

Klecks

Familienmagazin für Osnabrück und Umgebung

Kostenlos!



2026
November

Inklusive
Beihefter:
**Familien-
kalender**



Ernährung

Zucker und Getränke

Gesunde Familie





meet MUSIC

Familienkonzert

Quintense
so **06/12/2026** 16:00
A Cappella Christmas
for Kids

Drailflessen, Mettingen | VVK: meetmusic.de | Drailflessen Museumskasse
IVZ Servicecenter im Medienquartier - Poststraße 6 49477 Ibbenbüren und
an allen offiziellen **eventim** Vorverkaufsstellen, u. a. NOZ- und WN Ticketshops

Tickets **meetmusic.de** **DRAIFLESSEN**

OSNA BRÜCK
Die Friedensstadt

Kreisverband für die Region Osnabrück e. V.

Workshoptage "Fair Miteinander"
26.-27.11.2026 | Heinz-Fitschen-Haus

Was erwartet euch?
Zwei spannende Workshoptage zum Thema:
Streit und Konflikte fair, respektvoll und gemeinsam gelöst.

5€
für beide Tage
inkl. Snacks & Getränke

Erwachsene

1 Digitale Welt verstehen
TikTok, Gaming & Social Media
Lernen Sie die digitale Welt von Kindern und Jugendlichen kennen und probieren Sie selbst etwas aus.
• Fake News erkennen
• Cybermobbing verstehen
• Chancen und Risiken digitaler Medien
Wann: Donnerstag 26.11.2026 | 16-19 Uhr

2 Mein Kind im Strafverfahren
Was passiert bei einem Strafverfahren?
Wie können Sie ihr Kind unterstützen?
Wir geben Informationen, Tipps und Unterstützung für diese schwierige Situation.
Wann: Freitag 27.11.2026 | 16-19 Uhr

3 Stark sein ohne Gewalt
Wie können wir Kinder bei Konflikten unterstützen, für sich einzustehen, Grenzen zu erkennen und andere zu respektieren?
Einfache Tipps und Ideen für den Alltag.
Wann: Freitag 27.11.2026 | 17-19 Uhr

Kinder

Stark für dich. Fair zu anderen.
Was hilft dir, wenn es Streit gibt?
Erkenne deine Grenzen und glaub an dich selbst.
Lerne respektvoll „Nein“ zu sagen.
Wann: Donnerstag 26.11.2026 | 16-19 Uhr & Freitag 27.11.2026 | 16-17 Uhr
Für wen: Kinder von 6-11 Jahren

Jugendliche

Bock auf ein gutes Miteinander?
Respekt, Grenzen, Kommunikation.
Wie sagst du deine Meinung?
Wie setzt du Grenzen und bleibst fair?
Und was hilft dir, wenn es richtig Streit gibt?
Wann: Donnerstag 26.11.2026 | 16-19 Uhr & Freitag 27.11.2026 | 16-19 Uhr
Für wen: Jugendliche ab 12 Jahren

Heinz Fitschen Haus
Hedigerweg 40
49084 Osnabrück
Telefon: 0541 323 7330
Mail: info@heinz-fitschen-haus.de
www.heinz-fitschen-haus.de

in Kooperation mit:    

Gefördert durch:  



Misch mit!

**Dein Theater.
Deine Ideen.
Dein Kinderrat.**

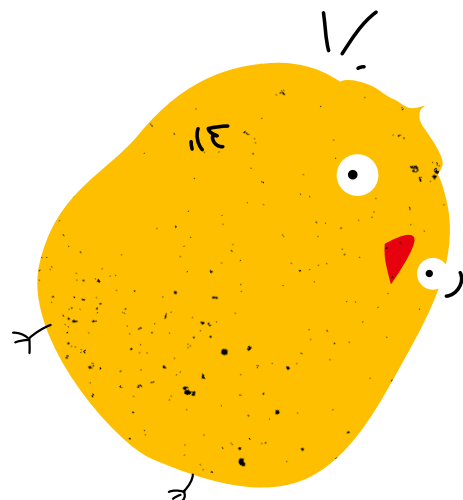
Du bist zwischen 8 und 14 Jahre alt und hast Lust, kreativ zu sein, Theater zu machen und Deine Meinung zu sagen?

Im Kinderrat schaust du nicht nur zu. Du kannst mitreden, mitentscheiden und eigene Ideen einbringen.

Gemeinsam mit Bianca und Florence probierst du Dinge aus und entscheidest, was am Figurentheater passieren soll.



**Figurentheater
Osnabrück**



Was machen wir?

- Figuren bauen & Theater spielen
- eigene Ideen & Geschichten entwickeln
- über Theater & deine Wünsche sprechen
- Theater schauen & darüber diskutieren
- andere Kinder- & Jugendräte kennenlernen
- kreativ sein und Spaß haben

jeden Montag im Figurentheater Osnabrück.

Liebe Leserinnen und Leser!

Im November rückt das Familienleben wieder näher zusammen. Zwischen Laternenumzug, ersten Plätzchen und der Frage, wo eigentlich die Handschuhe geblieben sind, tut es gut, auf das zu schauen, was uns im Alltag stärkt. Darum geht es in dieser Klecks-Ausgabe: Was braucht eine gesunde Familie? In vielen kurzen Artikeln greifen wir unterschiedliche Seiten dieses Themas auf. Genauer hin schauen wir beim Zucker. Wie viel ist zu viel, wo steckt er unerwartet drin und was gehört in die

Trinkflasche? Unser Beitrag hilft, Empfehlungen einzuordnen und bewusster auszuwählen. Der Genuss darf dabei seinen Platz behalten – gerade in einer Jahreszeit, in der es so schön ist, gemeinsam zu backen und am Küchentisch zusammenzukommen.

Wir wünschen Ihnen einen November mit Zeit füreinander und vielen gemütlichen Lesemomenten.

Ihr Klecks-Team

Inhalt

- 4 **Aktuelles**
- 11 **Ernährung**
Wo sich Zucker im Familienalltag versteckt
- 15 **Gesunde Familie**
- 29 **Medientipps**
Bücher · App · Kino
- 32 **Eltern-Zeit**
- 33 **Veranstaltungskalender**
- 38 **Impressum**
- 41 **Übersicht Weihnachtsmärkte**
- 42 **Veranstalter**
- 42 **Kleinanzeigen**
- 43 **Rezepttipp**



4



11

Die nächste Klecksausgabe erscheint am 27. November 2026:

- » Pubertät
- » Weihnachten
- » Kurse



15



Nur bei uns

Finde deinen Kindersitz. Perfect Match!

Sicherheit von Anfang an! Vergleiche, teste und verlieb dich.

✓ Probessitzen ✓ Expertenberatung ✓ Testeinbau ✓ verlängerte Garantie

BabyOne – hier ist Familie zuhause.
In über 100 Stores und auf babyone.de
sind wir mit Herz & Know-How für euch da.

BabyOne Osnabrück
Iburger Straße 225, 49082 Osnabrück



Eis-Vergnügen in Bramsche



Bramsche wird vom 23. November bis zum 3. Januar ein Winterwunderland. Dann steht eine Kunsteislaufbahn auf dem Kirchplatz in der Bramscher City. Mit Lichterglanz, weihnachtlicher Musik und frischer Winterluft bietet die etwa 210 Quadratmeter große Eisfläche Raum, sich zu vergnügen. Die winterliche Stimmung wird durch ein Rahmenprogramm abgerundet, das unter anderem Eisstockschießen umfasst. Besucher können die Eisbahn täglich von 15 bis 18 Uhr und an Wochenenden von 14 bis 19 Uhr nutzen.

Fabelhaftes Melle vom 6. bis 8. November

Drei abwechslungsreiche Tage sollen Besucher vom 6. bis 8. November in die Meller Innenstadt locken. Den Auftakt macht am 6. November um 18.30 Uhr eine **Licht- und Feuershow** vor dem Rathaus. Am Tag danach startet um 17.30 Uhr eine **Lichterwanderung** zur Landesturnschule im Grönenbergpark. „**Des Kaisers neue Kleider**“ heißt es dann am Sonntag ab 14 Uhr bei einer Verkleidungs- und Fotoaktion im ehemaligen Schuhhaus Schengber. Auf dem Kohlbrink findet ein mittelalterlicher Markt mit Spielzeug, Rittern und Vaganten statt. Zahlreiche weitere Highlights für große und kleine Besucher runden das Programm ab.

