

# Inhalt vom 01.03.2021 – 07.03.2021

1. Wandsitzchallenge
2. Anleitung Freundschaftsband
3. Rezept für Möhren Spaghetti
4. Gastbeitrag vom [TuS 1859 Hamm e.V.](#)
5. Kreuzworträtsel inkl. Lösung
6. Rezept für Apfelpizzen
7. Aufräumen mit den Füßen  
Filmtipp [Madagascar](#)



# Wandsitz-Challenge

Fit genug, um es mit unserem Team aufzunehmen?

Im internen Büroduell hat sich unser Azubi Lukas durchgesetzt. Jetzt bist du gefragt.

Finde in einem Duell gegen Lukas heraus, wie stark dein Durchhaltevermögen und wie groß dein Kampfgeist wirklich ist!

Du versuchst die Zeit unseres Teammitgliedes zu toppen. Also Zeit mitstoppen ist angesagt!

**Frohes Schwitzen!**

Die zu schlagende Zeit ist 5 Minuten und 21 Sekunden.



# Kordelarmband

1. Ihr nehmt ein Stück Pappe und schneidet einen Kreis, im Umfang einer Tasse aus.

2. Die runde Pappe unterteilt ihr in 8 Stücke.

In die Mitte macht ihr ein Loch.

3. An den Markierungen schneidet ihr schmale Schlitzze ein.



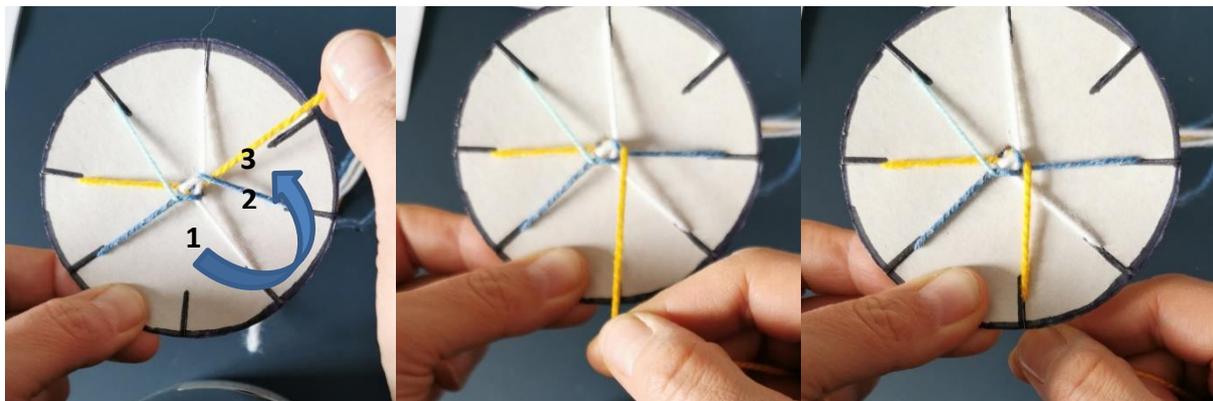
4. Nun schneidet ihr euch 7 Fäden von 60 cm Länge und knotet sie zusammen, dabei ca 15 cm überstehen lassen.

5. Den Knoten von oben durch das Loch, in der Mitte stecken, die langen Fäden schauen oben heraus.



6. Die Fäden in die Schlitzze verteilen, ein Schlitz bleibt frei.

7. Nun den Kreis so drehen, dass der freie Schlitz zu euch zeigt. Dann nach rechts den dritten Faden nehmen und in den freien Schlitz fädeln.



8. Schritt 7 so oft wiederholen, bis euer Armband die gewünschte Länge hat. Dann am Ende nochmal einen Knoten machen und fertig ist Euer selbstgeknotetes Armband.



# Möhren-Spaghetti Aglio e Olio

Unsere Fachkraft Clarissa präsentiert euch heute ihr Lieblingsrezept. Es ist eine großartige Abwechslung zu den klassischen Nudelgerichten und genauso lecker. Die einfache Rezeptur findet ihr auf der nächsten Seite. Schickt uns gerne ein Bild per DM wie Ihr das Gericht zubereitet habt.

