

KINDERTRÄUME

SPIELEND DIE WELT ENTDECKEN



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

18.09.2026

14 BIS 18 UHR

WOLFGANGSTRASSE 30





Es grüßt euch Horst Bäumchen

Schön, dass ihr wieder dabei seid! Ich bin Horst Bäumchen und habe euch auch in diesem Jahr ein spannendes Kinderheft mitgebracht.

Im vergangenen Jahr haben wir gemeinsam den Garten erkundet. Diesmal veranstalten wir ein **Sportfest!** Also: Auf die Plätze, fertig, los!

Los geht's im Heft mit einer aufregenden Geschichte: Beim Schulsportfest ist plötzlich der Staffelstab verschwunden. Ohne ihn kann das große Finale nicht starten. Ob Lena, Emma, Jonas und Ben den Staffelstab rechtzeitig wiederfinden?

Natürlich gibt es auch wieder viel zu entdecken. Auf der Erklärseite erfahrt ihr, warum Aufwärmen vor dem Sport so wichtig ist, weshalb wir schwitzen und wie Seitenstechen oder Muskelkater entstehen. Außerdem warten viele Rätsel und Malbilder auf euch.

Und das Beste: Auch in diesem Jahr feiern wir wieder gemeinsam unser großes Kinderfest! Dazu seid ihr herzlich eingeladen.

Passend zum Heft lautet das Motto **SPORTFEST**.

Wir feiern am **18. September** von **14:00 Uhr bis 18:00 Uhr** auf dem Innenhof unserer Wohnungsgenossenschaft in der **Wolfgangstraße 30**.

Freut euch auf viele spannende Mitmachstationen! Spielt Minigolf, versucht euch am Riesenbasketball oder fordert eure Freunde beim Tischtennis heraus. Und das ist längst noch nicht alles. Aber ein paar Überraschungen bleiben natürlich geheim.

An jeder Station könnt ihr Horst-Bäumchen-Stempel sammeln. Wenn eure Stempelkarte voll ist, wartet ein toller Preis auf euch. Mitmachen lohnt sich, denn alle Kinder gewinnen!

Natürlich gibt es noch viel mehr zu erleben: Lasst euch schminken, nehmt euer eigenes Luftballontier mit nach Hause oder macht ein Erinnerungsfoto an unserer Fotostation.

Um **15:00 Uhr** sorgt der Zauberkünstler Uwe Hofmann für staunende Gesichter. Um **16:15 Uhr** zeigt euch die Kindertanzgruppe des Bewegungskombinats ihr Können. Und wenn ihr möchtet, könnt ihr sogar mittanzen!

Außerdem könnt ihr mit der Eisenbahn eine Runde drehen oder euch am Bungee Run ausprobieren. Charlys Rappelkiste sorgt an diesem Tag wieder für Spiel, Spaß und Unterhaltung.

Hungrig muss natürlich niemand nach Hause gehen. Ob Nudeln, Bratwurst oder eine erfrischende Fassbrause, für jeden ist etwas Leckeres dabei.

Ich freue mich schon riesig darauf, euch zu sehen.

Bis bald, euer Horst Bäumchen!



Mission Staffelstab

„Auf die Plätze, fertig, los!“ Über den Schulhof schallte die Stimme von Sportlehrerin Frau Sommer. Überall wurde gelacht, gerannt und angefeuert. Es war endlich Sportfest! Auf dem Sportplatz waren viele verschiedene Stationen aufgebaut. Von Weitspringen, über Weitwurf, Ausdauerlauf oder Sprinten.

Am meisten freuten sich jedoch alle auf das große Staffellauffinale am Nachmittag. Auch Lena, Ben, Jonas und Emma konnten es kaum erwarten. „Unsere Klasse gewinnt bestimmt!“, sagte Ben grinsend. „Mit Sicherheit“, erwiderte Lena.

Gerade wollte Frau Sommer die Staffelstäbe für das Rennen bereitlegen, als sie plötzlich die Stirn runzelte. „Das ist seltsam ...“ Sie zählte noch einmal nach. Dann noch einmal. „Oh nein!“, rief sie. „Ein Staffelstab fehlt!“

Sofort wurden alle neugierig. „Wie kann ein Staffelstab verschwinden?“, fragte Jonas. Frau Sommer schaute in jede Kiste und unter jede Bank. Doch der rote Staffelstab blieb verschwunden. „Ohne ihn können wir das Finale nicht starten“, sagte sie.