Kennenlern-Frühstück im Familientreff West

Gemeinsam frühstücken, spielen und Familien kennenlernen – das steht am 19. November ab 9 Uhr im Familientreff West in Osnabrück auf dem Programm. Eltern, Großeltern und Kinder sind eingeladen, gemeinsam zu frühstücken, zu spielen und miteinander ins Gespräch zu kommen. In entspannter Atmosphäre kann man dabei andere Familien kennenlernen, Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen.

Märchen-Clown-Theater „Dodo und die Erbse“ in Mettingen

Am 5. November wird im Schultenhof in Mettingen um 15.30 Uhr die Geschichte des Clownsmädchens Dodo erzählt. Sie möchte so gerne einmal Prinzessin sein, aber es läuft nicht so wie sie will. Ihre liebsten Spielkameraden Konrad und Hermine – ein Ball und ein Froschmädchen – haben ganz andere Ideen als Diener einer Prinzessin zu sein. Doch da fällt eine Erbse aus dem Märchenbuch und Dodo erinnert sich an den „Prinzessin-Erbsen-Test“.

» Tickets unter www.eventfrog.de.

Online-Anmeldung für Kitas

Das Anmeldeverfahren für das Kindergartenjahr 2027/2028 in Osnabrück läuft vom 1. November bis 31. Dezember 2026. Eine Anmeldung ist ausschließlich online unter www.osnabrueck.de/kita-anmeldung möglich. Das Familien- und Kinderservicebüro sowie mehrsprachige Familienbegleiterinnen bieten bis Mittwoch, 23. Dezember, Unterstützung bei der Anmeldung an.

In den Städten und Gemeinden im Landkreis Osnabrück haben die Anmeldeverfahren teilweise früher begonnen. Im Kreis Steinfurt endet die Anmeldung für das Kindergartenjahr 2027/28 bereits am 31. Oktober. Auf der Klecks-Website finden Sie dazu Informationen zu Anmeldezeiten, Ansprechpartner, Internetadressen und Kitas.

» www.klecks-os.de

ONLINE ANMELDEN!



www.osnabrueck.de/kita-anmeldung



OSNA BRÜCK
Die Friedensstadt



KRIPPE UND KINDERGARTEN

Anmeldezeit Kita-Jahr 2027/2028: 1. Nov. bis 31. Dez. 2026

Charles Dickens' Weihnachtsgeschichte in Ibbenbüren



Am 28. November wird um 17 Uhr im Saal des Kulturhauses Ibbenbüren die Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens als multimediales Live-Hörspiel aufgeführt. Bekannt geworden ist sie vor allem durch die Verfilmung mit Bill Murray in der Hauptrolle. Die Original-Geschichte dreht sich um den hartherzigen Ebenezer Scrooge, der in einer einzigen Nacht mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft konfrontiert wird. Sie ist eine Einladung zur Menschlichkeit. In Ibbenbüren verbindet die Aufführung Literatur, Theater und Musik zu einem sinnlichen Gesamterlebnis.

» Infos unter www.ibbenbueren.info.

Meller Puppenspielfestival

Am ersten Novemberwochenende präsentieren Figurentheater aus ganz Deutschland ihre Programme im Forum Melle. Diese Stücke stehen auf dem Programm: „**Die Sendung mit der Nudel**“ am 7. November um 14 Uhr, „**Der kleine Troll**“ um 15.30 Uhr und „**Der selbstsüchtige Riese**“ um 17 Uhr. Am 8. November werden gespielt: „**Pippa, das mutige kleine Schaf**“ um 11 Uhr, „**Der kleine Häwelmann**“ um 14 Uhr und „**Weihnachtsglückchen weg, oh Schreck**“ um 15.30 Uhr.

» Infos und Tickets unter Tel. 05422 965-307 und www.melle.info.

„Die kleine Hexe“ im Theater Osnabrück

Otfried Preusslers Familienstück „Die kleine Hexe“ feiert am 29. November um 16 Uhr in einer Bühnenfassung von John von Düffel Premiere im Theater am Domhof in Osnabrück. Die kleine Hexe ist 127 Jahre jung – alt genug, um beim großen Hexenspektakel in der Walpurgisnacht mit dabei zu sein, findet sie. Statt böse zu sein, hilft sie aber lieber armen Menschen oder rettet einem Ochsen das Leben. Dass eine gute Hexe böse sein muss, versteht die kleine Hexe nun wirklich nicht.

» Infos und Tickets unter Tel. 0541 7600-076 und www.theater-osnabrueck.de.

Literatur- und Musiktage in Bad Essen



Die Literatur- und Musiktage in Bad Essen vom 6. bis 8. November bieten auch Unterhaltung für Kinder und Familien. Am 8. November rockt die Kinderband Pia & Nino ab 15 Uhr die Aula der Grundschule Bad Essen. Sie spielt fröhliche, rockig-poppige Musik mit lustigen und frechen Texten. Gemeinsam mit Frontfrau Pia und Gitarrist Nino hüpfen und rocken die Kinder vor und auf der Bühne und singen die Hits der Kinderband mit.

» Infos und Tickets unter Tel. 05472 94920 oder per Mail an touristik@badessen.de.



SuperBioMarkt
3x in Osnabrück.

Auf die Plätzchen, fertig, LOS!

Backspaß für Groß und Klein
in bester Bio-Qualität.



Anzeige



Liebe Bürgerinnen
und Bürger,

nehmen Sie sich Zeit. Zum Spielen. Zum Lachen.
Für Ihr Kind.

Zwischen Arbeit, Haushalt, Terminen und Alltag bleibt
gemeinsame Zeit manchmal auf der Strecke. Das kennen
wir alle.

Dabei brauchen Kinder nicht ständig große Abenteuer
oder perfekt geplante Aktivitäten. Oft reicht das
Einfachste: **gemeinsam spielen, erzählen, bauen, malen,
kuscheln – und wirklich da sein.**



Gerade jetzt im November, wenn es draußen kühler und
früher dunkel wird, ist die perfekte Zeit für gemütliche
Stunden zu Hause.

Und wenn es doch nach draußen geht? Regenkleidung an
und los! Auch Pfützen, bunte Blätter und Herbstwind
können zum gemeinsamen Abenteuer werden.

Gemeinsames Spielen schafft Nähe, Vertrauen und wert-
volle Erinnerungen.

Nehmen Sie sich **AUSZeit. Ganz bewusst.
Für kleine Momente, die lange bleiben.**

Peter Forkert
Vorsitzender

Birgit Ottens
2. Vorsitzende

Kontakt

Die Geschäftsstelle des Familienbündnisses der Region Osnabrück ist
zu erreichen bei der Stadt Osnabrück, Fachbereich für Kinder, Jugendliche
und Familien, Familienbündnis, Postfach 4460, 49034 Osnabrück.
Andrea Spree, Telefon: (0541) 323-4507 und beim Landkreis Osnabrück,
Fachdienst Jugend, Familienbündnis, Postfach 2509, 49015 Osnabrück.
Sandra Holtgreife, Telefon: (0541) 501-3175

„Käpten Knitterbart und seine Bande“ im Figurentheater Osnabrück



Wer der Blutige Hering und der Schrecken aller Meere ist, kön-
nen Kinder ab vier Jahren im Puppenspiel „Käpten Knitterbart
und seine Bande“ am 28. und 29. November um je 15 Uhr im
Figurentheater Osnabrück erfahren. „Der Blutige Hering“ war
Käpten Knitterbarts stolzes Schiff. Und Käpten Knitterbart ist
der Schrecken aller Meere. Doch das kleine Mädchen Molly
lehrt dem Käpten und seiner Bande das Fürchten.

» Infos unter Tel. 0541 27257 und
www.figurentheater-osnabrueck.de.

Bilderbuchkino in Osnabrück, Rulle und online

„Die drei miesen, fiesen Kerle“ sind Gespenster der unange-
nehmsten Sorte und stehen am 5. November in der Stadtbib-
liothek in Osnabrück ab 17 Uhr im Mittelpunkt. Eintritt frei.
Im Familientreff West wird am 13. November um 15.30 Uhr
das Bilderbuchkino „Der kleine Biber buchstabiert: Wir sind
alle talentIERT!“ gezeigt. Anschließend gibt es ein kleines Bas-
telangebot. Eintritt: 1 Euro (mit Osnabrück-Pass 50 Cent).
LiesA präsentiert am 16. November um 18 Uhr das digitale
Bilderbuchkino „Urmel und die Schweinefee“. Ohne Anmel-
dung und kostenfrei unter dem Zoom-Link: <https://ogy.de/Bilderbuchkino>. Im Anschluss wird ein Geschichtenquiz
gespielt.

