt Karlsruhe auch Karate angeboten wurde. Meine besten Freundinnen schwärmten mir auch vom Taekwondo vor. Das war wohl der entscheidende Moment. Ich bin dann »



einfach mal so in diese Trainingshalle geradelt. Beim Besitzer, Jürgen Lutz, habe ich mich für Karate angemeldet. Ich wusste, dass mein Vater absolut nicht wollte, dass ich einen Sport mit Boxhandschuhen ausübe. Mein Vater hat ehrenamtlich beim Malteser Hilfsdienst als Rettungssanitäter gearbeitet und wirklich schon Schlimmes gesehen. Die Trainingsgruppe für Anfänger fand ich oberlangweilig und habe so lange insistiert, bis ich in einer höheren Gruppe einsteigen durfte. Ich war sofort Feuer und Flamme! Der Sport, die Power, diese Atmosphäre! Der helle Wahnsinn! Mein Leben hatte sich von Grund auf verändert.

Haben Sie es vorher auch mal „mädchentypisch“ mit Ballett & Co probiert?

Ich muss dazu bemerken, dass in meiner Familie zwar gelaufen und geschwommen wurde, aber ansonsten haben sich die Halmichs nie sonderlich mit außerordentlichen sportlichen Leistungen hervorgetan. „Mädchentypisches“ kam für mich noch nie infrage. Also für mich war Karate der Sinn des Lebens schlechthin. Meine Eltern haben mich auch unterstützt. Sie waren wohl ganz erleichtert, dass ich Wirbelwind einen Weg gefunden hatte, um meine unglaubliche Energie loszuwerden. Im Keller dieser Trainingshalle „Bulldog“ befand sich auch eine Trainingsstätte, dort wurde geboxt; Kickboxen. Und dieser Ort übte eine magische Anziehungskraft auf mich aus. So toll ich Karate fand, da war doch noch etwas anderes. Ich sah, dass es sich bei diesem Sport nicht nur um technisch saubere Posen handelte, sondern um wirklichen Kampf. Das war der Augenblick: Ich wollte kämpfen, mich mit einem Gegner auseinandersetzen. So ließ ich Karate Karate sein

und wechselte zum Kickboxen. Zuhause habe ich das erst einmal tunlichst verschwiegen. Der Schritt zum Boxen war dann nur noch ein kleiner. Aber damit war ich angekommen – bei meiner großen Liebe, dem Boxsport!

Glauben Sie, dass der Sport zum Charakter eines Kindes passen muss oder umgekehrt – dass der Sport den Charakter formt?

Wichtig ist, dass Kinder (auch) durch den Sport das Miteinander lernen – Teil einer Gruppe zu sein, mit Regeln, Fairness und Toleranz. Dass sie lernen, Siege zu feiern und sich von Niederlagen nicht entmutigen zu lassen. Kinder entdecken schon ihre Neigung, man muss sie nur lassen und unterstützen.

Wie hat der Sport Ihre persönliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter geprägt?

Ich habe durch den Sport enorm viel über mich gelernt. Zum Beispiel, was es bedeutet, ein Ziel erreichen zu wollen und wie wichtig es ist, „auch wieder aufzustehen“. Elementar ist, schon Kindern klar zu machen, wo Gewalt anfängt; dass Gewalt niemals ein legitimes Mittel sein darf, eigene Interessen durchzusetzen. Gerade Mädchen müssen angstfrei zu selbstbewussten und selbstbestimmten Frauen heranwachsen können.

Mit 18 wurden Sie Profi und fast adhoc Europa- und Weltmeisterin, wo haben Sie als Mädchen und junge Frau die meisten Vorbehalte dagegen gespürt, als Mädchen zu boxen?

Ehrlich? Gern hätte ich bei den Amateuren angefangen, aber damals wurde mir, so wie auch allen anderen Frauen, die Lizenz verweigert. Somit wurde ich

Interessante Publikationen von Regina Halmich



Die Kraft ist weiblich. Fit, schön und stark mit der erfolgreichsten Boxerin der Welt.

Ihr persönliches Trainings- und Gesundheitskonzept aus dem Jahr 2003, wie Schlagkraft und Durchsetzungsvermögen keinen Verzicht auf weibliche Werte bedeuten.



Noch Fragen? Die Autobiografie einer Boxweltmeisterin

erzählt die Geschichte von Regina Halmich vom behüteten Elternhaus zur Boxweltmeisterin in sympathischer Offenheit



Box dich fit (DVD)

ist ein Power-Workout für Körper, Kopf und Kondition. Fitness, in das Regina Halmisch auch Bewegungen und Abläufe aus dem Boxsport einbringt.

mit 19 Jahren Profisportlerin. Ich unterschrieb meinen Vertrag bei der Universum Box-Promotion. Oh, auch das war ein schwerer Kampf. Auf meinem Weg zum Erfolg habe ich keine körperliche Gewalt erfahren. Allerdings wurde mir verbal schon Einiges um die Ohren geschlagen. Frauen im Ring! Dafür war die Männerwelt noch nicht reif. Bei den Profis wurde ich freundlich aufgenommen, wenngleich anfangs eher milde belächelt. Durch meine Leistungen, meinen Ehrgeiz und den absoluten Willen, Hervorragendes zu leisten, habe ich auch die härtesten Jungs überzeugt und ihnen Respekt abgenötigt. In der Presse wurde meist aller-übelst und frauenfeindlich mit einem großen Schuss Häme über mich berichtet. Aber das änderte sich dann im Laufe der Zeit. Auch bei den Sportjournalisten legte sich nach und nach ein Hebel um, sodass sie über meine Leistungen schrieben und sexistische Bemerkungen immer seltener wurden.

Sie haben sich später entschieden, Rechtsanwaltsgehilfin zu lernen – hat der Sport Ihr Gerechtigkeitsempfinden besonders beeinflusst?

So groß war meine Liebe zu diesem Beruf nicht. Ich musste meinen Eltern versprechen, erst einmal eine vernünftige Ausbildung zu absolvieren. Das ist auch etwas, was ich allen jungen Sportlern und Sportlerinnen mitgeben will: Bildung und Ausbildung sind ungeheuer wichtig! Das sind die Fundamente, auf die man langfristig aufbauen kann. Nicht jede Sportlerkarriere bedeutet auch ein sorgenfreies Leben!

Sie haben Frauenboxen TV-tauglich gemacht, bei Ihren Duellen gegen Stefan Raab mit über 7 Millionen und bei Ihrem Abschiedskampf sogar mit über 8 Millionen Zuschauern – haben es boxende Mädchen heute leichter?

Der Weg für Frauen ist geebnet – allerdings ist es gerade für sie sehr schwer geworden. Mit dem Rückzug von ARD und ZDF ist das Boxen ein Stück weit gestorben. Nach wie vor gibt es gute Boxerinnen, die Mädels haben es allerdings besonders schwer, Sendeplätze im TV zu erobern.

Wenn Sie auf Ihre Entwicklung zurückblicken, glauben Sie, das Mädchen und Jungen heute weni- »



ger Vorbehalten ausgesetzt sind, wenn sie einen geschlechter-untypischen Sport wählen? Ja, absolut!

Womit machen Sie Kindern und Familien Mut, die diesen Weg gehen bzw. unterstützen?
Glaubt an euch! Gebt euer Bestes – seid aber auch realistisch. Nicht jede und nicht jeder hat das Zeug zu einem Superstar!

Sie sind zudem eine schöne Frau, sogar der Playboy hat Ihnen zwei Mal gern eine Bühne gegeben – sehen die ebenso oft männerdominierten Medien Sie eher als Top-Sportlerin oder als schöne Blondine?
Wieso eigentlich „sogar“? Ich bin eine Sportlerin durch und durch. Aber ich mag auch meine feminine Seite.

Sie engagieren sich in sehr vielen Bereichen, insbesondere für Kinder, Frauen und Tiere – fühlen Sie sich dem als „schwächer“ Wahrgenommenen verbunden?
Ich finde, dass es jedermanns Pflicht sein sollte, sich für eine soziale Organisation zu engagieren. Gerade wenn man in der Öffentlichkeit steht, sollte man auch Vorbild sein. Ich hatte so viel Glück in meinem Leben, dass ich von ganzem Herzen so empfinde und

gern etwas zurückgeben möchte. Ich finde es sehr wichtig, wenn man einen gewissen positiven Bekanntheitsgrad hat, diesen zu nutzen, um auf Missstände aufmerksam zu machen und dadurch das öffentliche Interesse zu sensibilisieren. Insbesondere Gewalt gegen Frauen ist erbärmlich. Die körperliche Integrität muss geschützt werden. Es gibt absolut keine Entschuldigung für körperliche Gewalt gegen Frauen! Wenn einmal die Grenze zur Gewalt überschritten wurde, geschieht dies auch wieder. Vertrauen, Selbstbewusstsein, Zuversicht und Lebensbejahung erleiden einen schweren – leider oft auch einen nie wieder gutzumachenden Schaden.

Hand aufs Herz – wenn Sie sich vorstellen, mal Mutter eines kleinen Mädchens zu sein, würden Sie es lieber im Tutu oder in Boxhandschuhen sehen?
Es ginge nicht darum, wie ich das Mädchen sehen möchte, sondern was ihren Fähigkeiten und Wünschen entspricht. Und: Das eine schließt das andere nicht zwingend aus ...

Vielen Dank für das Interview.


Weitere Informationen unter

 www.regina-halmich.org

Engagement für Pink Ribbon

Regina Halmich wirbt mit Bodypainting für Brustkrebs-Früherkennung



 Unser Familienmagazin wird vor allem von Frauen und Müttern genutzt, das wissen wir. Dazu passt ein besonderes Engagement der Boxweltmeisterin Regina Halmich, dem wir passend zum Interview hier auch einen wichtigen Platz einräumen wollen. In einer Kampagne zur Brustkrebs-Früherkennung zeigt sie sich stark, schön und unbekleidet. Halt, nicht wirklich unbekleidet – ihren Oberkörper zieren exklusive Bodypainting-Motive des internationalen Bodypaint-Stars Filippo ioco. Für Pink Ribbon Deutschland in Kooperation mit discovering hands® zeigen die

Motive wichtige Handgriffe, die jede Frau kennen sollte, um monatlich selbst ihre Brust abtasten zu können und so ihre eigene Körperwahrnehmung zu intensivieren.

„Krebs ist ein Thema, das mich schon sehr lange beschäftigt. Durch diese Krankheit habe ich in meinem Familienkreis schon jemanden verloren und auch eine ganz liebe Freundin von mir hatte Brustkrebs, der Gott sei Dank rechtzeitig erkannt worden ist. Brustkrebs ist eine schlimme Krankheit, die thematisiert werden muss. Deshalb unterstütze ich Pink Ribbon.“ *Regina Halmich*

Weitere Informationen zur Kampagne und zur Früherkennung von Brustkrebs gibt es unter:

 www.pinkribbon-deutschland.de/ReginaHalmich

HINFÜHLEN STATT WEGSEHEN

für mehr Früherkennung von Brustkrebs



WORLD
WIDE
AWARENESS

WWW.PINKRIBBON-DEUTSCHLAND.DE

Wenn Sie Ihre Brust immer wieder bewusst wahrnehmen,
bemerken Sie Veränderungen am besten:

Schritt 1:

Stellen Sie sich vor den Spiegel,
die Hände auf den Hüften.
Vergleichen Sie Ihre Brüste und
achten Sie auf Veränderungen im
Umfang, in der Form und in der
Lage. Haben sich die Brustwarzen
verändert? Hat sich die Haut
verändert?



Schritt 2:

Heben Sie beide Arme an:
Folgen die Brüste der Bewegung?
Betrachten Sie sich von vorn
und von den Seiten. Sehen Sie
Einziehungen oder Vorwölbungen?
Achten Sie auch auf Ihre Brust-
warzen: Ziehen sie sich ein?

Schritt 3:

Tasten Sie nun Ihre Brüste ab,
am besten legen Sie sich dazu
auf den Rücken. Schieben Sie
beispielsweise einen Arm unter den
Kopf und tasten Sie mit der freien
Hand die gegenüberliegende Brust
systematisch mit kleinen kreisenden
Bewegungen ab.



Schritt 4:

Es ist sinnvoll, beim Abtasten immer
einem bestimmten Schema zu
folgen. Beginnen Sie zum Beispiel
in der Mitte des Brustkorbs, also
am Brustbein, tasten Sie dann in
auf- und ablaufenden Bahnen von
innen nach außen die Brust ab.

Schritt 5:

Denken Sie daran, auch die Achsel-
höhlen und die mittleren Bereiche
um den Warzenhof abzutasten.



Schritt 6:

Nehmen Sie die Brustwarze
zwischen Daumen und Zeigefinger
und drücken diese. So können Sie
überprüfen, ob sich Flüssigkeit aus
der Brustwarze absondert.

**Sprechen Sie bei Veränderungen in jedem Fall mit Ihrem Frauenarzt.
Holen Sie immer eine zweite Meinung ein.**



Spannende Elternabende

Für Familien mit Teenies im Jugendalter!



Ein tolles Angebot für Eltern mit Jugendlichen wurde bereits im vergangenen Jahr vom Cottbuser Veranstalter der Jugendweihen in Staatstheater und Weltspiegel in Kooperation mit der Knappschaft Bahn-See geschaffen. Zur Vorbereitung der Jugendweihen wurde hier endlich auch einmal an die Eltern gedacht – das ist auch in diesem Jahr so. Denn auch für Eltern ist das Lebensalter, in dem Kinder erwachsen werden, mit großen Herausforderungen verbunden. In der Pubertät verändern sich Jungen und Mädchen. Eltern fühlen sich in dieser Lebensphase oft mit neuen Problemen konfrontiert. In den „Knappschaft-Elternabenden“ gibt es nun Infos & Tipps, die im Alltag helfen. Diese Elternabende sind für Eltern der Jugendweihen-Teilnehmer in den Jahren 2016 und 2017 kostenfrei, andere interessierte Eltern können die Elternabende aber auch bei einem Eintritt von nur 5 Euro pro Person nutzen.

Wichtig: Aufgrund der begrenzten Kapazitäten jetzt unter Telefon 0355 35717161 bzw. E-Mail elternabend@kbs.de anmelden.