**Zutaten:** 400 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, (Petersilie), 100 g (scharfe) Salami, 1 EL Öl, Salz, 80 g (Vollkorn) Spaghetti

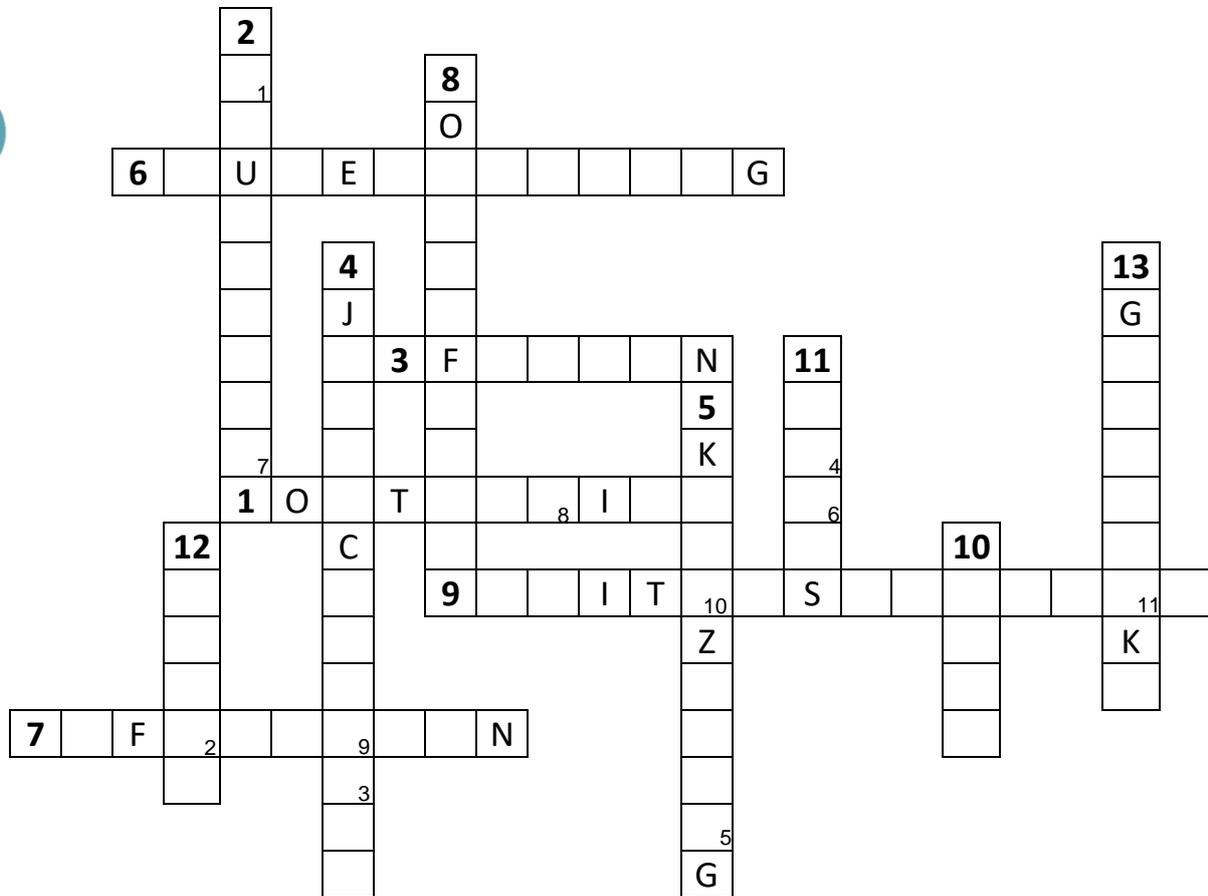
**Zubereitung:** Möhren schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespiralen (oder in dünne Scheiben) schneiden und in ein Nudelsieb geben. Knoblauch fein hacken. Petersilienblättchen hacken. Chorizo pellen und grob würfeln. Einen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Chorizo in einer Pfanne mit dem Öl hellbraun braten. Nur die Wurststücke herausnehmen, das Fett in der Pfanne lassen. Kochendes Wasser salzen und die Spaghetti darin nach Packungsanweisung bissfest kochen. Knoblauch im Chorizo-Bratfett glasig dünsten. Spaghetti über die Möhrenspiralen abgießen. Beides mit der Chorizo in die Pfanne geben und vorsichtig mischen. Mit Petersilie bestreut servieren.