Emma verschränkte entschlossen die Arme. „Dann müssen wir ihn finden!“ „Genau!“, sagte Ben. Gemeinsam mit Jonas und Lena machten sie sich sofort an die Arbeit.

„Wer hat den Staffelstab zuletzt gesehen?“, fragte Lena. Zuerst gingen sie zu Frau Sommer. „Heute Morgen standen alle Staffelstäbe noch auf dem Materialwagen“, erklärte die Lehrerin. „Danach wurden die Sportgeräte verteilt.“ „Aha!“, sagte Ben wichtig und tat so, als würde er sich Notizen machen.

Als Nächstes befragten die Kinder Herrn Krüger, den Hausmeister. „Ich habe den Materialwagen auf den Sportplatz gebracht“, erzählte er. „Danach haben die Sporthelfer die Kisten verteilt.“ Die Detektive schauten sich an. Das war ihre erste Spur! Also suchten sie die Sporthelfer. Julia aus der sechsten Klasse erinnerte sich: „Ich habe die Hütchen zur Laufbahn gebracht.“ Tim sagte: „Ich habe die Springseile verteilt.“ Und Paul erzählte: „Ich habe mehrere Materialkisten zum Hindernisparcours getragen.“ „War der Staffelstab da noch dabei?“, fragte Jonas. Paul zuckte mit den Schultern. „Vielleicht. Ich habe nicht genau hingesehen.“



Die Detektive überlegten. Der Staffelstab musste irgendwo zwischen dem Material gelandet sein. Doch wo? Bei ihrer Suche entdeckten sie viele seltsame Dinge. Hinter einer Bank fanden sie etwas. „Da ist was Rotes!“, rief Ben. Alle stürmten los. Doch es war nur ein rotes Absperrband.

Später fanden sie einen einzelnen Turnschuh. „Vielleicht gehört er dem Dieb!“, flüsterte Jonas. Doch der Schuh gehörte einem Zweitklässler, der ihn schon seit Stunden suchte. Unter einer Tribüne entdeckten sie sogar eine geheimnisvolle Spur im Sand. „Jetzt haben wir ihn!“, sagte Emma. Doch die Spur stammte lediglich von einer Schubkarre.



Die Zeit verging. Bald sollte das Staffellauffinale beginnen. „Wir kommen einfach nicht weiter“, seufzte Emma. Die vier setzten sich auf eine Bank und dachten nach. Da schnippte Lena plötzlich mit den Fingern. „Moment mal!“ „Was denn?“, fragten die anderen. „Wir suchen die ganze Zeit auf dem Sportplatz.“ „Na klar“, sagte Ben. „Aber was ist mit den Materialkisten?“ Die anderen wurden sofort hellhörig. „Stimmt!“, sagte Jonas. „Paul hat doch erzählt, dass er mehrere Kisten getragen hat!“

Die vier sprangen auf und rannten zum Lagerbereich neben dem Sportplatz. Dort standen noch einige große Kunststoffkisten. In der ersten fanden sie Hütchen. In der zweiten lagen Springseile. In der dritten befanden sich kleine Bälle. „Nichts!“, sagte Ben enttäuscht. Nur noch eine Kiste war übrig. Emma hob vorsichtig den Deckel an. Alle beugten sich nach vorne.

Zwischen Leibchen, Markierungsscheiben und einer zusammengerollten Fahne lag etwas Rotes. „Da ist er!“, jubelte Lena. „Der Staffelstab!“ Die Kinder konnten ihr Glück kaum fassen. Schnell brachten sie den Stab zu Frau Sommer. Die Lehrerin lachte erleichtert. „Ihr habt ihn gefunden!“

Gemeinsam dachten sie nach, wie der Staffelstab in die Kiste geraten war. Offenbar war er beim Aufbau versehentlich zusammen mit anderen Sportgeräten eingepackt worden. Niemand hatte ihn gestohlen oder versteckt. Es war einfach ein Missgeschick gewesen.

Kurz darauf versammelten sich alle Klassen an der Laufbahn. Das große Staffellauffinale konnte endlich beginnen. Die kleinen Detektive liefen natürlich mit. Die Kinder rannten so schnell sie konnten. Sie feuerten sich gegenseitig an und übergaben einander nach und nach die Staffelstäbe. Am Ende gewann jedoch eine andere Klasse. Doch das war den vier Freunden egal. Sie feierten ihren eigenen Erfolg.