Das kreative Bilderbuchkino „**Alles erlaubt, oder immer brav
sein, das schafft keiner!**“ gibt es am 25. November um
15.30 Uhr mit LiesA im Ruller Haus. Im Anschluss wird
gemeinsam gebastelt. Kosten: 4 Euro. Anmeldung erforderlich
unter liesa@rullerhaus.de.

Mitmachkonzert „A Cappella Christmas for Kids“ in Mettingen

Die A-Cappella-Gruppe Quintense will am 6. Dezember um
16 Uhr im Draiflessen Conference in Mettingen eine musikali-
sche Reise durch Winterwelten, Lichterglanz und internatio-
nale Weihnachtsklänge unternehmen. Dabei treffen Klassiker
auf Kinderlieder, Humor auf Klangfantasie.

» Infos unter Tel. 05452 91684000 und
www.meetmusic.online.

Workshops „Fair Miteinander“ für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Das Heinz-Fitschen-Haus in Osnabrück lädt Kinder, Jugendliche und Erwachsene am 26. und 27. November ein, an zwei Workshoptagen zu lernen, wie man fair und respektvoll miteinander umgeht. Die Workshops bauen aufeinander auf. So können die Teilnehmenden an beiden Tagen gemeinsam lernen und neue Erfahrungen sammeln. Es werden Fragen beantwortet wie „Was hilft dir, wenn es Streit gibt?“ und wie man seine Grenzen erkennt, an sich selbst glauben und respektvoll „Nein!“ sagen kann. Auch TikTok, Gaming und Social Media stehen auf dem Programm. Erwachsene können die digitale Welt von Kindern und Jugendlichen kennenlernen und ausprobieren.

» Infos unter Tel. 0541 323-7350 und info@heinz-fitschen-haus.de.

Mitmachkonzert „LichterKinder“ in Osnabrück



Am 11. Dezember gibt es in der OsnabrückHalle ab 16.30 Uhr einen Nachmittag mit Liki und Lumi aus dem Sternenreich. Sie erwarten Kinder und Eltern zu einem Mitmachkonzert mit winterlichen Liedern und Weihnachtssongs, bei dem das Singen und Tanzen im Mittelpunkt steht. Gesungen werden auch LichterKinder-Hits wie „Körperteil Blues“ und „Guck mal diese Biene da“.

» Infos und Tickets unter www.osnabrueckhalle.de.

Offene Adventswerkstatt in der Stadtbibliothek Osnabrück

Am 21. November findet von 10 bis 14 Uhr eine offene Adventswerkstatt für Groß und Klein im Lesecafé im Erdgeschoss der Stadtbibliothek statt, in der jeder seine Weihnachtspost selbst gestalten kann. Weihnachtskarten aus Papier können in verschiedenen Techniken wie Handlettering, Pop-up, Drucken oder Malen und mit Glitzer erstellt werden. Der Eintritt ist frei, das Material wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Anmeldung ist nicht erforderlich.

» Infos unter Tel. 0541 323-2299 und www.stadtbibliothek.osnabrueck.de.

Aladin
DAS MUSICAL

20. Dezember
OsnabrückHalle

WEITERE TERMINE: 06.11. Ibbenbüren
08.11. Rheda-Wiedenbrück - 26.11. Bad Salzuffen
04.12. Rheine - 10.12. Ahlen - 17.01. Bielefeld - 21.03. Münster

www.theater-liberi.de

Kunsthalle Osnabrück
07.11.2026 – 21.02.2027

raum
nord
kunst

07.11.2026
Eröffnung der neuen
Ausstellungen um 17 Uhr

Buntes Kinderprogramm
für Familien ab 16 Uhr

www.kunsthalle.osnabrueck.de

Mitmach-Weihnachtsmusical in Osnabrück

Das Weihnachtsmusical „Friedefürst“ von Irene und Oliver Fietz wird am 5. Dezember in der Katholischen Familien-Bildungsstätte (FaBi) in der Großen Rosenstraße 18 in Osnabrück erarbeitet. Dafür können sich noch Kinder ab vier Jahren und Erwachsene anmelden. Es wird um Frieden gehen und damit aktueller denn je sein. Während die Kinder auf der Bühne mit Theater, Tanz, Musik und Gesang aktiv werden, singen die Erwachsenen im Chor. Für Kinder jeden Alters ist eine passende Rolle dabei. Am 6. Dezember wird das Musical in der FaBi um 10.30 Uhr aufgeführt.

» Infos und Anmeldung unter Tel. 0541 358680 und www.kath-fabi-os.de.

Team Schlau – Das Quiz für alle Generationen



Am 29. November können ab 15 Uhr in der Osnabrück-Halle junge und alte Menschen gemeinsam rätseln, lachen und gewinnen. Bei „Team Schlau – Das Quiz für alle Generationen“ ist Wissen keine Frage des Alters: Die abwechslungsreichen Fragen bieten für Kinder und Erwachsene Herausforderungen. Neben klassischen Fragerunden sorgen interaktive Aufgaben für Abwechslung und Spaß. Durch den Nachmittag führt Moderator Tom Herter. Nach jeder Runde warten Preise auf die erfolgreichsten Teams. Und damit wirklich alle mit einem guten Gefühl nach Hause gehen, geht an diesem Nachmittag kein Kind leer aus.

» Infos und Tickets unter www.osnabrueckhalle.de/quiz.

Kinderkultur in der Lagerhalle



Am 1. November wird um 15 Uhr in der Lagerhalle in Osnabrück „Der Mumpel“ (Bild) nach dem gleichnamigen Bilderbuch von Jan Kaiser und Henning Löhlein gezeigt. Es ist für Kinder ab drei Jahren geeignet.

Die **Kinderdisco** in der Lagerhalle startet am 8. November um 15 Uhr. Das Discoevent für die ganze Familie.

Das Figurentheater „**Dieser Hase gehört Kathi Braun**“ für Kinder ab drei Jahren wird am 15. November um 15 Uhr gezeigt. Es geht um ein Mädchen und ihren alten grauen Stoffhasen Frederick, die jeden Tag die tollsten Abenteuer erleben. Rockmusik für Kinder gibt es am 22. November um 15 Uhr mit der Band **Randale**. Sie klingt, als ob Die Ärzte gemeinsam mit den Ramones und Iggy Pop Kindermusik machen würden.

» Infos unter Tel. 0541 33874-0 und www.lagerhalle-osnabrueck.de.

Neuer Mehrgenerationenchor der Musik- und Kunstschule Osnabrück

Die städtische Musik- und Kunstschule bietet ab dem 5. November einen Mehrgenerationenchor an. Gepröbt wird immer donnerstags von 16.15 bis 17.15 Uhr im Raum 224 der Musikschule an der Caprivistraße 1. Das Angebot richtet sich an Kinder ab einem Alter von fünf Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein erster gemeinsamer Auftritt mit weihnachtlichem Programm ist am 6. Dezember geplant.

» Infos und Anmeldung unter www.osnabrueck.de/musikschule.

Töpferkurse für Kinder und Erwachsene

Zum Weihnachtstöpfen am 15. November (töpfen) und 13. Dezember (glasieren) lädt die Dr. Beinker/Kutzleb-Stiftung von je 10 bis 12 Uhr in die Erikastraße 4 in Osnabrück-Voxtrup. Töpfen fördert Kreativität und hilft Kindern, ihre Ideen spielerisch auszudrücken. Der Kontakt mit dem weichen Material und der Prozess des Formens mit den Händen ist beruhigend und stärkt die Feinmotorik. Zudem macht es Spaß, eigene, einzigartige Kunstwerke zu schaffen, die später im Alltag verwendet werden können.

» Infos unter Tel. 05402 9629010 und www.bkstiftung.de.

Klecks*

Sie vermissen Ihre Werbung?

Dann rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gerne ...

☎ 05406 808-111/-119

Piesberger Weihnachtszauber

Ein familiärer Weihnachtsmarkt mit großer Modellbahnausstellung und Kinderprogramm findet am 28. und 29. November am Museum Industriekultur in Osnabrück statt. Die Besucher erwartet ein stimmungsvoller Weihnachtsmarkt mit liebevoll gestaltetem Kunsthandwerk, festlicher Musik, einem nostalgischen Dampfkarussell und kulinarischen Leckereien. Im Museumsgebäude präsentieren Aussteller kreative Geschenkideen, weihnachtliche Dekorationen und regionale Spezialitäten. Dort lädt ein abwechslungsreiches Mitmachprogramm Kinder zum Basteln, Entdecken und Ausprobieren ein. Ein weiteres Highlight ist die große Modellbahnausstellung im Magazingebäude und im historischen Pferdestall am Süberweg. Ergänzt wird die Ausstellung durch eine Modellbahnbörse, Bastelvorführungen sowie einen eigenen Kinderbereich.