# Kreuzworträtsel

## Mittel



### Hinweise:

1. Was wird an Ostern oftmals ausgeblasen?
2. In welcher Jahreszeit feiert man das Osterfest?
3. Welcher Brauch findet 40 Tage lang vor Ostern statt?
4. Welche Person steht an Ostern im Mittelpunkt?
5. Was passierte am Karfreitag?
6. Was passierte am Ostersonntag?
7. Welches Fest wird 50 Tage nach Ostern gefeiert?
8. Was wird traditionell am Ostersonntag angezündet?
9. Welcher Begriff steht für das Vorstellen der Uhren?
10. Welches Tier wird an Ostern oft als Form gebacken?
11. Welcher Jünger fiel Jesus Christus in den Rücken?
12. In welchem Monat wird das Osterfest meistens gefeiert?
13. Was bekommen die Kinder vom Osterhasen?

Lösungswort:

Bleib \_ \_ \_

\_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_ d !

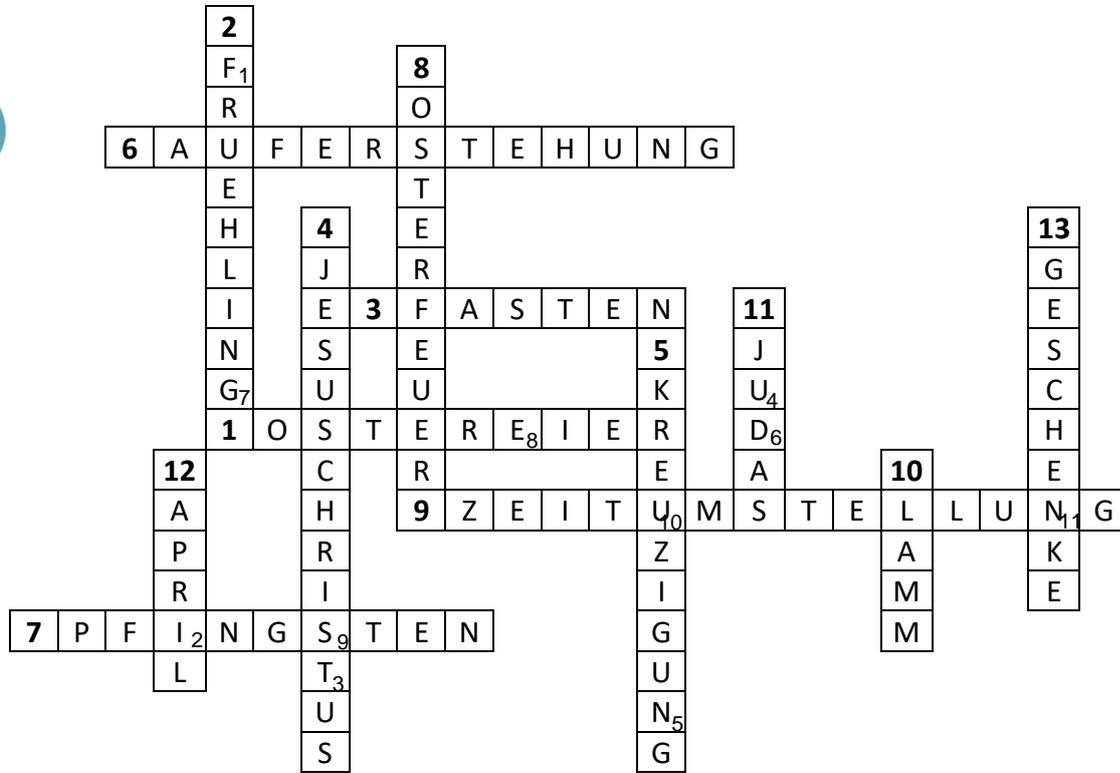






# Kreuzworträtsel Lösung

Mittel





# Apfelpizzen

Unsere Fachkraft Lucas stellt euch heute seinen Lieblingsnack vor. Lucas sagt, dass die Zubereitung der Pizzen sehr einfach ist und die Zutaten beliebig variierbar sind. Seid gern kreativ und schickt uns eure Bilder per DM.

## **Zutaten für 2 Varianten:**

1. große Äpfel, Schokocreme, Banane, Heidelbeere
2. Joghurt, Kiwi, Erdbeere, ggf. Honig

## **Zubereitung:**

Äpfel in 0,5 cm große Scheiben schneiden und auf dem Teller verteilen. Danach die Schokocreme auf den Apfelstücken verteilen und mit dünnen Bananenscheiben und Heidelbeeren belegen. Bei der zweiten Variante die Äpfel zunächst mit Joghurt bestreichen, sowie die Kiwischeiben und Erdbeeren darauf verteilen und ggf. noch mit Honig verzieren.



## Familien-Bewegungsspiel

- Aufräumen mit den Füßen -

### Ihr benötigt:

- Unaufgeräumte Zimmer 😊
- Behältnisse für die Spielsachen

### So gehts:

1. Die Kinder legen sich auf den Rücken und versuchen die Spielsachen mit den Füßen über den Kopf hinweg in die richtigen Behältnisse zupacken