Bei der Siegerehrung rief Frau Sommer plötzlich ihre Namen auf. „Lena, Ben, Jonas und Emma – bitte nach vorne!“ Verwundert traten die vier vor. Frau Sommer überreichte ihnen eine besondere Urkunde. Darauf stand:

Für außergewöhnlichen Spürsinn und großen Einsatz beim Sportfest.

Unter lautem Applaus nahmen die vier ihre Urkunden entgegen. „Das war das spannendste Sportfest überhaupt!“, sagte Jonas. „Fast spannender als das Rennen“, meinte Ben. Die anderen nickten. Und darüber mussten schließlich alle lachen.

Horst Bäumchen erklärt:

Warum sollte man sich vor dem Sport aufwärmen?

Stell dir vor, du wachst morgens auf. Dein Körper ist noch ein bisschen steif. Was machst du? Du streckst und dehnt dich. Und schon fühlen sich die ersten Schritte viel leichter an.

Genauso ist es vor dem Sport. Beim Aufwärmen werden deine Muskeln besser durchblutet. Sie werden warm, beweglich und können besser arbeiten.

Auch deine Gelenke freuen sich darüber. In ihnen befindet sich eine Flüssigkeit, die wie Schmieröl bei einem Fahrrad funktioniert. Durch das Aufwärmen verteilt sie sich besser und deine Gelenke können sich leichter bewegen.

Außerdem schlägt dein Herz schneller. So bekommen deine Muskeln mehr Sauerstoff und Energie. Und auch dein Kopf macht mit: Du bist konzentrierter und bereit für das Spiel oder den Wettkampf!

Warum schwitzt man beim Sport?

Beim Sport arbeiten deine Muskeln wie kleine Motoren. Dabei entsteht Wärme.

Damit dein Körper nicht zu heiß wird, schaltet er seine eingebaute Klimaanlage ein: Er bildet Schweiß. Der Schweiß verdunstet auf deiner Haut und kühlt deinen Körper ab.

Denke auch daran, genügend zu trinken! Dein Körper verliert durch das Schwitzen Wasser. Damit er fit bleibt, musst du ihm neues Wasser geben.

Warum entsteht Seitenstechen?

Das wissen selbst Forscher bis heute nicht ganz genau.

Eine Vermutung ist, dass dein Zwerchfell (der wichtigste Atemmuskel) beim Laufen oder Rennen besonders hart arbeiten muss. Dadurch kann es kurz wehtun.

Eine andere Erklärung: Beim Sport brauchen deine Muskeln besonders viel Blut. Deshalb bekommen manche Organe, wie die Leber oder die Milz, für kurze Zeit etwas weniger. Das könnte ebenfalls Seitenstechen auslösen. Die gute Nachricht: Sobald du langsamer wirst oder eine Pause machst, verschwindet das Seitenstechen meistens schnell wieder.

Wie entsteht Muskelkater?

Bist du schon einmal nach einem langen Sporttag oder einer Radtour am nächsten Morgen mit schweren Beinen aufgewacht? Dann hattest du Muskelkater.

Muskelkater entsteht, wenn deine Muskeln ungewohnt stark arbeiten mussten. Dabei entstehen winzig kleine Risse in den Muskelfasern. Das klingt schlimmer, als es ist!

Dein Körper repariert diese kleinen Schäden ganz von allein. Während er arbeitet, können deine Muskeln schmerzen und sich etwas schwächer anfühlen.

Nach ein paar Tagen ist der Muskelkater meistens verschwunden. Wer sich regelmäßig bewegt, bekommt übrigens seltener Muskelkater. Denn trainierte Muskeln sind auf Belastungen besser vorbereitet.



Rätsel- und Malspaß



Finde die 15 versteckten Objekte im Bild.

Finde die untenstehenden Wörter im Buchstabenrätsel und kreise sie ein.