Nur Ochsen büffeln – gekonnt das Lernen lernen



Joachim Seibt
leitet den ersten
Knappschaft-
Elternabend

10. März 2016, Beginn 19 Uhr

Veranstaltungsort: Saal im Knappschaftsgebäude, Am Knappschaftsplatz 1/gegenüber Hauptbahnhof

1. Knappschaft-Elternabend mit Joachim Seibt
Joachim Seibt hat über 23 Jahre Lehrer bzgl. Didaktik, Methodik, Klassenraummanagement, Schulrecht und Lernpsychologie ausgebildet, arbeitet jetzt als Lehrerfortbildner deutschlandweit, betreut auch Projekte in Peru und China.

Inhalt: In den letzten Jahren ist hinsichtlich der Gehirntätigkeit viel geforscht worden. Manches da-

von hat bereits auch in den Schulen Einzug gehalten. Aber es könnte noch mehr sein. An einfachen Beispielen möchte Joachim Seibt zeigen, welche sonderbaren Wege unsere Gehirne gehen, und wir es nicht einmal mitbekommen. Lernen könnte so einfach sein, wenn wir unser Gehirn besser verstehen würden.

Weitere Knappschaft Elternabende 2016:

Pubertät – Freiheit in Grenzen

17. März 2016, Beginn 19 Uhr

mit Psychologin/Verhaltenstherapeutin Britta Horn
Inhalt: Ein interaktiver Vortrag zur Stärkung elterlicher Erziehungskompetenzen für Eltern von Jugendlichen. Der Vortrag dient dazu anhand von verschiedenen praktischen Beispielen jeweils drei verschiedene Problemlösungsvarianten für elterliches Verhalten zu diskutieren, die für eine bestimmte Elternhaltung stehen.

Whats App und Facebook wissen alles...

14. April 2016, Beginn 19 Uhr

mit Andreas Juffa, Dozent für Medienpädagogik, zertifizierter Eltern-Medien-Berater des Landes Brandenburg

Inhalt: Das Internet und die darin angesiedelten sozialen Netzwerke haben unser Kommunikationsverhalten grundsätzlich verändert. SmartPhones und Tables – sind sie Fluch oder Segen? Welche Formen der Kommunikation im Netz gibt es? Welche Chancen bieten sich den Kids in den sogenannten Sozialen Netzwerken und wo können Gefahren lauern?



Jugendweihen 2017 fast ausgebucht

Ist Ihr Kind in der 7. Klasse? Wie wollen Sie feiern?



Exklusive Feiern für Cottbus und Spree-Neiße im Staatstheater und Weltspiegel Cottbus



Die Jugendweihen im Staatstheater und Weltspiegel Cottbus werden von der Agentur zwei helden veranstaltet, die auch das Familienmagazin lausebande mit viel Herzblut gestaltet. Mit ebenso viel Liebe zum Detail machen wir die Jugendweihen zu einem besonderen Fest fürs Leben. Dabei legen wir viel Wert auf ein ausgesuchtes Programm und nachhaltige Emotionen. Aufgrund vieler Projekte haben wir uns entschieden, maximal zehn Jugendweih-Veranstaltungen an fünf Veranstaltungstagen anzubieten, wodurch leider nicht alle Klassen,

die bei uns anfragen, einen Termin erhalten können. Bereits jetzt sind die Feiern im Jahr 2017 fast ausgebucht. Fragen Sie bei Interesse Ihren Klassenelternsprecher, ob er schon für Ihre Klasse reserviert hat. Die Jugendweihen der zwei helden finden exklusiv im Staatstheater Cottbus und im historischen Filmlichttheater Weltspiegel Cottbus statt und sind für alle Schulen in Cottbus und im Landkreis Spree-Neiße offen. Informationen gibt es unter:



www.jugendweih-cottbus.de

Lausitz Park sucht Models!

... zur Jugendweih-Modenschau



In diesem Jahr findet die große Jugendweih-Modenschau am 20. März im Lausitz Park statt. Gezeigt wird Mode für die ganze Familie – also auch für die Geschwister, die Eltern und alle Gäste zum „Fest fürs Leben“. Im Mittelpunkt stehen aber die Jugendweih-Teilnehmer – und die können diesmal selbst zum Model oder Dressmann werden! Jungs und Mädels, die bei der Modenschau mitmachen wollen, können sich ab sofort unter Telefon 0355 590290 oder E-Mail willem@kleitz-wirth.de bewerben. Unter diesen Kontakten kann man sich auch Sitzplätze direkt am Laufsteg reservieren, die Modenschows starten jeweils um 13.30 und 15 Uhr, der Lausitz Park ist an diesem Sonntag 13-18 Uhr geöffnet.



Modenschau am 20. März im Lausitz Park

Verlosungen für Lausebänden

Tolle Sachen zum Spielen, Hören und Staunen!

1



Musikalische Früherziehung

Früh übt sich! Dieses Album greift die beliebtesten Inhalte auf und bietet Lieder für die Bereiche Singen, Tanzen, Instrumentenlehre, elementare Notenlehre und Gehörbildung sowie kindgerechte Klassikmelodien. Insgesamt befinden sich 27 Titel auf dieser CD, die speziell nach diesen fünf Kategorien ausgesucht worden sind. Einige Lieder wurden extra für dieses Album geschrieben.

Wir verlosen 3 CDs

3



Körpersprache-Code

„Wie hat er das bloß gemacht?“ Diese Frage stellt sich zwangsläufig jeder, der Thorsten Havener live erlebt. Havener fasziniert, verblüfft und macht fassungslos. Und dem Publikum stehen reihenweise die Münder offen. Dabei schaut er einfach nur genauer hin! Er ist einer der größten Entertainer Deutschlands und passionierter Experte unserer alltäglichen Körpersprache, der das, was er tut, selbst als „Körperlesen“ bezeichnet.

Die neue Havener-Show – nie hat Körpersprache mehr Spaß gemacht! Wir verlosen für die „Grosen“ 2x2 Tickets für die Havener-Show in Berlin am 26.02.16 um 20 Uhr

2



LEGO Star Wars

Die Macht ist auf die Leinwand zurückgekehrt – und damit auch in viele Kinderzimmer. Vor allem LEGO Star Wars-Bausätze erobern die Herzen interstellärer Mini-Jedis und animieren zu spannenden Abenteuern auf fernen Galaxien. Am besten spielen sich meist die kleineren Bausätze – im Falle von Star Wars die Micro Fighters. Diese gibt es inzwischen in vielen unterschiedlichen Varianten, was auch die Fantasie beim Spiel unterstützt.

Wir verlosen 2 Bausätze der Microfighters

4



Schleich Marween

Die Elfen- und Feenwelt der Qualitätsfiguren von Schleich bekommt immer mehr Zuwachs. Jetzt gibt es die Bayala Elfen Marween in wandelbarer, festlicher Kleidung. Die Schleich Elfe Marween reitet auf einem wunderschönen, geschmückten Pferd zum Elfenfest. Die lustige Elfe Marween trägt beim Maskenball eine Waschbärenmaske und eine weitere tanzt gerne. Figuren, die Mädchen zu Geschichten und kleinen Abenteuern in den eigenen vier Wänden anregen.

Wir verlosen 1 Elfenset mit 3 Figuren



So gewinnen Sie:

Einfach Fan werden unter www.facebook.de/lausebände
Jede Woche startet mindestens eine spannende Verlosung.
Die Gewinner werden wöchentlich ausgelost.
Jeder Fan kann in den Lostopf hüpfen. Viel Spaß und Erfolg!

www.facebook.com/lausebände

5



Violetta

Wer kennt Violetta nicht? Bei den jungen Mädels ist sie auf Postern, Büchern, in Hörspielen und im TV präsent und nicht mehr wegzudenken. Die neuen Original-Hörspiele (Folgen 13 bis 18) zur TV-Serie auf dem Disney Channel wurden bereits veröffentlicht. Bei uns könnt ihr jeweils die Folgen 13 & 14, 15 & 16 und 17 & 18 im Doppelpack gewinnen.

Wir verlosen 6 CDs

6



LEGO Star Wars – Transporter-Bausatz

LEGO 75103 Star Wars – First Order Transporter

Dieser Bausatz enthält 7 Minifiguren mit Ausrüstung und Zubehör: 2 Soldaten des Widerstands, 2 First Order Flametroopers, 2 First Order Stormtroopers sowie Captain Phasma. Der Transporter mit Doppelschooter und Minifiguren erfüllt jedes Kinderzimmer mit galaktischem Sternenstaub und bringt die Macht in die Herzen der Kids!

Wir verlosen 1 Bausatz

Femella-Kids & Teens



Kreativer Kindertanz

Altersgerechtes Training zur Körperwahrnehmung und Schulung des Sozialverhaltens. Unterrichtet werden Folklore, Animationstanz und moderner Tanz. Der Spaß und die Förderung der eigenen Impulse stehen im Vordergrund, denn TANZEN soll Spaß machen.

ab 3 Jahre



HIP HOP

Streetdance, Bouncen und Gruppen – Hip Hop ist bei Kindern beliebt und die Moves dazu zeigen wir euch hier!

ab 8 Jahre



Moderner Kindertanz

Bei Modernem Kindertanz stehen die tänzerische Ausbildung sowie Vertiefung der künstlerischer Darstellung im Vordergrund – immer altersgerecht und mit jeder Menge Spaß.

ab der 1. Klasse

femella on Tour:

Wir geben auch Unterricht in Limberg und in Krieschow.



Unser gemütliches Studio liegt mitten in Cottbus, wir freuen uns auf Ihren Besuch. Für eine kostenlose Schnupperstunde vereinbaren Sie einfach einen Termin unter 0176/ 62 09 38 40. Femella Studio | Bautzener Str. 13 | 03046 Cottbus | www.femella-studio.de

Bücher für Lausebanden

Hugendubel.de
Die Welt der Bücher



Bücher für Lausebanden stellen wir in Zusammenarbeit mit den HUGENDUBEL-Buchhandlungen in jeder Ausgabe vor. Neben einer kurzen Beschreibung und einer Altersangabe kommen vor allem die kleinen (und schon weniger kleinen) Leser zu Wort, denn alle Bücher werden gelesen bzw. vorgelesen und der offeneren Kritik der Kinder ausgesetzt. Die hier empfohlenen Bücher finden Sie übrigens in den HUGENDUBEL-Buchhandlungen Cottbus, Spremberg, Weißwasser und Lübben in den Kinder- bzw. Jugendfachabteilungen. Das Fachpersonal zeigt Ihnen gern weitere passende Bücher für jede Altersgruppe.



Urmel schlüpft aus dem Ei

Max Kruse
Seiten: 32
Lesealter ab 4
12,95 EUR

Am Strand der Insel Titiwu wird ein Eisberg angeschwemmt. Darin befindet sich ein tiefgefrorenes Dinosaurier-Ei. Professor Habakuk Tibatong und seine sprechenden Tiere brüten das Ei aus.



Lisa (4):

Urmel ist so niedlich. Meine Mama hat mir die

Geschichte vorgelesen und ich habe mir noch lange im Bett die tollen Bilder angeschaut.



Ein Drache, drei Fliegen und viele Abenteuer

R. Grabenhofer
Seiten: 95, ab 5
8,97 EUR

Auf der Sonnenwiese in einem Baumstumpf leben die drei Fliegen Mäh, Mah und Muck. In der Schlucht nebenan wohnt ein riesiger, feuerspuckender Drache. Wenn er wütend wird, schimmert seine grüne, schuppige Haut rot.



Lenni (6):

Eine tolle Geschichte über Freundschaft und was man

durch sie alles schafft, wenn man fest daran glaubt.



Das ist kein Krimskram

Janna de Lathouder
Seiten: 32
Lesealter ab 4
12,95 EUR

Eule wohnt in einem alten Baum. Doch kommt sie so bald nicht in ihr Haus – so viele Sachen hat sie gesammelt. Niemanden kann sie einladen und so kennt sie keiner. Andere betrachten sie als seltsam, es muss sich was ändern ...



Kaja (5):

Ein tolles Buch über Krimskram und Freundschaft und

die Bilder sind so schön. Meine Schwester Zoe hat mir das Buch vorgelesen.



Land der Träume

Tom Lehel
Seiten: 64
Lesealter ab 5
9,99 EUR

Das Buch zum Musical von Tom Lehel: Durch einen kleinen Patzer der Traumwächter Aron und Nihra findet sich Leon eines nachts im Land der Träume wieder. Hier wächst ein wunderschöner Baum ...



Sina (8):

Mutig bin ich nicht, ich habe aber tolle Freunde.

Ich träume immer tolle Sachen. Wie im Land der Träume. Die Bilder im Buch fand ich sehr schön.



Petronella Apfelmus: Schneeballschlacht...

Sabine Städing
Seiten: 208, ab 8
9,99 EUR

Während Lea und Luis sehnsüchtig auf den ersten Schnee warten, ist Petronella damit beschäftigt, ihren Apfel auf Vordermann zu bringen. Ihre Schwestern, die Wetterhexen, kommen zu Besuch.



Jette (9):

Gut geschrieben!

Ach wie schön wäre es, hätten wir auch mal wieder Schnee zu Weihnachten gehabt. Ich liebe Schneeballschlachten!



4 1/2 Freunde und der Rächer der Salami

Joachim Friedrich
Seiten: 96, ab 8
8,99 EUR

Achtung, Diebstahl! In einer Galerie sind wertvolle Kunstwerke gestohlen worden. Darunter eine essbare Skulptur aus Salami. Für die Polizei steht fest, dass Bens Vater der Dieb ist. Er sitzt bereits in Untersuchungshaft.



Neela (9):
Eine spannende Geschichte. Den verfressenen Hund fand ich am besten.



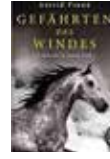
Maggie und die Stadt der Diebe

Patrick Hertweck
Seiten: 304
Lesealter ab 11
12,99 EUR

New York, 1870. Kalt und düster ist es in den Slums von Manhattan. Ziellos irrt Maggie durch schmutzige Gassen voller Bettler. Sie ist heilfroh, als sie bei einer Bande junger Diebe Unterschlupf findet.



Louisa (11):
Eine schaurige und zugleich fesselnde Geschichte. Gut geschrieben...