» Infos unter www.mik-osnabrueck.de.

Kinderprogramm zur Ausstellungs-eröffnung in der Kunsthalle Osnabrück



Zu den Eröffnungen der Kunsthalle Osnabrück gibt es ein besonderes Programm für Kinder ab vier Jahren und Familien. Es startet immer eine Stunde vor den offiziellen Ausstellungsöffnungen. Am 7. November eröffnet die Kunsthalle Osnabrück um 17 Uhr den zweiten Teil ihres Jahresthemas „Raumordnung“. Im Programm geht es um Räume und wie sie das Zusammenleben von Menschen beeinflussen. Und andersherum.

Das Kinderprogramm startet um 16 Uhr. Bei „ganz woanders“ tauchen die Besucher gemeinsam unter einer Projektion des Sternenhimmels in ferne Welten ein. Eine Vorleserin nimmt sie mit auf eine Reise zu Sternen, Planeten und ins Weltall – dem größten aller Räume. Auf dem Rücken liegen, nach oben schauen und einfach losreisen. Ein Programm, das nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen kreative Möglichkeiten bietet, den Blick in den Himmel zu öffnen.

Sonntägliches Spiel-Angebot für Grundschüler in Osnabrück



Bei „Move on Sunday“ können Kinder jeden Sonntag in den Sporthallen der Grundschule Eversburg und der Rosenplatzschule bis Weihnachten spielen und Sport machen. Das Angebot der Universität und der Stadt Osnabrück ist kostenfrei und richtet sich an Kinder von sechs bis zehn Jahren. Das Besondere ist, dass die Kinder selbst entscheiden können, wie sie die Hallen nutzen. Die Organisatoren wollen damit

freie Bewegungserfahrungen fördern, die im Alltag oft zu kurz kommen. Im Frühjahr 2027 will die Universität Osnabrück das Angebot auf zwei weitere Standorte in Osnabrück ausweiten. Ziel ist es, möglichst viele Kinder in unterschiedlichen Stadtteilen zu erreichen. Die Universität Osnabrück plant, auch nach Weihnachten weitere Termine anzubieten.

HOTEL · RESTAURANT · CAFÉ

Waldesruh

Inhaber Familien Plate und Schäfer
Zur Waldesruh 30 · 49124 GMHütte-Harderberg
Tel. 0541 54323 · Fax 0541 54376
www.hotel-waldesruh-gmhuette.de

Gasthaus
Beckmann
zum Voßberg

Engter Straße 5 · 49134 Wallenhorst
Tel. 05407 30808
www.gasthaus-beckmann.de
Großer Kinderspielfeldplatz
mit viel Platz zum Spielen und Toben

Schule mit Freude – Lernen mit Kopf, Herz und Hand.

Quereinsteiger in Klasse 1-11 sind herzlich willkommen!
Bitte melden Sie sich unter: info@waldorfschule-lienen.de

Do., 03.12.2026, 20 Uhr, Infoabend für Eltern von Quereinsteiger*innen

Freie Waldorfschule Lienen e.V.
Lührmanns Weg 1 · 49536 Lienen

Lagerhalle Kinderkultur

Herr Jan und seine Superband
So 13.12.26 15:00 Uhr

Mehr Infos zum Programm 2026/27:
Rolandsmauer 26 · info@lagerhalle-os.de
49074 Osnabrück Tel.: 0541 335740

Info- und Beratungstag für Eltern von Kindern mit Rechenproblemen



Das Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen (Rechenschwäche/Dyskalkulie) am Kollegienwall 28 a/b lädt am 14. November von 10 bis 16 Uhr zu einem Informations- und Beratungstag für Eltern von Kindern mit Rechenproblemen ein. Die Expertinnen und Experten des Zentrums stehen kostenfrei zur Verfügung,

um bei Fragen und Sorgen rund um das Thema Rechenschwäche/Dyskalkulie zu helfen.

» Infos und Anmeldung unter Tel. 0541 2052242 und www.os-rechenschwaeche.de.

Herbst-Ballspielfest und Ballschulstunde für Kinder

Am 1. November findet von 10 bis 12 Uhr in der Sporthalle der BBS Westerberg an der Stüvestraße in Osnabrück das **Herbst-Ballspielfest** mit KiBS und BaKoS für Kinder bis zehn Jahren statt. In einer abwechslungsreichen Bewegungslandschaft mit verschiedenen Ballspielangeboten können sie werfen, fangen, dribbeln, schießen oder neue Spiele ausprobieren – der Spaß steht im Mittelpunkt.

Ab November findet jeden Dienstag von 16 bis 16.45 Uhr eine **Ballschulstunde** mit BaKoS in der Sporthalle der BBS Westerberg statt. Das Angebot richtet sich ebenfalls an Kinder bis zehn Jahre und läuft bis einschließlich Februar 2027.

» Alle Angebote sind kostenfrei.

Laternenfest für die ganze Familie

Die Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück veranstaltet am 6. November ab 17 Uhr ein Laternenfest für Familien mit Kindern ab einem Jahr. Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von der Musik- und Kunstschule. Treffpunkt ist im Schlossgarten an der Solara (bei Regen direkt in der FABI). Gemeinsam ziehen die Teilnehmer in die FABI ein und beenden das Fest mit Liedern vom Sankt Martin. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei, es wird jedoch um Anmeldung gebeten.

» Infos und Anmeldung unter Tel. 0541 358680 und www.kath-fabi-os.de.

Kindermusikfestival in Westerkappeln

Am 6. und 7. November ab 15 Uhr findet das Kindermusikfestival Münsterland im Kulturhof Westerbeck in Westerkappeln statt. Am ersten Tag gibt es ein Konzert von Suli Puschan. Sie steht für moderne Kinderlieder mit Haltung und Humor. Ihre Konzerte sind musikalisch von Rock, Folk und Swing bis Reggae und Samba geprägt. Ihre Texte sind frech, poetisch und regen zum Nachdenken an.

Ferri ist Kinderliedermacher und studierter Pädagoge aus Frankfurt. Er macht am 7. November Musik für Kinder und lädt zum Mitsingen, Tanzen und Mitmachen ein.

Das Kindermusikfestival Münsterland versteht sich als Begegnungsort für alle Kinder, unabhängig von sozialer oder kultureller Herkunft, Religion oder Nationalität. Es schafft Raum für gemeinsames Erleben, interkulturellen Austausch und musikalisches Lernen. Die Zielgruppe sind Kinder ab vier Jahren und ihre Familien.

» Infos unter 0176 84880352 und www.kulturhof-westerbeck.de.




Rechnen kann man lernen!

Informations- und Beratungstag in Osnabrück für Eltern von Kindern mit Rechenproblemen

Samstag, den 14.11.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

im Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen

(Rechenschwäche/Dyskalkulie)
Kollegienwall 28 a/b · 49074 Osnabrück

Kostenfrei! Um Voranmeldung bis zum 10.11.2026 unter Tel. 0541 2052242 wird gebeten.

E-Mail: os-zentrum@t-online.de · Internet: www.os-rechenschwaeche.de









Vom Frühstücksmüsli bis zur Trinkflasche

Wo sich Zucker im Familienalltag versteckt – und wie es mit weniger geht

Zucker gehört zur Familienküche: Er steckt im Geburtstagskuchen, süßt den Kakao und macht aus Naturjoghurt einen Nachtisch. Wie viel davon im Alltag zusammenkommt, lässt sich allerdings nicht immer leicht erkennen. Die Diskussion um Zucker in Getränken lenkt den Blick deshalb auch auf unsere täglichen Gewohnheiten. Welche Mengen werden empfohlen, wo versteckt sich Zucker und was unterscheidet Saft, Limonade und Zero-Getränke? Dieser Beitrag liefert Antworten auf diese Fragen und gibt einen Überblick mit Anregungen für den Familienalltag.



Warum Getränke besonders im Mittelpunkt stehen

Aktuell wird auf Bundesebene über eine Abgabe auf zuckergesüßte Getränke diskutiert. Das Bundesgesundheitsministerium verbindet damit das Ziel, Krankheiten vorzubeugen und Hersteller zu weniger Zucker in ihren Produkten zu bewegen. Für Familien stellt sich unabhängig von politischen Entscheidungen eine praktische Frage: Was kommt jeden Tag ins Glas und in die Trinkflasche?