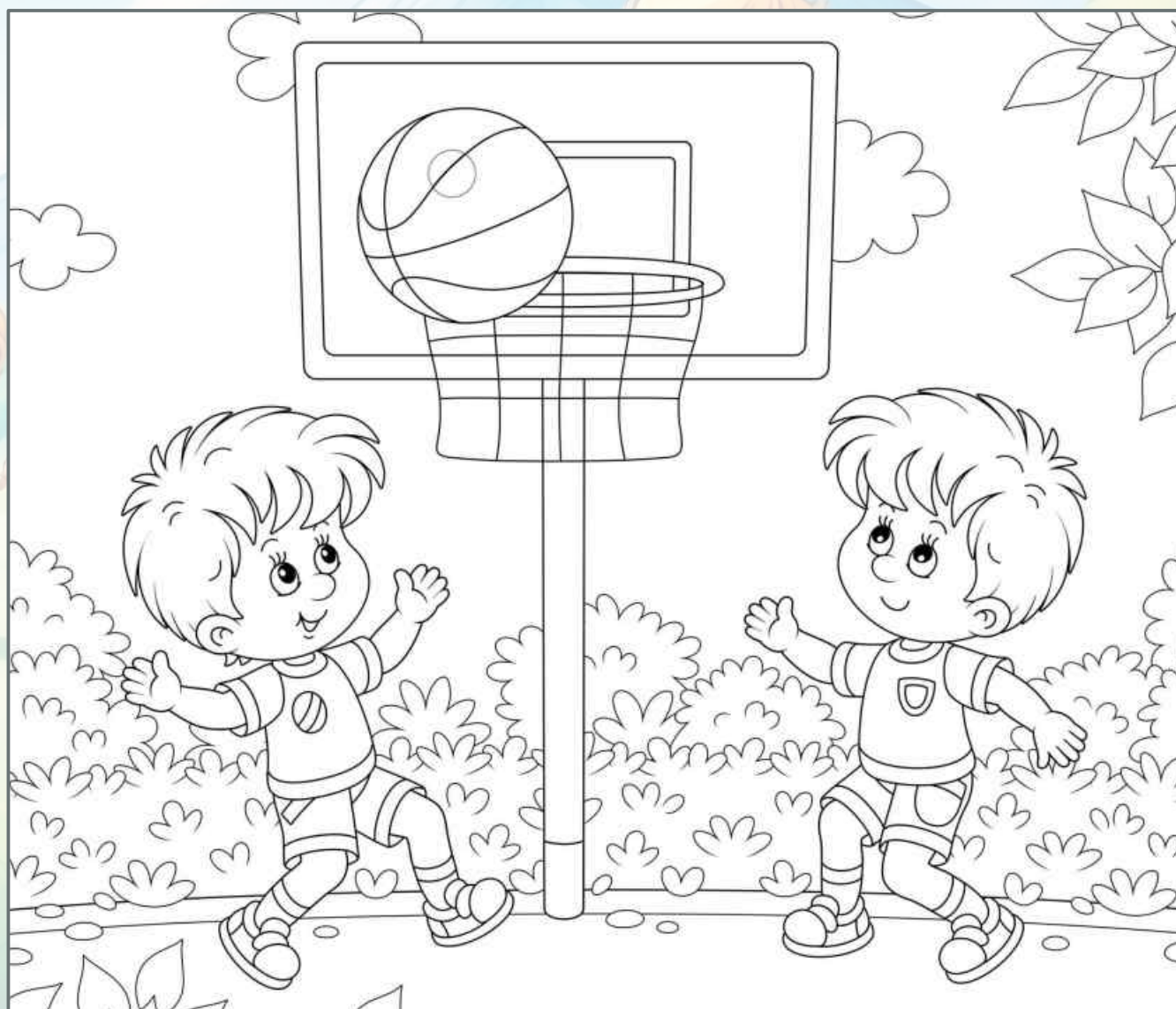
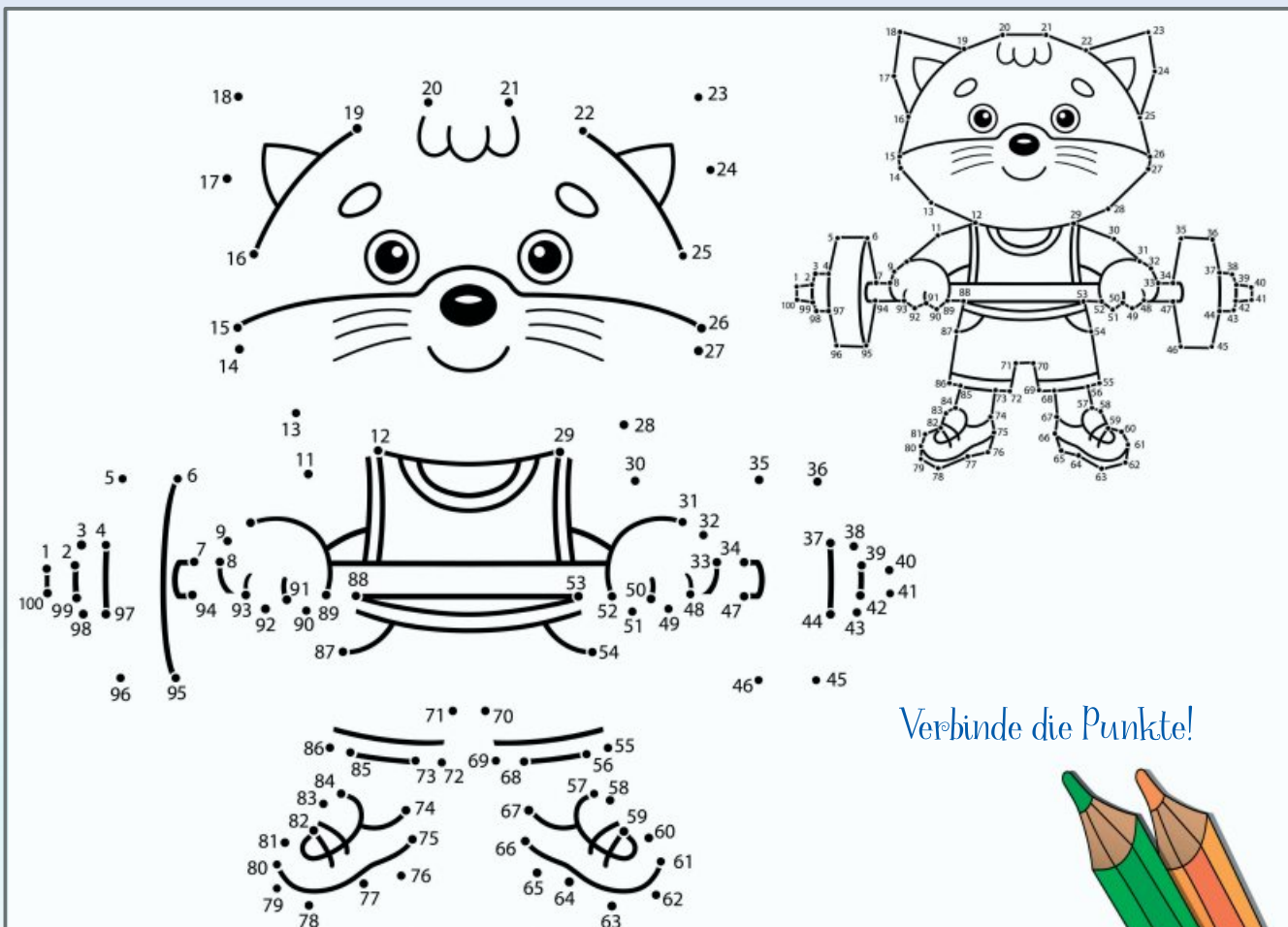
I	T	S	F	S	L	B	A	Y	S	C	T	K	K
K	K	K	M	P	E	N	T	Y	C	V	E	L	K
B	B	I	Z	R	I	Q	U	F	H	X	D	E	F
V	O	F	Q	U	C	A	R	V	W	J	X	T	B
O	X	A	M	N	H	I	N	Q	I	V	T	T	A
L	E	H	P	G	T	P	S	P	M	B	M	E	S
L	N	R	M	G	A	K	C	P	M	A	N	R	K
E	P	E	E	Q	T	J	H	S	E	D	V	N	E
Y	P	N	D	U	H	R	U	T	N	M	E	T	T
B	F	H	A	M	L	C	H	A	L	I	I	E	B
A	E	G	I	J	E	L	E	F	Y	N	C	N	A
L	I	M	L	R	T	N	T	F	A	T	E	N	L
L	F	S	L	K	I	T	F	E	C	O	F	I	L
U	E	U	E	K	K	E	S	L	M	N	Q	S	K