Gefährten des Windes

Astrid Frank
Seiten: 512,
Lesealter ab 12
9,99 EUR

Ein wunderbares Pferdeabenteuer. „Fliegen wie Pegasus“: Ganz oben auf der Siegerstraße ist er – Pegasus, das Springwunder. Und plötzlich der Sturz. Von einer Sekunde auf die andere ist alles anders ...



Hanna (12):
Ich liebe Pferde! Es ist eine außergewöhnliche Geschichte. Gleich zwei Romane in einem Band, da hat das Lesen doppelt Spaß gemacht.



GESUND ESSEN
MACHT SCHLAU!



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Unsere Kinder sollen es gut haben. Gesundes und leckeres Essen in Kitas und Schulen gehört unbedingt dazu. Fordern Sie es ein. Wir unterstützen Sie dabei.

www.macht-dampf.de

Paris – aus der Nähe betrachtet

oder: Wie die Lausitz wirklich einen Beitrag zur Klimarettung leisten kann.



Haben Sie sich auch schon gewundert, warum das Pariser Klimaabkommen in der deutschen Öffentlichkeit so bejubelt wurde?

Wenn man einen gründlichen Blick hinter die Kulissen wirft, sucht man nämlich vergeblich nach Substanz, deshalb ist in den Medien bei allem Jubel auch nichts Konkretes zu entdecken. Da wurde pauschal beschlossen, die Erderwärmung unter 2 Grad zu halten, mit 1,5 Grad wurde das Ziel sogar noch ehrgeiziger formuliert. Aber wie genau das geschehen soll, ist nirgends zu finden. Ganz im Gegenteil dürfen alle Staaten freiwillig festlegen, was sie tun und lassen wollen – und alle fünf Jahre soll das Unkonkrete überprüft werden. Als größter Erfolg wird Paris zugeschrieben, dass auch die Schwellenländer sowie die größten Klimasünder China und die USA dem Abkommen beigetreten sind. Dabei wird nirgends erwähnt, dass die Unterschriften der ärmeren Länder und der Schwellenländer – das dürfte übrigens die Mehrheit der Unterschriften unter dem Abkommen sein – mit etlichen Milliardenzahlungen durch die Industriestaaten an genau diese Länder quasi erkaufte wurden. Und bei den „Geldgebern“, wie auch den USA, ist das Abkommen mit der Hoffnung verbunden, mit umweltfreundlichen Technologien das große Geld zu verdienen. So fließen die Milliarden dann auch wieder von den ärmeren und Schwellenländern zu den reichen Industrieländern zurück. Dass es sich in Sachen Klimarettung einmal mehr um Lippenbekenntnisse handelt, machen die Realitä-

ten klar. Denn auch das sind die Ergebnisse von Paris, die weitgehend unter den Tisch gekehrt wurden:

In Paris wurde gleich zur Eröffnung des Gipfels angekündigt, dass sich weltweit derzeit 2.440 Kohlekraftwerke (!) in Bau bzw. in Planung befinden. Warum wird über diese Pariser Erkenntnis kaum berichtet, die zeigt, dass Kohlestrom weltweit ungebrochen auf dem Vormarsch ist? Ganz einfach: weil es nicht ins Bild des deutschen Sonderwegs passt. Hier kämpft die grüne Lobby mit immer mehr medialem Rückenwind gegen u.a. auch drei Lausitzer Braunkohlekraftwerke, die zudem noch zu den modernsten und emissionsärmsten der Welt zählen. 3 zu 2.440 – da muss man sich doch fragen, wer da nicht rechnen kann. Übrigens entsteht eines dieser 2.440 Kraftwerke gleich bei uns, hinter der Grenze – und nur einen Steinwurf vom Kraftwerk Jämschwalde entfernt, dass nach dem Willen der vermeintlichen Klimaretter in gut zehn Jahren vom Netz gehen soll. Das neue, polnische Kraftwerk nahe Gubin, wird dann noch gut 50 Jahre seinen Dienst versehen.

Warum die deutsche Politik ihren Sonderweg unbeirrt weiter beschreitet? Aus politischer Eitelkeit, denn Vernunftgründe gibt es nicht. Ganz im Gegenteil: Umweltministerin Barbara Hendricks will frei nach dem Motto „Energie-Mix? Weiß nix. Hendricks!“ in Deutschland schon jetzt am liebsten den kompletten Kohleausstieg zum Jahr 2050 festschreiben, obwohl sämtliche

kompetenten Energieexperten das mit Blick auf fehlende Speichertechnologien für unmöglich halten. Es sei denn, Deutschland bezieht seinen Strom dann aus den Nachbarländern – also Atomstrom aus Frankreich oder Skandinavien, oder im Falle unserer Region Braunkohlestrom aus dem polnischen Kraftwerk gleich hinter der Grenze. Deutschland steigt aus Atom- und Kohlestrom aus, und macht sich damit von genau diesen Energien aus Nachbarländern abhängig. Das klingt schizophran – und das ist es auch. Doch genauso wird es kommen, wenn sich jetzt keiner zur Wehr setzt.

Aus diesem Grund schickte der Pro Lausitzer Braunkohle e.V. eine deutliche Botschaft von Berlin zum Weltklimagipfel nach Paris. Die fahrende Werbefläche mit Angela Merkel sorgte vor dem Berliner Bundeskanzleramt für viel Aufsehen. Sie war persönlich adressiert an die deutsche Klimakanzlerin in spe: „Sinnvoller Beitrag zum Weltklimagipfel: Saubere Kohletechnologie Made in Germany! Angie – Was denkst Du?“. Wie richtig die Lausitzer Botschaft ist, zeigte sich gleich zum Beginn des Weltklimagipfels mit der Botschaft vom weltweiten Boom des Kohlestroms.

Die Lausitzer Botschaft hat auch Substanz – denn der Lausitzer Kraftwerkspark mit seinen drei Braunkohlekraftwerken zählt weltweit zu den modernsten. Milliarden wurden und werden hier in neue Technologien investiert. Forschung und Entwicklung im Bündnis der Universitäten und der Energiewirtschaft haben die CO₂-Emissionen je verstromter Tonne Braunkohle seit 1990 um 42 Prozent vermindert und somit fast halbiert. Die Lausitzer Kraftwerke sind heute so flexibel wie kein anderer Kraftwerkspark auf der Welt – und erfüllen im Rahmen der deutschen Energiewende ihre Rolle als Partner der Erneuerbaren immer besser. Effizienz und Flexibilität sind auch in allen anderen Ländern der Erde Voraussetzung für eine Energiewende im globalen Maßstab. Lausitzer Forschung und Technologien sind weltweit beispielgebend. Eines ist klar: die globalen Klimaeffekte der drei Lausitzer Kraftwerke sind beim Blick auf die weltweite Entwicklung zu vernachlässigen. Ihr technologisches Potenzial kann hingegen einen entscheidenden Beitrag zum Gelingen einer globalen Klimawende leisten. Genau dieses Potenzial opfert die Politik von Merkel, Ga-

briel, Hendricks & Co. mit dem bereits beschlossenen, schleichenden Ausstieg aus der Lausitzer Braunkohle. Was in und nach Paris zum Vorzeigen dienen soll, verkehrt sich bei genauer Betrachtung ins Gegenteil. Selbst Umweltschützer und Kohlekritiker der ersten Stunde wie Jörg Schellenberg haben das erkannt, in einer Kehrtwende sehen sie eine Klimarettung weltweit nur noch als möglich an, wenn die CCS-Technologie schnellstens entwickelt und umgesetzt wird. Genau dafür gab es in der Lausitz ein immenses Potenzial an Forschung, Patenten und europäischen Fördermitteln bis hin zur geplanten Demoanlage, genau an dem Standort, der jetzt immer mehr zur Diskussion steht: Jänschwalde. Auch hier haben Eigeninteressen deutscher Politiker, insbesondere der nicht Kohleländer, dazu geführt, dass diese Patente nach Canada verkauft wurden und nun dort diese notwendige Technologie weiter entwickelt wird. Die Lausitz hat allerdings immer noch alle Voraussetzungen, auch in diese Technologieentwicklung wieder einzusteigen. Damit kann die Lausitz nicht nur ihr wirtschaftliches Überleben sichern, den Strukturwandel weiterentwickeln, sondern wirklich etwas fürs Klima erreichen. Denn der Weg zur gebremsten Erderwärmung führt nur über Technologien, die Emissionen vermeiden und Effizienz sowie Flexibilität steigern und dabei konventionelle und erneuerbare Energie zusammenführen. Und nicht gegen einander ausspielen.

„Es ist Zeit, dass Merkel und Gabriel sich von ihren politischen Eitelkeiten befreien und den Sachverstand einschalten. Die Welt wird nicht auf Braunkohle verzichten. Wir retten das Klima nicht mit politischen Verboten, das schaffen wir nur mit sauberen Kohletechnologien. Die kann sich die Welt heute noch in der Lausitz anschauen – und das sollte eigentlich unser deutscher Beitrag zum Weltklimagipfel sein.“, fasst Wolfgang Ruppeper, Vorsitzender des Lausitzer Braunkohle e.V., diese Erkenntnisse zusammen.

Interessant?


Noch viel mehr zu Neuigkeiten rund um die Lausitzer Braunkohle und unserer Industrieregion erfahren Sie unter www.pro-lausitz.de. Wer den Verein unterstützen möchte, findet auf der Internetseite auch alle Möglichkeiten dazu sowie einen Mitgliedsantrag.



Genug genascht ... Macht Platz für Vitamine C – Teil 1

Unseren Ratgeber für Ernährung betreut Katrin Löder
Der Ratgeber Ernährung wird erstellt mit freundlicher Unterstützung des aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.



 Das Große Fest der fettigen und süßen Speisen liegt nun schon ein paar Tage hinter uns. Einige haben sich zum Neujahrsbeginn, wie all die Jahre zuvor, ein gesünderes Leben vorgenommen. Der ein oder andere hat sein Vorhaben bereits auf nächstes Jahr verschoben. Für alle, die „noch dabei“ sind, ist die große Herausforderung, sich mit dem Essen auseinanderzusetzen. Oft hören wir: „Vitamin C ist gesund und wichtig“.

Die heimischen Vitaminbomben

Kiwi, Orange und Zitrone gelten als die größten Vitaminbomben. Dabei hat unser heimisches Obst und Gemüse meist mehr zu bieten als die Südfrüchte. Vitamin C hat im Körper eine wichtige Funktionen, so ist es z.B. am Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne beteiligt, schützt die Zellen vor freien Radikalen und erleichtert die Eisenaufnahme. Oft hört man auch, dass Vitamin C vor Erkältungen schützt oder sie gar heilen kann – da scheint aber nichts dran zu sein, bestätigt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Für eine optimale Vitamin C-Versorgung, braucht ein Erwachsener nur 110 mg Vitamin C pro Tag. Und die sind auch mit heimischen Obst und Gemüse schnell erreicht. Hier finden Sie Obst und Gemüse, das mind. 60 mg Vitamin C pro 100 g enthält:

Kohlrabi und Erdbeere Pro 100 g enthalten Erdbeeren und Kohlrabi etwa 62 mg Vitamin C. Damit liegen sie im Schnitt noch vor den Zitronen mit 53 mg und den Orangen mit 50 mg. Von Ende Mai bis September gibt es in Deutschland frische Erdbeeren. Wer Erdbeeren einkocht, sollte wissen, dass wertvolle Vitamine verloren gehen. Ohne Vitaminverlust sind Erdbeeren tiefgefroren länger haltbar. Denn frisch eingefrorene Erdbeeren verlieren ihre Vitamine nicht. Kohlrabi hat die gleiche Saison wie Erdbeeren: Von Ende Mai bis in den Oktober hinein bekommt man Kohlrabi aus heimischem Freilandanbau.

Blumenkohl enthält reichlich Vitamin C. Pro 100 g liefert Blumenkohl schon rund 69 mg Vitamin C. Er ist kalorienarm und wie viele andere Sorten reich an Vitamin K. Außerdem ist Blumenkohl sehr vielseitig in der Küche einsetzbar, zum Beispiel als Auflauf mit Käse überbacken, im Eintopf oder gedünstet als Beilage. Blumenkohl hat eine recht lange Saison, von Mai bis in den November hinein wird er im Freiland angebaut.

Fenchel: würzig, vielseitig und zudem auch noch reich an Vitamin C: 93 mg Vitamin C sind schon in 100 g Fenchel enthalten. Roh als Salat, blanchiert, gebacken oder gedünstet. Zu Fischgerichten harmonisiert das feine Gemüse gut. Von Juni

bis November können Sie Fenchel aus heimischem Anbau genießen.

Brokkoli enthält 115 mg Vitamin C pro 100 Gramm. Damit ist das heimische Gemüse ein wertvoller Lieferant für Vitamin C. Brokkoli wird von Juni bis Oktober angebaut. Je frischer und unbehandelter das Gemüse auf den Teller kommt, desto mehr Vitamin C steckt in ihm. Man sollte ihn am besten nur schonend dünsten oder blanchieren. Wer Brokkoli länger lagern möchte, sollte ihn einfrieren, das stoppt den Vitamin-Verlust.

Rosenkohl: Die einen lieben ihn, die anderen können ihn nicht einmal riechen. Unstrittig ist dagegen der hohe Gehalt an Vitamin C im Rosenkohl, der bei 112 mg pro 100 Gramm Gemüse liegt. Wenn Sie den Rosenkohl nicht sofort verwerten können, konservieren Sie das wertvolle Vitamin C, indem Sie den frischen Rosenkohl kurz blanchieren und dann tiefkühlen. So erhalten Sie nicht nur die Frische, sondern auch die Vitamine und den Geschmack. Garen Sie das Gemüse zudem nicht zu lange. Besonders schonend ist es, wenn Sie den Rosenkohl dünsten.

Teil 2 folgt in der Märzausgabe.



www.aid.de

Cottbus bekennt Farbe

Am 15. Februar für Toleranz auf die Straße gehen!

VATTENFALL 



Video schauen: Sehen Sie im Video, wie vielfältig die Beweggründe zum Mitmachen sind.

Machen Sie mit bei den Abhol-Demos gegen Nazis am 15. Februar 2016

Cottbus bekennt Farbe: Eine ganze Aktionswoche für Toleranz und gegen rechtes Gedankengut.