Bei Limonade, gesüßtem Eistee oder Fruchtnektar lässt sich viel Zucker in kurzer Zeit trinken. Die flüssigen Kalorien sättigen wenig und werden nicht unbedingt dadurch ausgeglichen, dass bei der nächsten Mahlzeit weniger gegessen wird. Das kann Übergewicht begünstigen. Es lohnt sich deshalb,

neben Süßigkeiten auch die Getränke im Blick zu behalten. Ein Rechenbeispiel zeigt die Größenordnung: Enthält eine Limonade laut Etikett zehn Gramm Zucker pro 100 Milliliter, stecken in einem Glas mit 250 Millilitern bereits 25 Gramm. Wer eine Halbliterflasche davon trinkt, nimmt 50 Gramm auf. Die Werte sind ein Beispiel; wie viel tatsächlich enthalten ist, steht auf der jeweiligen Verpackung. Die Flaschengröße spielt also ebenso eine Rolle wie die Rezeptur.

Zucker ist nicht gleich Zucker

Zucker ist ein Sammelbegriff für verschiedene Stoffe. Dazu gehören Traubenzucker, auch Glukose genannt, Fruchtzucker, also Fruktose, und Milchzucker, die Laktose. Haushaltszucker besteht aus zwei miteinander verbundenen Einfachzuckern:

Glukose und Fruktose. Petra Osterbrink aus der Ernährungsberatung des Christlichen Kinderhospitals Osnabrück erklärt das anschaulich: „Das kann man sich vorstellen wie zwei Magnete die aneinanderhaften.“

Haushaltszucker wird vor allem aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen. „Angeboren wird dieser nicht nur in Pulverform, sondern auch als Zuckerkwürfel, Puderzucker, Hagelzucker oder Kandiszucker“, erläutert Osterbrink. Die Form macht daraus keinen grundsätzlich anderen Zucker. Für die Ernährung ist vielmehr wichtig, in welchem Lebensmittel er steckt und wie viel davon gegessen oder getrunken wird.

Fachleute sprechen von „freien Zuckern“, wenn Zucker Lebensmitteln oder Getränken zugesetzt wird oder natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsaft und Fruchtsaftkonzentrat vorkommt. Der Begriff reicht also weiter als „zugesetzter Zucker“. Auch im selbst gepressten Saft zählt der Zucker dazu, obwohl niemand einen Löffel Zucker hineingerührt hat.

Natürlich enthaltener Zucker in unverarbeitetem Obst, Gemüse und Milch zählt dagegen nicht zu den freien Zuckern. Die Empfehlung, sie zu begrenzen, ist deshalb kein Aufruf, Äpfel oder ungesüßte Milchprodukte zu meiden. Ein Apfel, ein Naturjoghurt und eine Limonade können alle Zucker enthalten. Sie sind deswegen aber nicht gleich zu bewerten.

Honig und Sirup sind keine gesunde Alternative

Brauner Zucker, Honig oder Agavensirup klingen für manche Eltern besser als weißer Haushaltszucker. Doch die Hoffnung auf eine gesunde Süße erfüllt sich damit nicht. Über Roh-

zucker sagt Osterbrink: „Häufig wird er damit beworben, dass noch Mineralstoffe enthalten sind.“ Diese kommen jedoch nur in sehr kleinen Mengen vor und leisten keinen nennenswerten Beitrag zur Versorgung. Für Honig und Sirupe gilt ihr Rat ebenfalls: „Auch diese sollten daher sparsam verwendet werden.“

Ein mit Honig gesüßter Tee bleibt ein Getränk mit freien Zuckern. Und ein Müsliriegel wird nicht allein dadurch zur besseren Wahl, dass er Sirup statt Haushaltszucker enthält. Geschmackliche Vorlieben dürfen bei der Auswahl eine Rolle spielen. Die Menge lässt sich durch den Wechsel des Süßungsmittels aber nicht ausblenden.

Auch Fruchtzucker ist als zugesetztes Süßungsmittel keine automatische Verbesserung. Manche Sirupe enthalten viel Fruktose, die bei entsprechender Menge und individueller Verträglichkeit zu Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen führen kann, erläutert Osterbrink. Daraus folgt kein pauschales Urteil gegen Obst. Es geht um die Quelle, die Menge und das gesamte Lebensmittel.

Wie viel Zucker ist zu viel

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die Deutsche Adipositas-Gesellschaft und die Deutsche Diabetes Gesellschaft empfehlen, höchstens zehn Prozent der täglichen Energie über freie Zucker aufzunehmen. Osterbrink verdeutlicht die Größenordnung: „Liegt der Energiebedarf z.B. bei 2.000 kcal pro Tag würde dieses ca. 50 g Zucker bedeuten.“ Gemeint ist die Summe aus allen Speisen und Getränken, nicht eine zusätzliche Portion zum Essen. Die beispielhafte Halbliterflasche Limonade würde diese Menge bereits allein liefern.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Erwachsenen und Kindern weniger als zehn Prozent und schlägt eine weitere Verringerung auf unter fünf Prozent vor. Bei 2.000 Kilokalorien wären fünf Prozent 25 Gramm. Das sind Orientierungswerte zur Vorbeugung, keine täglich zu erfüllende Zuckerration. Weniger freie Zucker zu essen und zu trinken kann sinnvoll sein, ohne komplett auf Süßes zu verzichten.

Für Kinder lässt sich die Erwachsenenmenge nicht einfach übernehmen. Ihr Energiebedarf hängt unter anderem von Alter und Bewegung ab. Die WHO-Empfehlung bezieht sich auf diesen jeweiligen Bedarf. Bei beispielhaften 1.200 Kilokalorien wären zehn Prozent 30 Gramm, fünf Prozent 15 Gramm freie Zucker. Das ist keine individuelle Ernährungsvorgabe, sondern verdeutlicht, warum dieselbe Getränkmenge bei einem Kind stärker ins Gewicht fallen kann.

Eltern müssen daraus keine tägliche Rechenaufgabe machen. Für den Anfang hilft es, die Lebensmittel und Getränke anzuschauen, die regelmäßig auf dem Tisch stehen. Ein gelegentliches Stück Geburtstagskuchen ist etwas anderes als die große Flasche Limonade, die jeden Tag nebenbei geleert wird. Entscheidend für die aufgenommene Menge sind sowohl die Portion als auch die Häufigkeit.

Was dauerhaft zu viel Zucker bewirken kann

Besonders gut belegt ist der Zusammenhang zwischen Zucker und Karies. Bakterien im Mund nutzen Zucker und bilden dabei Säuren, die die Zähne angreifen können. Dafür muss



KiBS
Kinder-Bewegungsstadt
Osnabrück

25
BÜRGERSTIFTUNG
OSNABRÜCK

**KiBS-
Ballspiele
mit BaKos**

für
Kinder von
3-10 Jahren

Wir spielen ab November wieder
dienstags von 16:00–16:45 Uhr
in der Turnhalle 1
des Berufsschulzentrums Westerberg.
Kostenfrei und ohne Anmeldung.

Unser jährliches Herbstfest findet am Sonntag,
den 1.11. von 10–12 Uhr in der gleichen Halle statt
Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder!

BaKos
Die Osnabrücker Ballschule e.V.

Mehr Infos zum
Angebot auf
www.kibs-os.de

Zucker nicht aus einer Bonbontüte stammen; auch süße Getränke liefern ihn.

Für die Zähne zählt außerdem, wie häufig sie mit Zucker in Kontakt kommen. Wer über Stunden immer wieder an einem süßen Getränk nippt, setzt sie wiederholt dieser Belastung aus. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit empfiehlt deshalb ausreichend lange Pausen ohne zuckerhaltige Speisen und Getränke. Gerade bei kleinen Kindern sollte eine Flasche mit süßem Inhalt nicht zum ständigen Begleiter oder zur Einschlafhilfe werden.



Bei Übergewicht geht es um die längerfristige Energiebilanz. Zucker liefert Energie; wird insgesamt regelmäßig mehr aufgenommen als verbraucht, kann das Gewicht steigen. Osterbrink weist auf weitere mögliche Folgen hin: „Auch können Stoffwechselerkrankungen (wie Diabetes Typ2) begünstigt werden.“ Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA beschreibt Zusammenhänge zwischen zuckerhaltigen Getränken und Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und nicht alkoholbedingter Fettleber. Wie sicher die Belege sind, unterscheidet sich je nach Erkrankung und untersuchtem Zusammenhang.

Aus einem einzelnen Glas Limonade lässt sich deshalb keine spätere Krankheit vorhersagen. Ebenso wenig ist Zucker die einzige Ursache dieser Erkrankungen. Die EFSA konnte auch keine allgemeine Zuckermenge festlegen, unterhalb derer gesundheitliche Risiken sicher ausgeschlossen sind. Die

Richtwerte sind somit keine scharfe Grenze zwischen „gesund“ und „krank machend“. Sie helfen dabei, die Ernährung einzuordnen.