## Madagascar 3

### Handlung:

Alex der Löwe, Marty das Zebra, Melman die Giraffe und Gloria das Nilpferd vermissen in Afrika die nach Monte Carlo abgereisten Pinguine und Schimpansen. Schon bald machen sich die vier selbst auf den Weg nach Europa. Nachdem die Freunde wieder vereint sind, werden sie vom monegassischen Tierfänger Dienst um Captain Chantal DuBois verfolgt. Den Tieren gelingt die Flucht, indem sie von den Casino-Gewinnen einen Wanderzirkus kaufen. Dieser Zirkus, der vom sibirischen Tiger Vitaly geleitet wird, hat seine besten Zeiten hinter sich, wird aber von Alex und seinen Freunden neu motiviert. Die Reise des Wanderzirkus führt durch mehrere europäischen Städte und endet in London, wo der Zirkus für Auftritte in Amerika engagiert wird. So kommen die Freunde schließlich nach New York zurück.

Doch die Rückkehr erweist sich als weit weniger glanzvoll als erhofft: Der Zoo gleicht inzwischen einem Gefängnis, in welchem hohe Zäune und Stacheldraht ein erneutes Verschwinden der Tiere verhindern sollen. Noch dazu wird DuBois für das angebliche Zurückbringen der Freunde als Heldin gefeiert und will die Feierlichkeiten benutzen, um sich Alex' Kopf als Trophäe zu holen, was eigentlich von Anfang an ihren Plan gewesen war. Im letzten Moment tauchen jedoch die Zirkustiere auf und retten, unter dem Vorwand einer öffentlichen Vorstellung, die Freunde aus dem Zoo. So beschließen Alex, Marty, Melman und Gloria, statt im Zoo im Zirkus zu bleiben und mit ihren neuen Freunden weiterzureisen.

In der letzten Sequenz des Films erfährt der Zuschauer, dass die Pinguine DuBois und ihre Gehilfen überwältigt und in Kisten nach Madagaskar verschifft haben, genauso wie es den Freunden im ersten Film passiert ist.

### Streamingdienste:

Netflix, Amazon Prime Video, Maxdome