Seit sechs Jahren findet in Cottbus am 15. Februar ein Neonaziaufmarsch statt, den die Neonazis für ihre Geschichtsverdrehung und Umdeutung der Naziverbrechen benutzen. Das ist der Tag, an dem der von Deutschland ausgegangene Krieg auch nach Cottbus zurückkam.

Seit vier Jahren haben sich Bürgerinnen und Bürger aus Cottbus und dem Umland zusammengefunden, um zu zeigen, dass Neonazis – und vor allem deren Denken – nicht in unserer Region und auch sonst nirgendwo erwünscht sind. Der friedliche Protest und Widerstand fällt dabei sehr vielfältig aus, von ruhigem Gedenken bis zum bunten Protest mit Musik reicht das Spektrum. All diese Aktionen wurden unter dem Motto „Cottbus bekennt Farbe“ zusammengefasst.

Niemand will, dass Neonazis durch Cottbus laufen – das verbindet all diese Menschen inzwischen nicht nur am 15. Februar. Vielmehr wird die gesamte Woche um den 15. Februar mit unterschiedlichsten Aktionsformen gestaltet und jeder kann mitmachen. Jede friedliche Protest- und Widerstandsform, die aufgrund der Gewissensentscheidung des Einzelnen gewählt wird, hat ihre Berechtigung. Wie im letzten Jahr wird nicht erst auf die Neonazis reagiert, sondern die gesamte Woche mit Inhalten und bunten Kulturveranstaltungen besetzt. Das braucht viele Unterstützer und Unterstützerinnen. Machen Sie mit!

Cottbus bekennt Farbe

15. Februar 2016

In diesem Jahr wird es nicht nur einen Treffpunkt geben, vielmehr wird der Protest in Form von zwei Abhol-Demos durch die Stadt getragen. Die eine startet an der BTU, die andere am Sportlerdenkmal. Abhol-Demos deshalb, weil sich Leute an bestimmten Punkten sammeln, um dann von der Demo abgeholt zu werden. Die Vattenfaller sammeln sich natürlich vor der Vattenfall Hauptverwaltung. Die einzelnen Abholpunkte werden inkl. Abholzeiten auf einem Flyer über den Wochenkurier an alle Haushalte verteilt. Informationen finden Sie rechtzeitig auch unter:

www.cottbuser-aufbruch.de

Die Abhol-Demos am 15. Februar enden am Staatstheater.

Sie wollen sich beteiligen?

Aktionswoche im Vorfeld des 15. Februar 2016

In dieser Woche kann jeder mit einer Aktion ein Signal gegen Nazis und für Toleranz setzen oder sich an verschiedensten Aktionen beteiligen. Kontakt und Anmeldung von Beteiligung:

Lothar Judith (lothar.judith@dgb.de)

Vattenfall ist seit Jahren fester Partner des Aktionsbündnisses „Cottbus bekennt Farbe“.

lausitzDADDY

Innenansichten eines verzweifelten Vaters



Noch nicht genug gelacht? Alle Kolumnen zum Nachlesen unter www.lausebande.de



Männer sind ja nicht einfach nur krank, Männer leiden und entgehen nur haarscharf einem schmerzvollen Tod. Ganz egal ob Schnupfen oder kleine OP, es ist einfach grausam. Spätestens seit unser „Großer“ eine Operation zum Jahresbeginn knapp überlebte, weiß ich, dass er nun zum Mann geworden ist und es tatsächlich einen Zusammenhang zwischen Mannsein und Leiden gibt. Ja, ich sehe schon, wie die vereinte Frauenschaft jetzt mit den Augen rollt und sich fragt „Wie alt sind die eigentlich? Warum haben die sich so? Was wäre, wenn die mal ein Kind auf die Welt bringen müssten?“

Meine bessere Hälfte hat meinen Leidensversuchen ja früh den Hahn zugekehrt. Wenn ich mal so richtig krank sein wollte, fegte sie wie ein Turbo durch die Wohnung, putzte die Fenster, die ganze Wohnung, den Hausflur, sprach mit den Kids Schulsachen durch, kraxelte in den Keller und räumte Kisten in einer mentalen Lautstärke, bei der Mann garnicht krank sein konnte – kurzum: sie zündete ihre zwei X-Chromosomen und führte mir vor, was noch alles zu tun ist. Gespickt mit der einfühlsamen Bemerkung „Lass dich nicht so hängen, die Kinder sollen ja nicht zu Weicheiern werden“ half das besser als Wick und Wadenwickel. Offensichtlich ist dieses Familienrezept von Erfolg gekrönt. Wenn unsere Kids mal krank sind, dann stehen sie ruckzuck wieder auf der Matte – und unser Junior kommt manchmal übersät mit blauen Flecken vom Schulhof-Fußball nach Hause und lächelt die verbleibenden Schmerzen mit einer Geschichte vom Super-Doppelbanden-Tor weg. Ich bin seit Jahren garnicht mehr krank, weil krank sein bei uns einfach keinen Spaß macht. Krank sein ohne Leiden und Bedauern der ganzen Familie ist für einen Mann wie Tom ohne Jerry. Es macht nur zusammen

Sinn, auch wenns dann länger wehtut. Klar geworden ist mir das, als unser Großer, der seit seinem Schulabschluss schon seine eigene Wohnung zumüllen darf, eine kleine ambulante Operation hatte. Bereits im Vorfeld machte er uns die Tragweite des Eingriffs deutlich, der nach Dr. House und dem gesamten Team von Greys Anatomie schrie. Stattdessen führte ein namenloser Lausitzer Chirurg den Eingriff durch, am Fließband mit drei weiteren Patienten. Eine Frau mittleren Alters und zwei Seniorinnen hatten die gleiche, „schwerwiegende“ OP zu überstehen. Nach etwas Ruhezeit sollte unser Großer abgeholt werden – natürlich packten wir die ganze Familie ein, um den Überlebenden gebührend zu empfangen und auf seinem Leidensweg zu begleiten. Zuerst kam die Frau aus dem Ruhezimmer gestieft, gefolgt von den zwei Seniorinnen – dann lange Zeit nichts. Eine halbe Stunde später kam eine Schwester und schickte uns erst einmal nach Hause „der junge Mann braucht sicher noch etwas, er leidet gar sehr“. Zwei Stunden später durften wir ihn dann abholen – und natürlich hatte er die härteste Operation, musste sogar zusätzlich narkotisiert werden und ach, alles tat viel mehr weh als üblich.

Ganz ehrlich: ich beneidete ihn. Auf der anderen Seite war ich auch stolz, denn ich erkannte: mein Junge, jetzt bist du zum richtigen Mann geworden. Meine bessere Hälfte hatte – wie bei Müttern üblich – diesen Transformationsprozess offensichtlich noch nicht realisiert und war eher besorgt um ihr großes Kind. So fuhren wir ihn heim zu uns und nicht in seine Bude – und er durfte auf dem Sofa vorm Fernseher so richtig leiden. Er bekam Tee ans Sofa, Schokolade, Kekse, alles, was er wollte. Am Folgetag empfand ich das andauernde Leiden dann aber selbst als ungerecht und sagte, er solle nicht mehr so herumjammern. Darauf kam meine Kleine gleich zur Verteidigung ihres großen Bruders in die Stube gerannt und sagte „Mensch Papa, woher willst du das wissen, du bist ja auch noch niiiiee so schlimm krank gewesen!“. Tja Männer, das hat man nun davon, wenn man sich das übliche Leiden beim Kranksein vermiesen lässt. Vielleicht versuche ich beim nächsten Mal doch wieder den Haushaltsturbo zu ignorieren und einfach mal so richtig leidvoll uns Überleben zu kämpfen.

Euer lausitzDADDY

| Freitag, 12.02.2016, von 9-18 Uhr | Sonnabend, 13.02.2016, von 9-15 Uhr |

SCHULRANZEN- MARKT

Freitag 12. Februar

Sonnabend 13. Februar

Viele Aktionen, Spaß und Spiel!

Viele Rabatte auf Schulprodukte!



Schultüten | Hefter | Schreibunterlagen | Etuis | Faulenzer
Klebestifte | Textmarker | Schreiblernfüller | Malfarben
Filzstifte | College-Blöcke | Kinderstühle und –schreibtische
Schulranzen | Rucksäcke | Zeugnismappen und vieles mehr!

ROTEC Bürotechnik GmbH
Wilhelm-Külz-Str. 15
03046 Cottbus
Tel.: +49 (355) 78071 0
Fax: +49 (355) 78071 11
info@rotec-cottbus.de



DAS GANZE BÜRO

ROTEC

KURSANGEBOTE



Kindertanz für Knirpse

Das femella-Studio in Cottbus bietet ab sofort einen weiteren Tanzkurs für Kinder ab 3 Jahren an. Der Spaß am Tanzen und die frühkindliche Förderung der Körperwahrnehmung stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Darüber hinaus werden Elemente aus dem klassischen Tanz und modernem Kindertanz erlernt. Der Kurs findet jeweils von 16-17 Uhr statt. Der Kurs bietet Platz für 12 Kinder.

VORANMELDUNG / TERMNABSPACHE!

Mareike Linzer 0176/ 62 09 38 40
mail@femella-studio.de

Femella Tanzstudio

Bautzener Str. 13
03046 Cottbus
Tel: 0176/ 62 09 38 40
mail@femella-studio.de

www.femella-cottbus.de



Sind Sie musikalisch?

Praktisch schon vor der Geburt sollte für jedes Kind die musische Bildung beginnen. Neugeborene werden mit einem komplett vernetzten Gehirn geboren und sind sofort aufnahmefähig für Einflüsse, die mit Geräuschen, Melodie und Rhythmus verbunden sind. Nur so können sie ihre Muttersprache erlernen. Musik wird vom Gehirn wie Sprache verarbeitet. Wenn nicht alle Nervenverbindungen im Gehirn benötigt werden, entwickeln sie sich zurück. Deshalb ist es sehr wichtig, so früh wie möglich mit der Musikalisierung zu beginnen. Spätestens ab dem 4. Lebensjahr sollten Sie mit der musikalischen Ausbildung Ihres Kindes nicht mehr länger warten.

Schnupperstunden sind nach Vereinbarung jederzeit möglich.

Academy of Music

Sandower Str. 56 - 58, 03046 Cottbus
Telefon: 0355 700 800

www.academy-of-music.de



Für Eltern und Pädagogen

Wegweiser für Eltern und Pädagogen: Infoabend der Knappschaft Bahn-See.

Wir kennen die Veränderungen und Probleme, die mit der Pubertät der Kinder einhergehen – sie können nicht unterschiedlicher sein. Die Themenabende sollen als Wegweiser und Brautagen dienen.

Themen:

- 10. März 2016 „Nur Ochsen büffeln-gekonnt das Lernen lernen“
- 17. März 2016 „Pubertät-Freiheit in Grenzen“
- 14. April 2016 „Waht App und Facebook wissen alles“

Die Veranstaltungen finden im Saal des Knappschaftsgebäude gegenüber vom Hauptbahnhof Cottbus statt. Anmeldungen unter: 0355/ 35717161 oder elternabend@kbs.de
Auf unserer Internetseite finden Sie ausführliche Infos zu den Themen.

www.lausebande.de



Infoabend mit
Kreißsaalführung
03.02. | 02.03.
19:00 Uhr



**LAUSITZ
KLINIK** FORST

Geburtsvorbereitungskurse • Akupunktur • angestellte und Beleghebammen • individuelle Geburtshilfe in familiärer Atmosphäre • Wasserentbindung • Rooming-In • Familienzimmer Stillberatung • Rückbildungskurse • 24h Facharzt vor Ort

Infoabende - Jeden 1. Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr

Lausitz Klinik Forst Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Robert-Koch-Straße 35 • 03149 Forst (Lausitz)

■ Familie

Brandenburgisches Textilmuseum

Forst (Lausitz)

Sorauer Straße 37, 03149 Forst (Lausitz)

Anmeldung für alle Veranstaltungen unter:

Tel. 03562/97356 oder 03562/973574

Kreativzirkel für Erwachsene im Museum -

Künstlerisches Gestalten aus Stoffen

Termine: Montag 9-11 Uhr, Dienstag 14-16 Uhr,

Mittwoch 13-15 Uhr (kostenfrei)

SOS Kinderdorf - Familientreff „Punkt“

Einrichtung des SOS-Beratungszentrums

Cottbus, Poznaner Str. 1, 03048 Cottbus,

Tel.: 0355/525700

Immer montags: Gymnastik pur, 17.15-18.15

Uhr, Kreativabend für alle Muttis und Vatis

17.30-19.30 Uhr

Immer donnerstags: Töpferkurs 16-18 Uhr,

Kreativabend Floristikkurs 17.30-19 Uhr

Familien- und Nachbarschaftstreff – Paul

Gerhardt Werk -Diakonische Dienste- gGmbH,

Am Klinikum 30, 03099 Kolkwitz

mittwochs: ab 10 Uhr Kochaktion

mittwochs: von 16 - 17 Uhr Eltern-Kind-Turnen

im Kolkwitzcenter

donnerstags (14täglich):

ab 16 Uhr Kreatives Arbeiten

Kontakt: Carina Radochla, Tel.: 0355/7840889,

E-Mail: netzwerk-kolkwitz@pagewe.de

■ Kinder

Familien- und Nachbarschaftstreff im

Paul Gerhardt Werk Gerichtsstrasse 1-2,

03046 Cottbus, Tel.: 0355/3804128

Montag: 15-17 Uhr Kinderatelier

Femella Tanzschule

Bautzener Straße 13, 03046 Cottbus,

Anmeldungen: 0176/62093840

Kreativer Kindertanz/Moderner Kindertanz:

Mo. 16.45-17.30 Uhr für Kinder von 2 – 4 Jahre

Di. 16-16.45 Uhr für Kinder ab 4 Jahre

Di. 17-18 Uhr für Kinder von 5 – 6 Jahre

Fr. 16-16.45 Uhr für Kinder ab 4 Jahre

Fr. 17-17.45 Uhr für Kinder ab 5 Jahre

Hip Hop; Do. 16.30-17.30 Uhr für Kinder von 8

– 12 Jahre

NATZ e.V. Hoyerswerda

L.-Herrmann-Str. 78A, 02977 Hoyerswerda,

Tel.: 03571/915692

E-Mail: natz@onlinehome.de

Mittwoch: Mineralogie 14.30-17 Uhr,

Mechatronik 16-19 Uhr, Schach 15.30-17 Uhr,

Vivaristik 15-17 Uhr (OFFEN!!)