Wo sich Zucker versteckt

Bei Kuchen oder Schokolade rechnen wir mit Zucker. Weniger offensichtlich ist er in Frühstücksflocken, fertigen Müslimischungen, Milchprodukten oder Soßen. Auch Ketchup kann zur täglichen Zuckermenge beitragen. Das heißt nicht, dass alle Produkte einer Gruppe gleich zusammengesetzt sind. Gerade der Vergleich ähnlicher Lebensmittel lohnt sich: Zwei Müslis können sich beim Zuckergehalt deutlich unterscheiden.

„Um dem Zucker auf die Spur zu kommen lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste“, rät Osterbrink. Dort steht nicht immer nur „Zucker“. Auch Saccharose, Glukose, Dextrose, Fruktose, Maltose, Glukosesirup und Invertzuckersirup sind Hinweise. Honig, Sirup und süßende Fruchtsaftkonzentrate müssen ebenfalls mitgedacht werden.

Hilfreich ist, Zutatenliste und Nährwerttabelle gemeinsam zu lesen. Die Zutatenliste zeigt, woraus ein Produkt besteht. Zutaten stehen grundsätzlich nach ihrem Gewichtsanteil in absteigender Reihenfolge.

Steht Zucker weit vorne, ist entsprechend viel davon enthalten. Allerdings können mehrere verschiedene süßende Zutaten vorkommen. Nur nach dem Platz des Wortes „Zucker“ zu suchen, reicht deshalb nicht aus.

In der Nährwerttabelle zeigt die Zeile „davon Zucker“ den Gesamtzuckergehalt. Sie umfasst auch Zucker, der natürlicherweise in den Zutaten steckt, etwa Milchzucker. Ein Naturjoghurt kann dort also Zucker ausweisen, obwohl keiner zugesetzt wurde. Die Tabelle verrät nicht unmittelbar, wie viele freie Zucker enthalten sind. Für den Vergleich zweier ähnlicher Produkte ist sie dennoch sehr nützlich.

Saft ist keine zuckerfreie Alternative

Aufschriften wie „ohne Zuckerzusatz“ können leicht missverstanden werden. Sie bedeuten nicht, dass ein Produkt zucker-



Fabelhaftes Melle

06. - 08.11.2026
05. - 07.11.2027

www.fabelhaftes-melle.de



Das Puppenspiel Festival

07. + 08.11.2026
06. + 07.11.2027

Forum Melle

Kulturpreis
Verleihung der "Meller Else"

Amt für Kultur und Tourismus
tourist@stadt-melle.de

Volksbank Melle
Melle

frei ist. Natürlich vorhandener Zucker kann weiterhin enthalten sein. Gerade bei fruchtigen Produkten lohnt sich deshalb der zweite Blick. Die Angaben „zuckerfrei“ und „ohne Zuckerzusatz“ haben unterschiedliche Bedeutungen.

Für Saft gilt das besonders: Er enthält Zucker aus den Früchten, der zu den freien Zuckern zählt. Ein hoher Fruchtanteil beantwortet daher noch nicht die Frage, ob ein Getränk als täglicher Durstlöcher geeignet ist. Auch „mit Frucht“ oder eine Abbildung von Obst ersetzen den Blick auf die Nährwertangaben nicht.

Wer Saft trinken möchte, kann ihn stark verdünnen. Die DGE nennt für Schorlen ein Verhältnis von einem Teil Saft zu drei Teilen Wasser. Aus 50 Millilitern Saft und 150 Millilitern Wasser werden beispielsweise 200 Milliliter Schorle. Sie enthält weniger Zucker als dieselbe Menge unverdünnten Safts, ist aber nicht zuckerfrei. Für den Durst bleibt Wasser die einfachere Wahl.

Und was ist mit Zero-Getränken

Süßer Geschmack ohne Zucker: Zero-Getränke werden meist mit Süßstoffen gesüßt und enthalten wenig oder keine Kalorien. Wer eine zuckerhaltige Limonade durch eine zuckerfreie Variante ersetzt, spart damit zunächst Zucker und Kalorien. Süßstoffe sind allerdings kein Grund, ein Getränk unbegrenzt zu trinken. Zugelassene Süßstoffe werden auf ihre Sicherheit geprüft und dürfen nur unter festgelegten Bedingungen eingesetzt werden.

Für Kinder sind Zero-Getränke als tägliche Durstlöcher keine empfehlenswerte Alternative zu Wasser. Sie schmecken weiterhin stark süß; außerdem bedeutet „zuckerfrei“ nicht automatisch „zahnfreundlich“, denn enthaltene Säuren können den Zahnschmelz angreifen. Wasser und ungesüßte Tees bleiben deshalb die erste Wahl.

Wie gutes Trinkverhalten aussieht

Leitungswasser oder Mineralwasser, mit oder ohne Kohlensäure: Die Auswahl darf sich nach Geschmack und Verträglichkeit richten. Auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees eignen sich. Für Erwachsene empfiehlt die DGE rund 1,5 Liter Getränke täglich. Bei Hitze oder starkem Schwitzen kann mehr nötig sein.

Für Kinder gelten altersabhängige Richtwerte. Ein- bis unter Vierjährige benötigen unter üblichen Bedingungen rund 820 Milliliter Getränke am Tag, Vier- bis unter Siebenjährige etwa 940 Milliliter und Sieben- bis unter Zehnjährige etwa 970 Milliliter. Bei Zehn- bis unter Dreizehnjährigen sind es rund 1,2 Liter, bei Dreizehn- bis unter Fünfzehnjährigen rund 1,3 Liter. Wasser aus Lebensmitteln kommt zusätzlich dazu.

Die Mengen sind eine Orientierung, kein Trinkwettbewerb. Regelmäßige Gelegenheiten helfen: ein Getränk zum Frühstück, Wasser zu den weiteren Mahlzeiten und Trinkpausen zwischendurch. Für Schule, Ausflug und Spielplatz gehört eine gefüllte Wasserflasche ins Gepäck. Wer intensiv spielt, braucht manchmal eine freundliche Erinnerung an die Pause. Bei Hitze und viel Bewegung steigt der Flüssigkeitsbedarf.

Milch hat einen anderen Platz als Wasser. Sie liefert unter anderem Eiweiß und Kalzium und wird ernährungsbezogen als Lebensmittel eingeordnet. Sie trägt zwar zur Flüssigkeitsversorgung bei, ist aber kein Getränk, das unbegrenzt den Durst löschen soll. Gesüßter Kakao bringt zusätzlich Zucker mit. Deshalb lohnt es sich, zwischen einem Lebensmittel zur Mahlzeit und dem Getränk gegen Durst zu unterscheiden.

Kleine Veränderungen für den Familienalltag

Ein möglicher Anfang ist der Blick in den eigenen Kühlschrank: Welche Getränke stehen dort, und welche davon werden täglich getrunken? Anschließend lässt sich gemeinsam eine überschaubare Veränderung wählen, etwa Wasser zum Abendessen oder ungesüßter Tee in der Trinkflasche. Eltern können das vorleben, indem sie sich selbst dasselbe einschenken.

Beim Essen helfen ebenfalls kleine Schritte: beim Einkauf zwei Frühstücksmüslis vergleichen oder Naturjoghurt mit frischem Obst selbst zusammenstellen. Wer Speisen selbst zubereitet, bestimmt auch, ob und wie viel Zucker dazukommt. Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt zudem, Süßes bewusst und in kleinen Mengen zu genießen.

Der Geburtstagskuchen und das gelegentliche Eis können ihren Platz behalten. Mehr Aufmerksamkeit verdient das, was jeden Tag nebenbei gegessen und getrunken wird. Familien müssen dafür nicht von heute auf morgen alles verändern. Ein guter Anfang passt in jede Trinkflasche: Wasser für den Durst und Süßes als bewusster Genuss.

Nancy Knäuper



JUNIKrönchen
Schönes für Kinder
aus zweiter Hand

Gesmolder Straße 180
49326 Melle-Gesmold
Telefon (0 54 22) 7 04 72 16
E-Mail: junikroenchen@osnanet.de
www.junikroenchen.de

Montag-Freitag 9-12 Uhr
Montag, Mittwoch und Freitag 15-18 Uhr
Samstag 10-12 Uhr




OSTEOPATHIE
für Erwachsene, Kinder & Säuglinge



BUNSELMEYER Praxis für Osteopathie
Termine nach Vereinbarung Telefon 0541 800 48 10
info@bunselmeyer-osteopathie.de





Gesunde Familie

Wohltuende Auszeit für die ganze Familie

Eine kleine Auszeit vom Alltag und dabei Körper und Atemwegen etwas Gutes tun: In der Salzoase Wallenhorst können Groß und Klein bei einer 45-minütigen Salzinhalation durchatmen, entspannen und neue Kraft tanken.