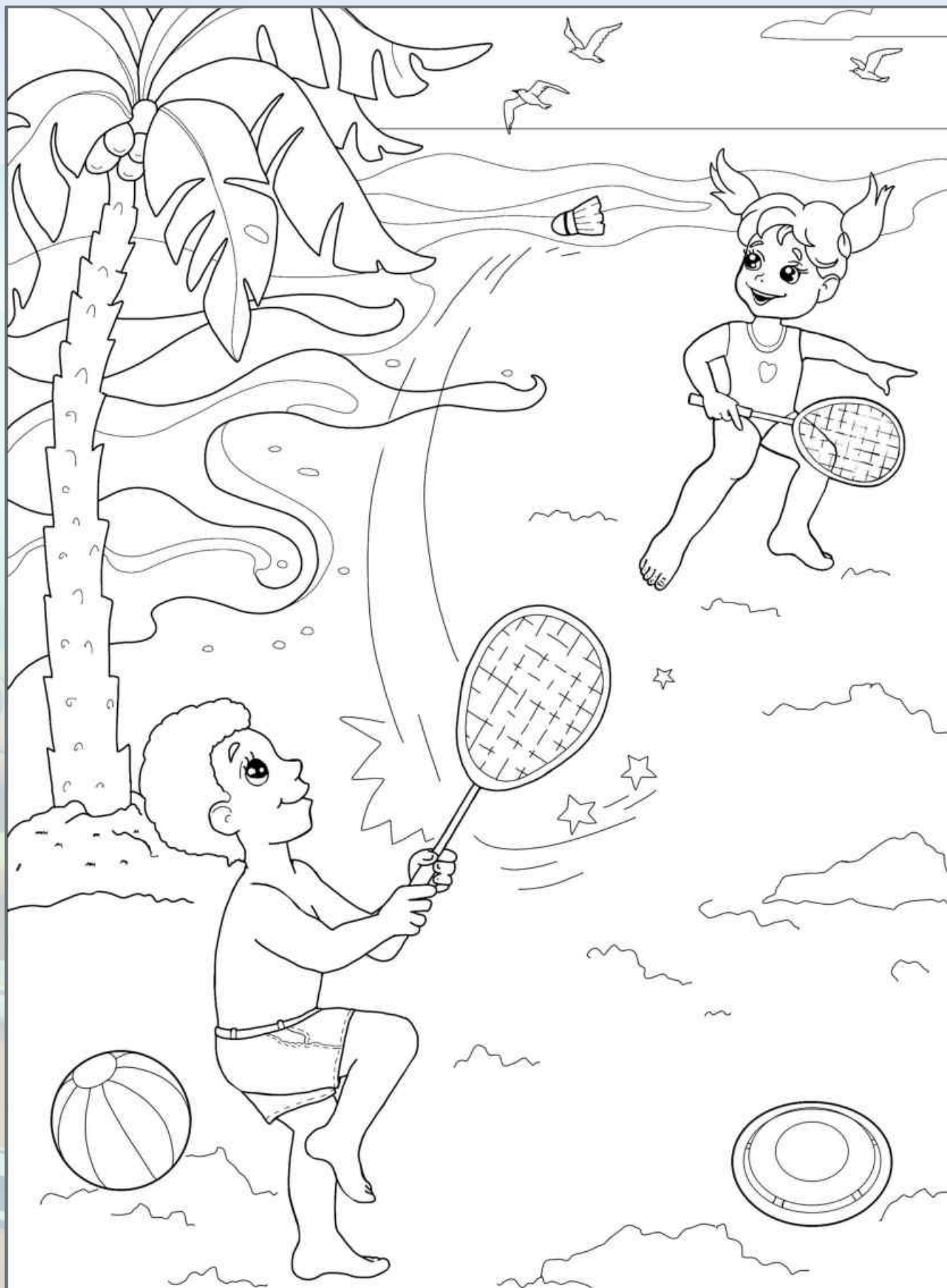
Die Wörter können horizontal oder vertikal versteckt sein.

BADMINTON BASKETBALL BOXEN KLETTERN LEICHTATHLETIK MEDAILLE PFEIFE
SCHWIMMEN SKIFAHREN SPRUNG STAFFEL TENNIS TURNSCHUH VOLLEYBALL

Lösung
Bilderrätsel







IMPRESSUM

Herausgeber:

Vorstand der Wohnungsgenossenschaft Dessau eG
Wolfgangstraße 30 | 06844 Dessau-Roßlau | Telefon 0340 260 22-0

Layout/Satz/Druck:

Druckerei Wieprich Dessau-Roßlau

Titelseite:

AGENTUR 3undzwanzig

Fotos:

Wohnungsgenossenschaft Dessau eG | Adobe Stock | Pixabay

Redaktionsschluss:

03.07.2026