Donnerstag: Automodellbau 15.30 - 16.30 Uhr

Freitag: technischer Modellbau 14.30 - 16.30

Uhr, Elektronik 14.30 - 16.30 Uhr,

Heimtierpflege 15 – 17 Uhr

Soziokulturelles Zentrum und Kulturfabrik Hoyerswerda e. V

Braugasse 1, 02977 Hoyerswerda,

Tel.: 03571/2093330, kufa-hoyerswerda.de

Jeden Montag: 16 - 17.30 Uhr Töpferwerkstatt

für Kinder ab 9 Jahre. Interessenten können

sich telefonisch anmelden unter

03571/2093330.

■ Schwangerschaft & Baby

academy of music

Sandower Straße 58, 03046 Cottbus,

Tel.: 0355/700800 oder 23384

Donnerstag: Babykurs Max und Mia „Ins Leben

mit Musik“ 9.15-10 Uhr

Geburtshaus und Hebammenpraxis

„Lichtblicke“ GbR Geschwister-Scholl-Str.42,

03229 Altdöbern, Tel.: 035434/12302

Babymassagekurse: finden nach Anmeldung

und Terminabsprache statt (meist donners-

tags Vormittag)

Rückbildungsgymnastik: jeden Dienstag je-

weils um 9 Uhr und 10.30 Uhr statt. Natürlich

können Sie die Babys mitbringen.

Geburtshaus Spremberg

(Hebammenpraxis Kugelrund)

Freiberufliche Hebammen des Geburtshauses

Dresdener Straße 7, 03130 Spremberg,

Tel.: 03563/600371

montags: Schwangerenyooga 18 Uhr

bei Voranmeldung,

dienstags von 16-17.30 Uhr Hebammen-

sprechstunde (ab der 12. Woche)

Geburtsvorbereitungskurs: 7 x 120 min

- Angebot als Paar-Kurs und Frauenkurs



Kröger Gesundheitspassage

Hertzstraße 8 (Gewerbegebiet)

03238 Massen-Niederlausitz

BeckenbodenFit: Training zur Kräftigung von

Becken, Rücken und Hüfte

Freitag, 9.30 -10.30 Uhr

20.02.- 22.05.2015

Kostenfreie Schnupperstunde am

6.02.15 um 9.30 Uhr

Habammenpraxis Hevianna

Genia Tchingow - Rudolf-Breitscheid-Str. 79,

03046 Cottbus, Geburtsvorbereitungskurse,

Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Still-

beratung-Wiegestunde, Mutter-Kind-Turnen,

Yoga, Kurse nach Voranmeldung in der Heb-

ammenpraxis .

Hebamme Bartoschek

www.hebamme-peitz.de,

Handy: 0162-2876982

Geburtsvorbereitungskurs: immer dienstags

(6 Abenden à 2 Stunden) 18-20 Uhr, beim Fa-

milien- und Nachbarschaftstreff des Paul Ger-

hard Werkes, Dammzollstraße , Peitz Rückbil-

dungskurs: immer dienstags 9.30 Uhr gern mit

Kind, beim Familien- und Nachbarschaftstreff

des Paul Gerhardt Werkes in Peitz

Krabbelgruppe: immer dienstags 10 Uhr

Musik ist Sprache – kreative Kindertherapie,

Musik- u. Gestalttherapie, Kerstin Koal-Thum-

merer, Straße der Jugend 33, 03050 Cottbus,

Tel.: 0355-49 44 683,

www.musik-ist-sprache.de

Dienstags 10-11 Uhr Musikmäuse 1

Alter: 6-18 Monate

Donnerstags 15.30-16.30 Uhr

Musikmäuse 2 Alter: 1,5-3 Jahre

Regelmäßige Termine

Montag

Cottbus & Umland

Montagsfrühstück

10-12 Uhr | Sachsendorfer Eltern- und Familientreff

Familienhof im Zentrum mit Frühstücksbuffet

09-12 Uhr | Haus Haltestelle

Kochaktion

10 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Kolkwitz

Kreativer Kindertanz (von 2,5 – 3,5 Jahre)

16.45-17.30 | femella Studio Cottbus

Marikas – Kindertanzakademie (4 – 5 Jahre) 17 – 17.45 Uhr | Familientreff des PaGeWe

Schwangeren Frühstück (jeden ersten Montag im Monat)

9:30 – 11:30 Uhr | Caritas Familienzentrum

Krabbelgruppe Zappeltreff

10-11:30 Uhr | Jugendberatungs- & Familienz., „Haus Jule“ Cottbus

Eltern-Kind-Treff

12:30-18Uhr | Caritas Familienzentrum

Familienküche (1. und 3. Montag im Monat)

16:30-18:30 Uhr | Jugendberatungs- & Familienzentrum, „Haus Jule“ Cottbus

Spreewald

Babymassage

14 Uhr | Physiotherapie der Spreewaldklinik Lübben

Krabbelgruppe

Sportraum Kita „Pustebblume“ 15-16 Uhr | Werben

Hausaufgabenhilfe

13.30 – 15.30 Uhr | Familien- und Beratungszentrum Burg/Spreewald

Mittlere Lausitz

Babyschwimmen

14 -15.30 Uhr | Schwimmhalle Finsterwalde

Schülerhausaufgabenhilfe

15 – 17 Uhr | Mehrgenerationenhaus Südtreff Hoyerswerda

Spree-Neiße

Eltern-Kind-Gruppe

8 – 12 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg

Eltern-Kind-Gruppe

8 – 12 Uhr | Haus der Familie Guben

Spiel und Spaß mit kleinen Strolchen

8 – 12 Uhr | Naemi Wilke Stift Guben

Eltern- Kind- Gruppe

9- 12 Uhr | Familientreff Döbern

Wonneproppen

– Krabbelgruppe

10- 12 Uhr | Familientreff Groß Schacksdorf

Muttitreff & Elterncafé

13- 15 Uhr | Familientreff Döbern

Villa Kunterbunt

– kreatives Gestalten

14- 15.30 Uhr | Familientreff

Groß Schacksdorf

Kinderaerobic

14.30 Uhr | Haus der Familie Guben

Hausaufgabenhilfe

14 Uhr | Fabrik e.V. – Zippel Guben

Hausaufgabenhilfe

13.30 – 14.30 Uhr | Heilsarmee Guben

Familiencafé

14- 15 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg

Eltern- Kind- Gruppe

15- 16 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Kindertanzen 15.30 & 16.30 Uhr | Mehrgenerationenhaus Forst

Miniclub 1, 2, 3 – Sport & Spielangebot

16- 17.30 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow (Mehrzweckhalle Welzow)

Familiencafé

13 – 17 Uhr | Heilsarmee Guben

HIP HOP DANCE

17 Uhr | „Alte Dorfschule Welzow“

Dienstag

Cottbus & Umland

Krabbelkäfergruppe

9-11 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Paul-Gerhard-Werk Kolkwitz

Krabbelgruppe

9-12.30 Uhr | Eltern Kind Zentrum Cottbus

Elterncafé

10:30-11:30 Uhr | Caritas Familienzentrum

Familienfrühstück

10 – 12 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Paul-Gerhard-Werk Cottbus

Hausaufgabenstunde

13-16 Uhr | Haus SoVi e.V. Cottbus

Elterncafé 14-17 Uhr | Eltern Kind Zentrum Cottbus

Eltern-Kind-Sport

9.30-10.30 Uhr | Caritas Familienzentrum

Elter-Kind-Gruppe

15.30 – 16.30 Uhr | SOS Kinderdorf Familientreff „Punkt“ Cottbus

Fitness-Mix

16.30-17.30 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Kolkwitz

Kreativer Kindertanz (von 4-6 Jahre)

16.45-17.30 | femella Studio Cottbus

Kreativwerkstatt

16 – 18 Uhr | Jugendberatungs- & Familienzentrum „Haus Jule“ Cottbus

Spree-Neiße

Eltern-Kind-Gruppe

8 – 12 Uhr | Haus der Familie Guben

Eltern- Kind- Gruppe

8- 12 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg

Eltern- Kind- Gruppe

8- 12 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Krabbelgruppe mit Brunch

9-10 Uhr | Mehrgenerationenhaus Forst

Eltern- Kind- Gruppe

8- 12 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Eltern-Kind-Gruppe

8 – 12 Uhr | Haus der Familie Guben

Krabbelgruppe

10 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Peitz

Musik- & Theaterwerkstatt

13- 15 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Kreativangebot & Musikalischer Nachmittag (14tägiger Wechsel)

13- 16 Uhr | Familientreff Döbern

Lernstübchen

Termin n. Vereinbarung | Haus der Familie Guben

Lesemäuse

14.30- 15 Uhr | Familientreff Groß Schacksdorf

Fit von klein auf – Sport, Tanz & Fitness

15- 16 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg

Singzwerge & Tanzalarm

15- 16 Uhr | Familientreff Groß Schacksdorf

Nachhilfe

15.30 – 17 Uhr | Mehrgenerationenhaus Forst

Hopsassa und Trallala – Musik und Bewegung 15 – 18 Uhr | Naemi Wilke Stift Guben**Familiencafé**

13 – 17 Uhr | Heilsarmee Guben
Hausaufgabenhilfe 13.30 – 14.30 Uhr | Heilsarmee Guben

Chorprobe

18 Uhr | „Alte Dorfschule Welzow“

Spreewald

Babyschwimmen 9-10.30 Uhr | Spreewelten Bad Lübbenau

Stillcafee 10-12 & 13-15 Uhr | Spreewaldklinik Lübben

Lesemäuse (2. und 3. Klasse)

14.45 – 15.45 Uhr | Familien- und Beratungszentrum Burg/Spreewald

Mittlere Lausitz**Babyschwimmen**

9 – 10.30 Uhr | Schimhalle Finsterwalde

Frühstückstreff für junge

Muttis 9-12 Uhr | Mehrgenerationenhaus Südtreff Hoyerswerda

Mittwoch**Cottbus & Umland**

Familienfrühstück 9.30 – 12.00 Uhr | Caritas Familienzentrum

Baby- und Kleinkindtreff

09.30 – 12 Uhr | Sachsendorfer Eltern- und Familientreff

Kochaktion Ab 10 Uhr | Familien- und Beratungszentrum Paul-Gerhard-Werk Kolkwitz

Rehasport 13.30-14.30 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Kolkwitz

Spiel- und Sportnachmittag

15-17 Uhr | Familien- und Beratungszentrum Paul-Gerhard-Werk Cottbus

Russische Eltern-Kind-Gruppe

16. - 17.30 Uhr | Haus Diakonie Niederlausitz Cottbus

Eltern-Kind-Turnen

16-17 Uhr | Kolkwitzcenter

Familienküche (1. und 3. Mittwoch im Monat)

16:30-18:30 Uhr | Jugendberatungs- & Familienzentrum „Haus Jule“ Cottbus

Familienhof im Zentrum

15-18 Uhr | Haus Haltestelle

Eltern-Kind-Turnen

16-17 Uhr | Kolkwitzcenter

Russische Eltern-Kind-Gruppe

16 - 17.30 Uhr | Haus Diakonie Niederlausitz Cottbus

Spreewald**Krabbelgruppe**

10.15 – 11 Uhr | Sportraum der Gesundheitskita „Lutki“ Burg

Mittagessen im Familientreff

11-13 Uhr | Familien- und Beratungszentrum Burg/Spreewald

Babyschwimmen

9 – 10 & 10-11 Uhr | Bewegungsbad der Physiotherapie Spreewaldklinik Lübben

Familienbasteln

15 – 17 Uhr | SOS Kinderdorf – Familien- und Beratungszentrum Burg

Theaterkidsclub 16 – 17 Uhr | Bunte Bühne Lübbenau**TheaterJugendClub** 18 – 19.30 Uhr | Bunte Bühne Lübbenau**Spree-Neiße****Eltern-Kind-Gruppe** 8 – 12 Uhr | Haus der Familie Guben**Eltern-Kind-Gruppe** 8-12 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg**Eltern-Kind-Gruppe**

8-12 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Eltern-Kind-Gruppe

8.30-12 Uhr | Familientreff Döbern

Klecksende Künstler – Malen und Basteln 8 – 12 Uhr | Naemi Wilke Stift Guben**Lernstübchen**

Termin nach Vereinbarung | Haus der Familie Guben

Elternquasseelecke

12-15 Uhr | Familientreff Döbern

Familiencafé

14-15 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg

Schulgarten AG

14 Uhr | Familientreff Forst

Töpfern für Kinder

15 Uhr | Haus der Familie Guben

Familienstammtisch

15-17 Uhr | Familientreff Groß Schacksdorf

Treff Kunterbunt & Familienstammtisch

15-18 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Musikschule

16.45 Uhr | Familientreff Forst

Familiencafé

13 – 17 Uhr | Heilsarmee Guben

Hausaufgabenhilfe 13.30 – 14.30 Uhr | Heilsarmee Guben**Reha-Sport** 14.30 Uhr | „Alte Dorfschule Welzow“**Töpfern für Erwachsene**

17 Uhr | Haus der Familie Guben

Mittlere Lausitz**Elternberatung und Eltern-Kleinkind-Spielgruppe**

15 – 18 Uhr | Mehrgenerationenhaus Lauchhammer

Donnerstag**Cottbus & Umland****Zappektreff** 9-10.15 Uhr | Jugendberatungs- & Familienzentrum „Haus Jule“ Cottbus**Krabbelgruppe** 9.30-12.00 Uhr | Caritas Familienzentrum**Frühstücksbrunch für Alleinerziehende** (Jeden 3. Donnerstag im Monat) 09.30-11.30 Uhr | Haus der Sozialen Vielfalt e.V.**Kochen leicht gemacht**

09.30-12 Uhr | Sachsendorfer

Eltern- und Familientreff**Eltern-Kind-Treff**

12.30-18.00 Uhr | Caritas Familienzentrum

Spielenachmittag (Jeden 4. Donnerstag im Monat)

14.30-17.30 Uhr | SoVi e.V.