Das Besondere für Familien: Während die Kinder im Salz spielen und die Umgebung entdecken, inhalieren sie ganz nebenbei. So verbinden sich spielerische Beschäftigung und Salzinhalation. Auch Eltern können zur Ruhe kommen und etwas für ihr Wohlbefinden tun. Ein Besuch ist bereits für Babys ab etwa acht Wochen möglich. Neben Fami-



lien- und Kindersitzungen gibt es auch Zeiten ausschließlich für Erwachsene. Ob mit der Spielgruppe, befreundeten Familien oder gemeinsam mit Oma und Opa – hier wird gemeinsame Zeit zu etwas Besonderem.

Ergänzt wird das Angebot durch Klangreisen sowie Yoga für Erwachsene und Kinder.

Die Salzoase Wallenhorst freut sich auf Ihren Besuch!



Salzoase Wallenhorst

Rathausallee 5, Wallenhorst
www.salzoase-wallenhorst.de

Salzoase
Inhalieren • Spielen • Entspannen

**Kleine Auszeit.
Großes Wohlfühl.**

45 Minuten Salzinhalation
für Groß & Klein

Rathausallee 5, Wallenhorst
0152 02417343
www.salzoase-wallenhorst.de

**Für Säuglinge,
Kinder und
Erwachsene**

Therapiehaus PiKa
Karin und Pia Hörsemann
Bad Essen-Brockhausen
Tel. 05472 73973
www.therapiehauspika.de

Kindertherapie

Physiotherapie

Osteopathie

Stress lass nach: Die AOK gibt Tipps, wie sich das Immunsystem auch in stressigen Zeiten stärken lässt.

Beruf, Familie, Alltag: Dauerhafter Stress kann Körper und Immunsystem belasten. Wer erste Anzeichen wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Zähneknirschen bemerkt, sollte bewusst einen Gang herunterschalten. Kleine Auszeiten, ein Bad mit Lavendel oder autogenes Training können für Entspannung sorgen.

Auch erholsamer Schlaf ist wichtig für starke Abwehrkräfte. Sieben bis acht Stunden pro Nacht sollten es möglichst sein. Dazu helfen frische Luft und Tageslicht. Schon dreimal pro Woche 30 Minuten spazieren zu gehen, tut dem Körper gut. Wer morgens im Dunkeln zur Arbeit fährt und abends im Dunkeln zurückkommt, kann die Mittagspause für einen kurzen Aufenthalt im Freien nutzen.

Und: positiv denken! Oft sind es die kleinen Dinge, die Freude in den Alltag bringen.

Die AOK Niedersachsen unterstützt mit dem kostenfreien Online-Programm „Stress im Griff“: www.stress-im-griff.de



AOK Niedersachsen
www.aok.de/nds-ad-kontakt

Die neue Zahnarztpraxis nur für Kids

Ein Zahnarztbesuch ist für Kinder eine ganz besondere Situation. Umso wichtiger ist es, ihnen mit Ruhe, Geduld und Einfühlungsvermögen zu begegnen und ihnen die Zeit zu geben, die sie brauchen.

Genau das steht in unserer neuen Kinderzahnarztpraxis im Mittelpunkt, die seit September für Familien aus der Umgebung geöffnet ist. Als spezialisierte Kinderzahnärzte



begleiten wir unsere kleinen Patienten vom ersten Kennenlernen über die Vorsorge bis hin zu notwendigen Behandlungen. Dabei versuchen wir immer zuerst, gemeinsam mit dem Kind einen Weg zu finden, wie die Behandlung gut gelingen kann. Wenn eine Behandlung auf diesem Weg nicht möglich ist oder umfangreichere Eingriffe notwendig sind, bieten wir auch Behandlungen mit Lachgas oder in Vollnarkose an. Uns ist wichtig, dass Kinder Vertrauen fassen und sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Denn gute Erfahrungen beim Zahnarzt können den Grundstein für einen entspannten Umgang mit Zahngesundheit legen. Wir freuen uns darauf, Kinder und ihre Familien in unserer neuen Praxis kennenzulernen.

Zahnärzte am Calmeyer-Platz
 ZACP Kids Club
 Am Kirchenkamp 3, Osnabrück
 Tel. 0541 42870, <https://kidsclub-zahnarzt.de>



Kids Club
by zACP

Die Zahnarztpraxis nur für Kids
 jetzt neu in Osnabrück bei den
 Zahnärzten am Calmeyer Platz

☎ 05 41 4 28 70
 ✉ info@kidsclub-zahnarzt.de
 🌐 kidsclub-zahnarzt.de
 📍 Am Kirchenkamp 3 · 49078 Osnabrück




Baby-Starter-Bett „koalu“



In den ersten Lebensmonaten brauchen Babys vor allem eines: Geborgenheit. Das Baby-Starter-Bett **koalu** schafft eine vertraute, schützende Umgebung, die an den Mutterleib erinnert und dem Baby hilft, zur Ruhe zu kommen.

Die Rundum-Begrenzung vermittelt Sicherheit, die organische Form wirkt beruhigend und reduziert frühkindliche Moro- und Streckreflexe. Sanfte Lagewechsel fördern den Schlafkomfort, beugen Kopfverformungen (Plagiocephalien) vor und unterstützen einen ruhigeren Schlaf. **koalu** ermöglicht neben der Rückenlage auch die sichere Seitenlage. Atmungsaktive Materialien sorgen dafür, dass das Baby in jeder Position frei atmen kann. Flexibel einsetzbar im Eltern-, Beistell- oder Reisebett sowie unterwegs im Kinderwagen, ist **koalu** leicht zu transportieren, hygienisch waschbar und nach STANDARD 100 by OEKO-TEX® zertifiziert.

Aus kinderosteopathischer Expertise entwickelt, unterstützt **koalu** das Wohlbefinden, die Körperwahrnehmung und die motorische Entwicklung des Babys.

Auf einen Blick:

- sicherer, erholsamer Schlaf
- Rücken- und Seitenlage möglich
- atmungsaktiv und portabel
- beugt Kopfverformungen vor
- Anti-Reflex und Anti-Koliken

» **Bunselmeyer – Praxis für Osteopathie**
Tel. 0541 8004810
www.bunselmeyer-osteopathie.de



DAS STARTER-BETT FÜR DEIN BABY

Mit **koalu**® schläft dein Baby von Anfang an vertraut und geborgen. An jedem Ort, wo ihr gerade seid.

www.koalu.de



NEUE WINTER-BOOTS...

... trockene Füße bei Schnee & Regen!

AUSSERDEM BEI UNS:

- Naturtextilien und Schuhe für kleine und große Leute
- Still- und Wickelose

🏠 www.impulse-os.de 📱 [impulse_os](https://www.instagram.com/impulse_os)

impulse | Kleine Hamkenstraße 5 - 7 | 49074 Osnabrück | 0541.29292 | info@impulse-os.de

Unser Service im KINDERHÖRZENTRUM



- Pädakustik
- Kinderhörsysteme
- Elternberatung
- Roger-Spezialist
- CI-Service:
Nachsorge und
Service für Cochlea-
Implantate

Gerland Kinderhörzentren 5x im Raum Osnabrück

NEU

Bohmter Straße 17 A
49074 Osnabrück
Tel. 0541.59797936

Große Hamkenstraße 31
49074 Osnabrück
Tel. 0541.91188050

Lotter Straße 43
49078 Osnabrück
Tel. 0541.99988941

Große Straße 26
49134 Wallenhorst
Tel. 05407.8953053

Hagener Straße 7
49186 Bad Iburg
Tel. 05403.793540

www.gerland.de/paedakustik

Gerland
KINDERHÖRZENTRUM

Gesund aufwachsen mit BaKoS

Kinder wachsen heute in einer Welt auf, in der oft mehr mit den Fingern geklickt und gewischt wird als draußen gelaufen, geklettert und gespielt. Smartphone, Tablet und soziale Medien gehören zum Alltag. Um so wichtiger ist es, Bewegung bewusst Raum zu geben.

Regelmäßige Bewegung ist ein zentraler Baustein für eine gesunde Entwicklung. Sie stärkt Herz und Kreislauf, Muskeln und Knochen, fördert Koordination und Körpergefühl und wirkt sich positiv auf Konzentration, Selbstvertrauen und psychisches Wohlbefinden aus. Bewegung bringt zudem körpereigene Glücksbotenstoffe in Schwung und sorgt ganz unmittelbar für gute Laune, Energie und ein positives Körpergefühl.