Familienhof im Zentrum

15-18 Uhr | Haus Haltestelle

Hip Hop Tanz (von 7-10 Jahren)

16.30 Uhr | femella Studio Cottbus

Hip Hop Tanz (10-14 Jahren)

17.45-18.45 Uhr | femella Cottbus

Spree-Neiße**Quasselknirpse – Sprachentwicklung** 8 – 12 Uhr | Naemi Wilke Stift Guben

Eltern-Kind-Gruppe 8-12 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg

Eltern-Kind-Gruppe

8-12 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Eltern-Kind-Gruppe

8.30-12 Uhr | Familientreff Döbern

Elternfrühstück

9-12 Uhr | Familientreff Döbern

Frauenfrühstück (jeden 1. Donnerstag im Monat)

9 Uhr | Heilsarmee Guben

Babytreff

9 – 10.30 Uhr | Kita Grünschnabel Spremberg

Eltern-Kind-Gruppe

8 – 12 Uhr | Haus der Familie Guben

Lernstübchen

Termin nach Vereinbarung | Haus der Familie Guben

Mittagessen

12 – 13 Uhr | Mehrgenerationenhaus Forst

Familiencafé

13 – 17 Uhr | Heilsarmee Guben

Lern- und Spielwerkstatt

13- 15 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Hausaufgabenhilfe 13.30 – 14.30 Uhr | Heilsarmee Guben

Spiel, Sport & Entspannung 14- 17 Uhr | Familientreff Döbern

Körperfitness für Muttis

14- 15 Uhr | Familientreff Groß Schacksdorf

Maleratelier

15 Uhr | Haus der Familie Guben

Theaterwerkstatt & Lesecafé

15 16 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg

Kindersport 15- 17 Uhr | Familientreff Groß Schacksdorf

Offener Spielnachmittag

15 – 17 Uhr | Mehrgenerationenhaus Forst

Bauch-Beine-Po & Co

18 Uhr | „Alte Dorfschule“ Welzow

Spreewald

Frühstücksbrunch für Groß und Klein

9.30-12 Uhr | Familien- und Beratungszentrum Burg/Spreewald

Kindersport (von 4-6 Jahren)

15-16 Uhr | Turnhalle Werben

Informationsabend im Kreissaal (Jeden 2. Dienstag)

20 Uhr | Kreissaal Spreewaldklinik Lübben

Mittlere Lausitz

Klein- und Kleinstkindschwimmen 16.15 – 17.30 Uhr | Schwimmhalle Finsterwalde

Frühstückstreff für junge

Muttis 9 -12 Uhr | Mehrgenerationenhaus Südtreff Hoyerswerda

Mal- & Zeichenzirkel 14-täg.

17 Uhr | „Alte Dorfschule“ Welzow

Krabbelgruppe

15.30 - 17 Uhr | Mehrgenerationenhaus „Ilse“ Großräschen

Freitag

Cottbus & Umland

Ganztags Offenes Haus mit wechselnden Angeboten Familien- und Beratungszentrum Paul-Gerhard-Werk Cottbus

Krabbelgruppe 9 – 11 Uhr | Eltern Kind Zentrum Cottbus

Familiencafé 9.30 – 12 Uhr | Caritas Familienzentrum

Kochen & Backen

15.30 Uhr | SandowKahn Cottbus

Familienhof im Zentrum

15-18 Uhr | Haus Haltestelle

Väterkrabbelgruppe

15-18 Uhr | Haus Haltestelle Cottbus

Schnuppersportkurs

16 Uhr | PiPaPo Hallenspielfeld Cottbus

Kreativer Kindertanz (von 3,5 – 4,5 Jahre) 17-17.45 Uhr

Trampolin springen (ab 8 Jahre)

18-18.45 Uhr | femella Studio

Spree-Neiße

Eltern- Kind- Gruppe

8- 10 Uhr | Freizeit- und Familientreff Spremberg

Fitness für Muttis

09.30 Uhr | „Alte Dorfschule Welzow“

Eltern- Kind- Gruppe

9- 12 Uhr | Familientreff Döbern

Familienfrühstück (jeden 2. und 4. Freitag im Monat)

9- 11 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Elternfrühstück

9- 11 Uhr | Familientreff Groß Schacksdorf

Fitness für Muttis

9.30- 10.30 | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Eltern- Kind- Gruppe

10- 13 Uhr | Familien- und Nachbarschaftstreff Welzow

Musikschule 12.45 Uhr | „Alte Dorfschule Welzow“

Familie Raup Nimmersatt - Familienfrühstück

8 – 12 Uhr | Naemi Wilke Stift Guben

Familienfrühstück

9.30 Uhr | Haus der Familie Guben

Kinderdinner

14.30 Uhr | Haus der Familie Guben

Flötenkreis (nach Absprache)

15 Uhr | Familientreff Forst

Kleinkindschwimmen (14täglich in jeder ungeraden KW)

16.30-18.30 Uhr | Schwimmhalle Forst

Spreewald

Babyschwimmen

9-10.30 Uhr | Spreewelten Bad Lübbenau

Kindersport (von 3 – 4 Jahre)

16.30 – 17.30 | Turnhalle Burg

Samstag

Cottbus & Umland

Kinderreiten

10-12 Uhr | Reitstall Sielow

Spree-Neiße

Babyschwimmen

10-12 Uhr | Schwimmhalle Forst

Spielnachmittag

13.30-16 Uhr | Schwimmhalle Forst

Mittlere Lausitz

1. Gruppe Babyschwimmen

9-10 Uhr | Lausitzbad Hoyerswerda

2. Gruppe Babyschwimmen

9.30-10.30 Uhr | Lausitzbad Hoyerswerda

Kleinkindschwimmen

10.15-10.45 Uhr | Lausitzbad Hoyerswerda

Sonntag

Cottbus & Umland

Kinderreiten

10-12 Uhr | Reitstall Sielow

Familiensonntag

(Jeden 1. Sonntag im Monat)

14-17 Uhr | Lagune Cottbus

Keramik-Café

(mit Voranmeldung)

15 – 18 Uhr | Keramikwerkstatt Möbert (jeden 2. und 4. Sonntag)

Familienbrunch

11.30-13 Uhr | Lindner Congress Hotel / Restaurant Primo Cottbus



FAMILIENSONNTAG
21. FEBRUAR

Lagune Cottbus GmbH
Sielower Landstraße 19, 03044 Cottbus
www.lagune-cottbus.de

Lagune
1975

Mo, 1.2

Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

Winterferienspiele

9:00 | Kultur- und Freizeitzentrum „Pegasus“

Huskycamp bis 07.02.

10:00 | Ökotanien Annahütte

■ Dies & Jenes

Karneval in der Stadtbibliothek bis 9.2.

10:00 | Brigitte Reimann Bibliothek Hoyerswerda

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Basteln in den Winterferien

9:00 | Brandenburgisches Textilmuseum

■ Sport & Freizeit

Sport und Spiel in der Halle

15:30 | Familien- und Nachbarschaftstreff Forst

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Von Fröschen, Sternen und Planeten 11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Die ALMA-Planetariumsshow

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

■ Dies & Jenes

MARTIN RÜTTER „nachSITzen“

20:00 | Stadthalle Cottbus

Spreewald

■ Treffs & Feste

Kinder Wintermarkt

13:00 | Festplatz Burg

Di, 2.2

Nordsachsen

■ Bühne & Kultur

Kindervogelhochzeit

8:30 | Sorbisches National-Ensemble Bautzen

BADESPASS in der Erlebniswelt!

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Basteln in den Winterferien

9:00 | Brandenburgisches Textilmuseum

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Licht, Licht

9:30 | Piccolo-Theater

Jemand frisst die Sonne auf

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Mit Professor Photon durchs Weltall

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

■ Dies & Jenes

Ferien-Lese-Abenteuer mit Lesefuchs Barbara

9:30 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

Spreewald

■ Dies & Jenes

Winterferien-Freizeit in der Kreativwerkstatt

10:00 | Lübbenaubücke / Gleis 3

■ Treffs & Feste

Kinder Wintermarkt

13:00 | Festplatz Burg

Mittlere Lausitz

■ Ausstellungen & Führungen

Sandmann trifft Micky Maus – Deutsch-Deutsche Spielzeugwelten

13:00 | Schloss & Festung Senftenberg

Mi, 3.2

Spreewald

■ Bühne & Kultur

Weihnachtsmärchen "Von der Schneekönigin bis zum kleinen Muck"

9:00 | Heimatmuseum Dissen

■ Dies & Jenes

Winterferien-Freizeit in der Kreativwerkstatt

10:00 | Lübbenaubücke / Gleis 3

■ Treffs & Feste

Kinder Wintermarkt

13:00 | Festplatz Burg

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Basteln in den Winterferien

9:00 | Brandenburgisches Textilmuseum

Infoabend mit KreiBsaalführung

19:00 | Lausitzklinik Forst

■ Sport & Freizeit

Schneemannbau und Rodeln (bei geeignetem Wetter)

14:30 | Familien- und Nachbarschaftstreff Forst

■ Kurse & Workshops

Das ATZ töpfert

18:00 | Archäotechnisches Zentrum (ATZ) Welzow

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Licht, Licht 9:30 | Piccolo-Theater**Didi und Dodo im Weltraum**

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Von Fröschen, Sternen und Planeten

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Das Phantom der Oper 2016

20:00 | Stadthalle Cottbus

Do, 4.2

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Basteln in den Winterferien

9:00 | Brandenburgisches Textilmuseum

■ Treffs & Feste

Weiberfastnacht

11:00 | Schwarzheide

■ Kurse & Workshops

Ja so warn die alten Rittersleut

14:00 | Archäotechnisches Zentrum (ATZ) Welzow

■ Sport & Freizeit

Besuch der Schwimmhalle

15:00 | Familien- und Nachbarschaftstreff Forst

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Licht, Licht

9:30 | Piccolo-Theater



Der Mond auf Wanderschaft

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Der weise alte Mann mit den Sternenaugen

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

■ Dies & Jenes

Ferien-Lese-Abenteuer mit Lesefuchs Barbara

9:30 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

Spreewald

■ Treffs & Feste

Kinder Wintermarkt

13:00 | Festplatz Burg

Die Narren sind los! - Karneval in Lübbenau

20:00 | Kolosseum Lübbenau

Fr, 5.2

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

„Ein Frosch in Afrika“

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Theater Total

15:00 | Piccolo-Theater

Didi und Dodo im Weltraum

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Ferne Welten - Fremdes Leben

20:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Spreewald

■ Treffs & Feste

Kinder Wintermarkt

13:00 | Festplatz Burg

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Töpferangebot

14:30 | Familien- und Nachbarschaftstreff Forst

Mittlere Lausitz

■ Bühne & Kultur

Sissi - Musical

20:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Sa, 6.2

6.2. Kinderfasching
19.2. Rutschenmeisterschaft



Spreewald

■ Treffs & Feste

Zapust - Wendische Fastnacht

8:00 | Schmogrow

Spreewälder Schlachtfest

10:00 | Spreewälder Kräutermanufaktur Burg

Kinder Wintermarkt

13:00 | Festplatz Burg

Die Narren sind los! - Karneval in Lübbenau

20:00 | Kolosseum Lübbenau

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

140. Fastnacht in Jänschwalde

9:30 | Jänschwalde

Karnevalsparty

15:00 | Schwarzheide

Schlachtfest mit Tanzabend & Buffet

18:00 | Hotel zum goldenen Löwen

Karneval im Sportpalast

Drebkau

19:00 | Drebkau

Karneval

19:00 | Tschernitz

Karneval

19:00 | Deutsches Haus Döbern

Mittlere Lausitz

■ Treffs & Feste

Großer Karnevalsumzug

14:00 | Bad Muskau

Kinderfasching mit Kinder-

schminken

14:00 | Lausitzbad Hoyerswerda

Kinderfasching

14:00 | Stadthalle Calau



Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

„Ein Frosch in Afrika“

15:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Jules Verne - Drei Reisen durch das Unmögliche

16:30 | Raumflugplanetarium Cottbus

■ Dies & Jenes

Nachtflohmarkt

15:00 | Messe Cottbus

■ Sport & Freizeit

26. Pfannkuchenlauf

20:00 | Park & Schloss Branitz

So, 7.2

Spreewald

■ Sport & Freizeit

14. Frostwiesenlauf

9:00 | Landhotel Burg

■ Treffs & Feste

Spreewälder Schlachtfest

10:00 | Spreewälder Kräutermanufaktur Burg

Zapust - Wendische Fastnacht

12:00 | Schmogrow

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Hobby-Flohmarkt

9:00 | Park 7

■ Treffs & Feste

140. Fastnacht in Jänschwalde

9:30 | Jänschwalde

Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

6.Oldtimer & Teilemarkt

10:00 | Messe Cottbus

■ Bühne & Kultur

Jemand frisst die Sonne auf

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Das Große Chinesische Neujahrskonzert 2016

19:00 | Staatstheater Cottbus das große Haus

Nordsachsen

■ Treffs & Feste

Kinderfasching

14:30 | Kulturinsel Einsiedel

Mittlere Lausitz

■ Film & Kino

Pouva Magica – Grimms Märchen im Kinderzimmerkino

15:00 | Schloss & Festung Senftenberg

■ Dies & Jenes

Kaffeetisch mit Akkordeonmusik

15:00 | Erlebnishof Kasper

Mo, 8.2

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Didi und Dodo im Weltraum

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

„Ein Frosch in Afrika“

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Mittlere Lausitz

■ Treffs & Feste

Kinderfasching

13:30 | Kulturhaus Lindenhof Bad Muskau

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

Rosenmontagsumzug

15:00 | Marktplatz Drebkau

Spreewald

■ Treffs & Feste

Die Narren sind los! - Karneval in Lübbenau

20:00 | Kolosseum Lübbenau

Di, 9.2

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

fast Faust

10:00 | Piccolo-Theater

Von Fröschen, Sternen und Planeten

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Mit Professor Photon durchs**Weltall** 16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Tosca

19:30 | Staatstheater Cottbus das große Haus

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

Nachmittagskarneval im Sportpalast Drebkau

15:11 | Drebkau

Mittlere Lausitz

■ Dies & Jenes

Kreißaalinfo-Abend und Geschwisterkurs

16:00 | Klinikum Niederlausitz

Kreißaalinfo-Abend

18:00 | Klinikum Niederlausitz

Spreewald

■ Bühne & Kultur

Der verstimmte Elefant

19:30 | Bunte Bühne Lübbenau

Mi, 10.2



Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Schulkonzert | Na warte, sagte**Schwarte und Die verlorene****Melodie** 10:00 | Staatstheater Cottbus das große Haus**Jemand frisst die Sonne auf**

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Der weise alte Mann mit den Sternenaugen

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Die ALMA-Planetariumsshow

17:30 | Raumflugplanetarium Cottbus

Die Entführung aus dem Serail

19:30 | Staatstheater Cottbus das große Haus

■ Sport & Freizeit

Talentiade

11:00 | Sportzentrum Cottbus

■ Dies & Jenes

LeseRatterich Emil

16:00 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

Spreewald

■ Bühne & Kultur

Der Theater-Kids-Club der Bunten Bühne

16:30 | Bunte Bühne Lübbenau

Der Theaterjugend-Club der Bunten Bühne

18:00 | Bunte Bühne Lübbenau



HOFLADEN GEBRÜDER KUHLMANN

Unsere nächsten Termine:

27. Februar 2016

19. März 2016

Schlachtfest - Alles vom Schwein.

Verkauf: 07:30 - 14:00 Uhr

Mittagstisch: 11:00 - 14:00 Uhr

Hauptstraße 5 / 03185 Teichland OT Neuendorf

FAMILIENSONNTAG



21. Februar

Spree-Neiße

■ Kurse & Workshops

Das ATZ spinnt 17:00 | Archäo-technisches Zentrum (ATZ) Welzow

Do, 11.2

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

fast Faust

10:00 | Piccolo-Theater

„Ein Frosch in Afrika“

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Der Mond auf Wanderschaft

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Was heißt hier Liebe

18:30 | Piccolo-Theater

Mittlere Lausitz

■ Dies & Jenes

Märchenhafte Winterzeit in der Dörrwalder Mühle

18:00 | Dörrwalder Mühle

■ Sport & Freizeit

Ferienangebot für Kinder bis zum 20.02.

14:00 | Erlebnishof Kasper

Fr, 12.2

Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

Schulranzenmarkt

9:00 | ROTEC Bürotechnik GmbH

■ Bühne & Kultur

Didi und Dodo im Weltraum

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Bunbury oder Von der Notwendigkeit, Ernst zu sein

19:30 | Staatstheater Cottbus das große Haus

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Schnitzen von Herzen als Valentinstags-Geschenk

14:00 | Archäotechnisches Zentrum (ATZ) Welzow

■ Treffs & Feste

Faschingstanz

16:00 | Forster Hof

Mittlere Lausitz

■ Bühne & Kultur

Zweihändig verblüffend - Zauberkunst zum Staunen

18:00 | Dörrwalder Mühle

Sa, 13.2

Spreewald

■ Treffs & Feste

Zampern

8:00 | Burg/Spreewald

Karneval in Koßwigg

20:00 | Gasthaus zur Linde

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

Vogelbörse auf dem Flugplatz Drewitz

8:00 | Flugplatz Drewitz

Erlebnis Bergbau - Tagebauimpressionen zur Winterzeit inkl. Bergmannsvesper

14:00 | excursio Bergbautourismus

Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

Schulranzenmarkt

9:00 | ROTEC Bürotechnik GmbH

Märchenfahrt

10:00 | Parkeisenbahn Cottbus

Lesestartgeschichten und eine

Bastelei für Dreijährige

10:00 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

■ Bühne & Kultur

Offene Probe des Schauspiels

10:00 | Staatstheater Cottbus das große Haus

Mit Professor Photon durchs Weltall

15:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Geheimnis Dunkle Materie

16:30 | Raumflugplanetarium Cottbus

Das Bildnis des Dorian Gray

19:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

Ich habe Bryan Adams geschreddert

19:30 | Staatstheater Cottbus das große Haus

Mittlere Lausitz

■ Bühne & Kultur

Chinesischer Nationalcircus

19:30 | Lausitzhalle Hoyerswerda

So, 14.2

Mittlere Lausitz

■ Dies & Jenes

Valentinenfrühstück

9:00 | Erlebnishof Kasper

Romantischer Valentinstag in der Dörrwalder Mühle

18:00 | Dörrwalder Mühle

■ Bühne & Kultur

Wintermärchen 5 - Der goldene Schlüssel

15:30 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

Über sieben Brücken - Musical

16:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Liebes-Kabarett mit Dr. Vogel

19:00 | Kaiserkrone Brieske

■ Film & Kino

Liebesfilme-Special

19:00 | NEUE BÜHNE Senftenberg

Cottbus & Umland

■ Ausstellungen & Führungen

Architekturführung durch das Große Haus

10:00 | Staatstheater Cottbus das große Haus

■ Dies & Jenes

Theaterbrunch

10:30 | dkw. Kunstmuseum

Diesellochwerk Cottbus

■ Bühne & Kultur

Der Mond auf Wanderschaft

11:00 | Raumflugplanetarium

Cottbus

romantisches zum Valentinstag | das Doppelkonzert

18:00 | Mangold

fast Faust

19:00 | Piccolo-Theater

Sonnenlaue

19:00 | Staatstheater Cottbus das große Haus



Spree-Neiße

■ Bühne & Kultur

Puppentheater - Das Grüffellokind

11:00 | Fabrik e.V. Guben

Puppentheater - Das Grüffellokind

15:00 | Fabrik e.V. Guben

Nordsachsen

■ Dies & Jenes

Einblick hinter die Kulissen der künstlerischen Holzgestaltung

14:30 | Kulturinsel Einsiedel

Keine Ahnung wohin?

Lauseplätze
durchstöbern unter
www.lausebande.de

Spreewald

■ **Treffs & Feste**

Karneval in Koßwig
16:00 | Gasthaus zur Linde

Mo, 15.2

Cottbus & Umland

■ **Dies & Jenes**

Cottbus bekennt Farbe

9:00 | Cottbus

■ **Bühne & Kultur**

Jemand frisst die Sonne auf

11:00 | Raumflugplanetarium
Cottbus

Mit Professor Photon durchs Weltall 16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

My Face 19:00 | Piccolo-Theater

Spree-Neiße

■ **Sport & Freizeit**

Sport und Spiel in der Halle

15:30 | Familien- und Nachbarschaftstreff Forst

Di, 16.2



Cottbus & Umland

■ **Bühne & Kultur**

My Face

10:00 | Piccolo-Theater

Der Mond auf Wanderschaft

11:00 | Raumflugplanetarium
Cottbus

Didi und Dodo im Weltraum

16:00 | Raumflugplanetarium
Cottbus

House of Fog

19:00 | Piccolo-Theater

Mi, 17.2

Cottbus & Umland

■ **Bühne & Kultur**

Aschenputtel

9:30 | Piccolo-Theater

Didi und Dodo im Weltraum

11:00 | Raumflugplanetarium
Cottbus

Von Fröschen, Sternen und

Planeten 16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Von der Erde zum Universum

17:00 | Raumflugplanetarium
Cottbus

Wie einst im Mai

19:30 | Staatstheater Cottbus
(Theaterscheune)

Spree-Neiße

■ **Kurse & Workshops**

Frühlingstraum aus Seifenschaum

17:00 | Archäotechnisches Zentrum (ATZ) Welzow

Do, 18.2

Cottbus & Umland

■ **Bühne & Kultur**

Aschenputtel

9:30 | Piccolo-Theater

„Ein Frosch in Afrika“

11:00 | Raumflugplanetarium

Cottbus

Der weise alte Mann mit den

Sternenagen

16:00 | Raumflugplanetarium

Cottbus

■ **Film & Kino**

Spatzenkino-Schneegestöber

9:30 | Weltspiegel Cottbus

Mittlere Lausitz

■ **Sport & Freizeit**

Ferienangebot für Kinder bis zum 20.02.

14:00 | Erlebnishof Kasper



**Halsweh?
Kinderleicht loswerden.**

JETZT NEU!
SPEZIELL FÜR KINDER
ENTWICKELT



neo-angin® junior Halschmerzsaft

- lindert Halschmerzen
- schützt und beruhigt die Schleimhäute in Mund und Rachen
- alkohol- und zuckerfrei mit leckerem Kirsch-Geschmack
- spezielle Haftformel für längere Kontaktdauer auf der Schleimhaut

Fr, 19.2

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Aschenputtel

9:30 | Piccolo-Theater

Von Fröschen, Sternen und Planeten

11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

5. Philharmonisches Konzert

19:30 | Staatstheater Cottbus (Theaterscheune)

Milliarden Sonnen - Eine Reise durch unsere Galaxis

20:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

6.2. Kinderfasching

19.2. Rutschenmeisterschaft



Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

Rutschenmeisterschaft

14:00 | Lausitzbad Hoyerswerda

■ Dies & Jenes

100 Magie - Die Zaubershow mit Kay Gellrich

18:00 | Dörrwalder Mühle

Sonne, Mond und Sterne

18:00 | Station Junger Techniker und Naturforscher Weißwasser

■ Bühne & Kultur

wir waren

19:30 | NEUE BÜHNE Senftenberg



Spreewald

■ Bühne & Kultur

Gitarrenklänge

19:30 | Bunte Bühne Lübbenau

Sa, 20.2

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

Jugendfastnacht & Zampern in Drachhausen

8:00 | Drachhausen

130. Jugendfastnacht in Heinersbrück - Zampern

9:00 | Heinersbrück

Traditioneller Trachtenumzug der Männer in Drehnow

15:00 | Drehnow

■ Dies & Jenes

Geschmacksmesse

14:00 | Gut Neu Sacro Forst

Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

Trödelmarkt Selgros Cottbus

9:00 | SELGROS Cottbus

■ Sport & Freizeit

28. Forster 25-km-Lauf

10:00 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

■ Bühne & Kultur

Didi und Dodo im Weltraum

15:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Ferne Welten - Fremdes Leben

16:30 | Raumflugplanetarium Cottbus

Ich 19:00 | Piccolo-Theater

Die Entführung aus dem Serail

19:30 | Staatstheater Cottbus das große Haus

Draußen vor der Tür

19:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

Nordsachsen

■ Treffs & Feste

Fasching im Kinder-Spiel-Land

10:00 | Kinder-Spiel-Land Görlitz

Spreewald

■ Sport & Freizeit

Fußwanderung durch die Rochauer Heide

16:30 | Naturpark Niederlausitzer Landrücken

■ Treffs & Feste

Karneval in Koßwig

20:00 | Gasthaus zur Linde

Mittlere Lausitz

■ Bühne & Kultur

Comedydinner mit den Singenden Handtaschen

18:00 | Dörrwalder Mühle

Maria Stuart

19:30 | NEUE BÜHNE Senftenberg

Magie der Travestie - Die Nacht der Illusionen

20:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda

■ Party & Konzert

Gundermann-Party mit Kinderlieder, Forum und Konzert

20:00 | Kulturfabrik Hoyerswerda e.V.

So, 21.2



Cottbus & Umland

■ Dies & Jenes

Trödelmarkt Selgros Cottbus

9:00 | SELGROS Cottbus

Feriencampesse Cottbus

10:00 | Lausitz Arena

■ Bühne & Kultur

Architekturführung durch das Große Haus

10:00 | Staatstheater Cottbus das große Haus

Von Fröschen, Sternen und Planeten 11:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Aschenputtel

15:00 | Piccolo-Theater

5. Philharmonisches Konzert

19:00 | Staatstheater Cottbus das große Haus

Männer 19:00 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

■ Sport & Freizeit

Familiensonntag

14:00 | Sport- und Freizeitbad Lagune Cottbus



Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

Jugendfastnacht & Zampern in Drachhausen

12:00 | Drachhausen

■ Bühne & Kultur

Zauberstunde mit Harry Potter

16:00 | Fabrik e.V. Guben

Spreewald

■ Treffs & Feste

Wendischer Fastnachtsumzug

13:00 | Ortslage

Nordsachsen

■ Dies & Jenes

Hörspielnachmittag mit Punsch

14:30 | Kulturinsel Einsiedel



Mittlere Lausitz

■ Bühne & Kultur

Pioccio – Marionettentheater mit Franz Lasch

15:00 | Schloss & Festung Senftenberg

Lola Blau

16:00 | NEUE BÜHNE Senftenberg

Mo, 22.2

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

Jugendfastnacht & Zampern in Drachhausen

9:00 | Drachhausen

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Konzert für Minis

10:15 | Staatstheater Cottbus (Kammermusiksaal im Probenzentrum)

Montag – Der Theatertreff

20:00 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

Di, 23.2

Mittlere Lausitz

■ Dies & Jenes

KreisSaalinfo-Abend und Geschwisterkurs

16:00 | Klinikum Niederlausitz

KreisSaalinfo-Abend

18:00 | Klinikum Niederlausitz

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Mit Professor Photon

durchs Weltall 16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Mi, 24.2

Spree-Neiße

■ Dies & Jenes

57. Vorlesewettbewerb des Deutschen Buchhandels

15:00 | Kreisbibliothek des Landkreises Spree-Neiße (Spremburg)

■ Kurse & Workshops

Frühlingstraum aus Seifenschaum

17:00 | Archäotechnisches Zentrum (ATZ) Welzow

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Der Mond auf Wanderschaft

16:00 | Raumflugplanetarium Cottbus

Weißt du welche Sterne stehen...?

17:30 | Raumflugplanetarium Cottbus

Deutschland – Wunder und Wunden

19:30 | Staatstheater Cottbus (Kammerbühne)

Die Entführung aus dem Serail

19:30 | Staatstheater Cottbus das große Haus

■ Dies & Jenes

LeseRatterich Emil

16:00 | Stadt- und Regionalbibliothek Cottbus

Mittlere Lausitz

■ Bühne & Kultur

Scheinwelten

19:00 | NEUE BÜHNE Senftenberg

Nichts verpassen!

Alle aktuellen News der Region unter www.lausebande.de



Der Erkältung gezielt Contra geben!



SOFORT bei den ersten Anzeichen, um dem Ausbruch entgegenzuwirken.

- Schützt bei erhöhter Ansteckungsgefahr
- Mildert den Erkältungsverlauf
- Wirkt effektiv gegen typische Symptome

✓ Fieber ✓ Gliederbeschwerden ✓ Schnupfen ✓ Halsbeschwerden

Contramutan® N Soft. Anwendungsgebiete: Fieberhafte und grippeale Infekte, Katarrhe und Entzündungen in Nasen- 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. Cassella-med • Gereonsmühlengasse 1 • 50670 Köln • Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.

www.contramutan.de

Do, 25.2



Mittlere Lausitz

■ Bühne & Kultur

Die Kuh Rosmarie
10:00 | NEUE BÜHNE Senftenberg
Scheinwelten
10:00 | NEUE BÜHNE Senftenberg
Scheinwelten
13:00 | NEUE BÜHNE Senftenberg
Das Phantom der Oper
19:30 | Lausitzhalle Hoyerswerda

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

„Ein Frosch in Afrika“
16:00 | Raumflugplanetarium
Cottbus
Frida Kahlo 19:30 | Staatstheater
Cottbus das große Haus

Fr, 26.2

Mittlere Lausitz

■ Bühne & Kultur

Lola Blau
16:00 | NEUE BÜHNE Senftenberg
■ Dies & Jenes
2. Krimidinner in der Dörrwalder Mühle
17:30 | Dörrwalder
Mühle

Nordsachsen

■ Dies & Jenes

**Görlitzer Kinderakademie:
Vulkane – Schaufenster ins
Erdinnere** 16:00 | Kinderakademie
Zittau/Görlitz

Cottbus & Umland

■ Bühne & Kultur

Der kleine Prinz
19:00 | Stadthalle Cottbus
Draußen vor der Tür
19:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)
**Weißt du welche Sterne
stehen...?** 20:00 | Raumflugpla-
netarium Cottbus

■ Sport & Freizeit

Im Fischteich Vogel sein
19:00 | Piccolo-Theater

Spreewald

■ Bühne & Kultur

Sag bitte nicht einmal Hallo!
19:30 | Bunte Bühne Lübbenau

Sa, 27.2

Cottbus & Umland

■ Sport & Freizeit

1. Bambini-Hallenturnier
9:00 | Niedersorbisches Gymnasi-
um Cottbus
Im Fischteich Vogel sein
19:00 | Piccolo-Theater
■ Bühne & Kultur
Der Mond auf Wanderschaft
15:00 | Raumflugplanetarium
Cottbus

Geheimnis Dunkle Materie

16:30 | Raumflugplanetarium
Cottbus

Das Bildnis des Dorian Gray

19:30 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

Unschuld 19:30 | Staatstheater

Cottbus (Kammerbühne)

Kammerkonzert: Die neue

Einfachheit 20:00 | Staatstheater

Cottbus (Kammermusiksaal im
Probenzentrum)

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

**Umzug & gemeinsamer
Fastnachtstanz in Maust**
9:00 | Maust

Fastnacht

10:00 | Heinersbrück

■ Dies & Jenes

**Erlebnis Bergbau - Tagebauim-
pressionen zur Winterzeit inkl.
Bergmannsvesper**
15:00 | excursio Bergbautourismus

Mittlere Lausitz

■ Sport & Freizeit

**Lausitzer Meisterschaften
Leichtathletik** 10:00 | Niederlau-
sitzhalle Senftenberg
**Lange Saunanacht „Orien-
talisch“** 19:00 | Erlebniswelt
Krauschwitz

■ Treffs & Feste

Markt der Möglichkeiten
10:00 | Lausitzhalle Hoyerswerda
4. Winter-Lichtfest im Park
18:30 | Muskauer Park

■ Bühne & Kultur

Die Kleinbürgerhochzeit
19:30 | NEUE BÜHNE Senftenberg

Spreewald

■ Treffs & Feste

Spreewälder Schlachtfest
10:00 | Spreewälder Kräutermanu-
faktur Burg
17. Lübbener Osteriermesse
10:00 | Spreewaldmuseum Lübbenau

■ Sport & Freizeit

Tag des Sports in Luckau
14:00 | Niederlausitz-Museum
Luckau

So, 28.2

Mittlere Lausitz

■ Dies & Jenes

Weltenbummlerbrunch

9:00 | Erlebnishof Kasper

■ Bühne & Kultur

Der alte König in seinem Exil
16:00 | NEUE BÜHNE Senftenberg

Engel über dem Revier

19:30 | NEUE BÜHNE Senftenberg

Cottbus & Umland

■ Sport & Freizeit

Cottbuser Kindertobetage

10:00 | Messe Cottbus

■ Bühne & Kultur

**Architekturführung durch das
Große Haus** 10:00 | Staatstheater
Cottbus das große Haus

Didi und Dodo im Weltraum

11:00 | Raumflugplanetarium CB

Chinesischer Nationalcircus

16:00 | Stadthalle Cottbus

**Meier Müller Schutz oder Nie
wieder einsam!**

19:00 | Staatstheater Cottbus
(Kammerbühne)

Spreewald

■ Treffs & Feste

Spreewälder Schlachtfest
10:00 | Spreewälder Kräutermanu-
faktur Burg

17. Lübbener Osteriermesse

10:00 | Spreewaldmuseum Lübbenau

■ Bühne & Kultur

Rumpelkammer
16:00 | Bunte Bühne Lübbenau

Spree-Neiße

■ Treffs & Feste

Schlachtfest im Steinitzhof

12:00 | Steinitzhof Drebkau

Familiensonntag

14:30 | Fabrik e.V. Guben

**Kinderfasching im Dienstleis-
tungszentrum Drewitz**

15:00 | Jänschwalde

Nordsachsen

■ Dies & Jenes

Tag des offenen Baumhauses

14:30 | Kulturinsel Einsiedel

Mo, 29.2

Spree-Neiße

■ Sport & Freizeit

Sport und Spiel in der Halle

15:30 | Familien- und Nachbar-
schaftstreff Forst

präsentiert von:

Das ganze Bündel
ROTEC

BAUTEC

Riesen-
Sportparcours für Kids,
Teens & Eltern
Aktiv- & Kreativbereich
Großer ROTEC-
Schulranzenmarkt

Eintritt frei

Themenbereiche: Klassenfahrten, Schul- und Familienausflüge

Interessant auch für Oberschüler & Abiturienten: Sprach/Sport/Städte- & Jugendreisen

Feriencamp Messe

21. Februar 2016

10 – 18 Uhr Lausitz-Arena Cottbus

Schirmherrschaft: Holger Kelch, Oberbürgermeister der Stadt Cottbus

www.feriencampmesse.de | www.lausebande.de

In Kooperation mit:



Gesundheitspartner:



unterstützt von:



LAUSITZ MEDIEN
VERLAGSGRUPPE FÜR
CROSSMARKETING

lausebande
Das Familien- und Elternmagazin

■ **Beratung & Hilfe**

Anja Gehrke-Huy

Dipl. Sozialpäd./Trauerbegleiterin
Briesener Str. 24, 03046 Cottbus
Tel: 0355/29022656

Forst Telefon 03562/693380
gehrke-huy@freenet.de

**Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Cottbus e.V.**

Sielower Straße 10, 03044 Cottbus
T (0355) 4304740

kinderschutzbund-cottbus.de

Ortsverband Senftenberg e.V.

Schulstraße 10, 01968 Senftenb.
T (03573) 663066

Deutsches Rotes Kreuz

Familien- und Schwangerschafts-
beratung, Ostrower Damm 2,
03046 Cottbus, T (0355) 427771

**Demokratischer Frauenbund
LV Brandenburg e.V.**

Beratungsstelle für Schwangere und
Familien, Am Turm 14, 03046 Cottbus
T/F: (0355) 4947991
E-mail: dfb.bst.cb@web.de

**Erziehungs- und
Familienberatungsstelle**

Jugendhilfe Cottbus GmbH
Am Spreuefer 14/15, 03044
Cottbus, T (0355) 5296731
www.jhcb.de

Logopädische Praxis

Rosita Tag, Marienstraße 4,
03046 Cottbus, T (0355) 4990868
www.rosita-tag.de

Logopädische Praxis

Dipl.-V./ Logopädin
Verena Klatt, Umlandstraße 53
Tel.: 0355/4309650

Sielower Chaussee 3A, 03050
Cottbus, Tel.:0355/869 09 28
www.logopaedie-klatt.de

**Netzwerk Gesunde Kinder
Cottbus**

Paul Gerhardt Werk -Diakonische
Dienste- gGmbH
Thiemstraße 111, 03048 Cottbus
T. (0355) 462130

Paul Gerhardt Werk

Geschäftsstelle Cottbus, Familien-
und Nachbarschaftstreff
Gerichtsstraße 1-2, 03046 Cottbus
T (0355) 38041-0 o. 38041-28
E-Mail: elterntreff-cottbus.
mitarbeiter@pagewe.de
www.pagewe.de

Paul Gerhardt Werk

Familien- und Nachbarschaftstreff
August-Bebel-Straße 29, 03185
Peitz, T (035601) 803385
familientreff-peitz@pagewe.de
www.pagewe.de

**Schuldnerberatung in Cottbus,
BV Hoffnung e.V.**

kostenlose Schuldnerberatung
Calauer Str. 70, 03048 Cottbus
T (0355) 290 20 436
info@cottbus-schuldnerberatung.de
cottbus-schuldnerberatung.de

■ **Hebammen & Geburt**

Bartoschek, Sandy

Spreewaldstraße 36, 03185 Peitz
T (0162) 2876982
E-mail: hebamme_sandy@gmx.de
www.hebamme-peitz.de

Hebamme Corina Bulke

Cottbuser Str. 41b, 03149 Forst
T (0174) 9794709

Stenzel, Heike

03172 Guben , T (03561) 2894
hebamme_heikestenzel@web.de

**Klinik für Gynäkologie und
Geburtshilfe/LausitzKlinik**

Robert-Koch-Straße 35
03149 Forst (Lausitz)

■ **Freizeit & Sport**

PIPaPo Spiel Spaß Sport GmbH

Welzower Str. 26, 03048 Cottbus,
T (0355) 289 20 37,
E-Mail: info@pipapo-cottbus.de,
www.pipapo-cottbus.de

Femella Tanzschule

Bautzener Str. 13, 03046 Cottbus
T (0176) 62 09 38 40

Sport- und Freizeitbad Lagune

Cottbus, Sielower Landstrasse 19,
03044 Cottbus, T (0355) 49498410

www.lagune-cottbus.de

Spreeweltenbad Lübbenau

Alte Huttung 13, 03222 Lübbenau
T (03542) 894160

E-mail: info@spreewelten-bad.de

Stiftung SPI/NI. Brandenburg

Lausitzbad Hoyerswerda, Am

Gondelteich 1, 02977 Hoyerswerda,
T (03471) 469580,

info@lausitzbad.de,

www.lausitzbad.de

Erlebniswelt Krauschwitz

GmbH, Görlitzer Str. 28, 02957
Krauschwitz, T (035771) 61020,

info@badeparadies.com,

www.badeparadies.com

■ **Gesundheit:**

Blut- u. Plasmazentrum Cott-

bus, Straße der Jugend 113, 03046
Cottbus, T (0355) 357597-0

Heilpraktikerin Rosita Tag

Marienstraße 4, 03046 Cottbus
T (0355) 4990868, rosita-tag.de

Ganzheitliche Physiotherapie

Eva Gierth, Burgstr. 21, 03046
Cottbus, T (0355) 477 97 97,

www.physiotherapie-cottbus.com

Physiotherapie und Naturheil-

praxis Annett Will

K.-Liebknecht-Str. 9, 03046 Cottbus
T (0355) 473059

E-mail: annettwill@aol.com

■ **Lernen & Bildung**

Archäotechnisches Zentrum

Welzow, Fabrikstraße 2, 03119

Welzow, T (035751) 28224

E-mail: info@atz-welzow.de

www.atz-welzow.de

Musikschule Hoyerswerda

Lausitzer Platz 4,
02977 Hoyerswerda
T (03571) 209300

E-mail: info@musikschule-hy.de

Stadtmuseum und Schloss

Hoyerswerda, Schloßplatz 1,

02977 Hoyerswerda

T (03571) 457930

E-mail: info@museum-hy.de

lausebände ist Teil der



WWW.LAUSITZ-MEDIEN.DE



**IMPRESSUM
HERAUSGEBER & VERLAG**
zwei helden UG (haftungsbeschränkt)
Görlitzer Straße 17-18, 03046 Cottbus
Telefon / -fax: 0355 - 289252-0 /-22
www.zweihelden.de, info@zweihelden.de
Geschäftsführer: Jens Taschenberger (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Annette Raab, Katrin Löder,
Jens Taschenberger
redaktion@lausebände.de
Terminredaktion: Leo Löder
termine@lausebände.de
Anzeigenleitung: Jens Taschenberger
Telefon: 0355/289252-20
E-Mail: jt@zweihelden.de
Anzeigenpreisliste: Nr. 1/2011 vom 17.2.2011
SATZ/LAYOUT Büro 68, Heiko Jaehnisch
www.buero68.de
TITELFOTO www.light-impession.de
DRUCK Druckzone, Cottbus
VERTRIEB Eigenvertrieb im Verlag zwei
helden, kostenfrei an ca. 400 Auslagestellen
in Cottbus, Burg, Lübbenau, Lübben, Forst,
Guben, Spremberg, Senftenberg, Weißwasser,
Hoyerswerda usw.
COPYRIGHT 2014 by zwei helden UG
(haftungsbeschränkt)
Nachdrucke sind – auch auszugsweise – nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlages
gestattet und honorarpflichtig.
lausebände erscheint jeweils am Monatsanfang.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge
geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion
wieder. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr
übernommen. Rücksendungen oder die Beant-
wortung sonstiger Zuschriften kann nur erfolgen,
wenn ausreichend Porto beiliegt.
www.lausebände.de

lausebände ist Mitglied der familienban.de



Wir suchen in Frei-, Teil- oder Vollzeit: Redakteur/in & Mediaberater/in

Das lausebande-Team sucht Verstärkung!

Schreiben, Fotografieren,
Vermarkten, Recherchieren,
Netzwerken & wirklich viel Spaß haben.

Interesse? Dann melden Sie sich bei uns:
zwei helden UG • Stadtpromenade 4 • 03046 Cottbus
Telefon 0355 - 289252-0 • info@zweihelden.de

3D

ROBINSON CRUSOE

STUDIOCANAL und nWave Pictures präsentieren



MIT DER STIMME VON
MATTHIAS SCHWEIGHÖFER
KAYA YANAR
CINDY AUS MARZAHN
DIETER HALLERVORDEN
AYLIN TEZEL

Das Familien- und Elternmagazin

lausenbande



Ausgabe Lausitz Februar 2016 Kostenfrei