Genau hier setzt BaKoS – Die Osnabrücker Ballschule e.V. an. In Kitas, Schulen, Vereinen und Stadtteilen schafft BaKoS



Bewegungsangebote, bei denen Freude, Vielseitigkeit und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt stehen. Ohne Leistungsdruck sammeln Kinder wichtige Bewegungserfahrung, entdecken ihre Fähigkeiten

und erleben eine bunte Gemeinschaft.

So wird Bewegung mit BaKoS zu gelebter Prävention und zu einer wichtigen Grundlage für ein gesundes Aufwachsen.

BaKoS – Die Osnabrücker Ballschule e.V.
www.bakos.de

Lückenschluss statt Zahnersatz – Was Kieferorthopädie möglich macht

Wenn im Unterkiefer ein bleibender Backenzahn nicht angelegt ist und der entsprechende Milchzahn noch vorhanden ist, kann eine feste Zahnsperre unter geeigneten Voraussetzungen die spätere Lücke vollständig schließen. Ein vorhandener Weisheitszahn kann dabei eine wichtige Rolle spielen.

Bei dieser Behandlung werden die bleibenden Backenzähne gezielt nach vorne bewegt. Gleichzeitig kann der Weisheitszahn in die Zahnreihe eingeordnet werden und eine reguläre Kaufunktion übernehmen. So lässt sich die Lücke mit den eigenen Zähnen schließen, ohne dass Zahnersatz erforderlich ist.

Für Patientinnen und Patienten bietet das zwei entscheidende Vorteile: Die Kosten für prothetischen Zahnersatz entfallen, und ein zusätzlicher chirurgischer Eingriff zur Entfernung des Weisheitszahns kann vermieden werden.



Bild links: Milchzahn (X), dessen bleibender Nachfolger fehlt. Bild rechts: Lückenschluss durch Vorbewegen der Backenzähne (36 und 37) und Einordnung des Weisheitszahns (38) – eine geschlossene Zahnreihe ohne Zahnersatz.

Klammerhaus, Dr. Susanna Richter
Schloßstraße 16, Osnabrück
Tel. 0541 28588, www.klammerhaus.de

klammerhaus

Wir biegen das hin.

**Ihre Fachzahnarztpraxis für Kieferorthopädie
am Schlossgarten in Osnabrück**

Dr. med. dent.

Susanna Isabel Richter

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie

M.Sc. Lingual Orthodontics



Schloßstr. 16, 49074 Osnabrück

0541 28588

praxis@klammerhaus.de

www.klammerhaus.de | @klammerhaus

Vorbeugend. Funktionell. Ästhetisch.
**Kieferorthopädie für Patient*innen
jeden Alters.**

Gerland Kinderhörzentrum – gutes Hören von Anfang an

Wenn es um das Hören des eigenen Kindes geht, haben Eltern oft viele Fragen. Seit Kurzem finden Familien auch in der **Bohmter Straße 17a in Osnabrück-Gartlage** ein Gerland Kinderhörzentrum. Dort werden sie von unserer erfahrenen Pädakustikerin Manuela Dwerlkotte fachkundig und einfühlsam begleitet. Bereits Kinder und Kleinkinder ab dem dritten Lebensmonat werden in den Gerland Kinderhörzentren von speziell ausgebildeten Pädakustikern betreut. Die Teams arbeiten eng mit HNO-Fachärzten, Phoniatern, Pädaudiologen und Universitätskliniken zusammen. Die Anpassung von Hörsystemen bei Kindern erfordert besondere Erfahrung, denn gutes Hören ist wichtig für Sprachentwicklung, Kommunikation und Teilhabe. Deshalb werden Hörsysteme individuell ausgewählt, angepasst und regelmäßig überprüft. Auch bei Fragen zur Kostenübernahme unterstützt Gerland die Familien. Kinder mit hochgradigen oder fortschreitenden Hörminderungen werden ebenfalls begleitet – unter anderem rund um Cochlea-Implantate, Nachanpassungen und Upgrades.

Fragen oder einen Termin vereinbaren? Unter **0541 59797936** werden Familien direkt an das passende Kinderhörzentrum vermittelt.



» Gerland Kinderhörzentren

Osnabrück: Bohmter Straße 17a, Große Hamkenstraße 31, Lotter Straße 43
 Bad Iburg: Hagener Straße 7
 Wallenhorst: Große Straße 26
 Tel 0541 59797936
www.gerland.de/kinderhoerzentrum

Bakos
 Die Osnabrücker Ballschule e.V.
 POWERED BY STEFAN WESSELS

...mehr
als nur
Fußball!

**Wir vermitteln Ihren Kindern
Spaß an der Bewegung!**

www.bakos.de

Obere Martinistraße 50
 49078 Osnabrück
 Telefon: 0541 - 94 53 96 73
www.bakos.de • info@bakos.de

Mitmachen und gewinnen!

Jetzt mitmachen und 8.000 Euro
für dein Team gewinnen.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

AOK

**Jetzt
8.000 Euro
gewinnen**

Marienhospital Osnabrück – Beste Versorgung für Mutter und Kind

Die Klinik für Geburtshilfe und Frauenheilkunde im Marienhospital Osnabrück (MHO) ist ein Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe (Level 1). Damit ist es auf die optimale Versorgung von Schwangeren sowie Früh- und Neugeborenen ausgelegt und vor allem dann empfehlenswert, wenn Komplikationen in der Schwangerschaft oder vorhersehbare Probleme bei der Geburt zu erwarten sind.

Darüber hinaus steht im MHO die individuelle und familienorientierte Betreuung von Mutter und Kind im Vordergrund. Eine familienorientierte Geburtshilfe bedeutet für uns, dass das Geburtserlebnis, selbst bei komplizierten Verläufen in der Schwangerschaft und während der Geburt, möglichst positiv ist. So ist zum Beispiel die Kaisergeburt eine mögliche Alternative zum klassischen Kaiserschnitt, die dem Erlebnis einer natürlichen Geburt nahekommt.

Zusammen mit dem benachbarten Christlichen Kinderhospital Osnabrück (CKO) bildet das MHO ein Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe Level 1 und wird so höchsten Ansprüchen bei der Versorgung von Früh- und kranken Neugeborenen gerecht.



Jeden Donnerstag um 19 Uhr (außer feiertags) bietet das MHO einen Infoabend inklusive Kreißsalführung an.

» **Marienhospital Osnabrück**
Bischofsstraße 1, Osnabrück
www.nsk.de/geburt

Kleine Augen, große Abenteuer

Kinder sehen die Welt anders. Sie entdecken ständig Neues, sind in Bewegung, spielen, lernen und probieren aus. Gutes Sehen ist dabei besonders wichtig, in der Schule genauso wie beim Toben, Basteln oder Lesen.

Wenn eine Brille nötig wird, sollte sie deshalb vor allem eines können: zum Kind passen. Sie muss bequem sitzen, leicht sein und auch



einen turbulenten Alltag mitmachen. Gleichzeitig spielt natürlich auch das Aussehen eine Rolle. Denn eine Brille, die einem Kind gefällt, wird meist auch gern getragen.

Mit Kinderbrillen von **MANTI MANTI** verbinden sich Funktion und modernes Design auf besonders schöne Weise. Die Fassungen sind leicht, robust und kindgerecht gestaltet. Farben und Formen machen Spaß, ohne zu verspielt zu wirken. Bei **Brillen & Hörgeräte Nowak** nehmen wir uns für Kinder und Eltern bewusst Zeit. Wir achten auf einen guten Sitz, die passende Größe und darauf, dass sich die kleinen Brillenträger mit ihrer neuen Brille wirklich wohlfühlen.

Denn am Ende geht es nicht nur darum, besser zu sehen. Eine gute Kinderbrille soll ganz selbstverständlich zum Alltag gehören und im besten Fall sogar ein bisschen stolz machen.

» **Brillen & Hörgeräte Nowak**
Johannisstr. 92/93, Osnabrück
www.nowak-osnabrueck.de

Naturheilpraxis
SONJA GERICKE BAAR

- * Natürliche Hormonbalance
- * Energetische Verfahren
- * Entspannungstechniken
- * Heilpflanzenkunde
- * Medizinische Heilhypnose
- * Migräne-Behandlung nach Kern
- * Therapeutische Frauen-Massage

Sonja Gericke-Baar
Heilpraktikerin
Bramscher Allee 10a
49565 Bramsche-Engter
Tel: 05468 - 8069784
www.gericke-baar.de

Kopfschmerzen und Migräne: Wenn Auszeit keine Option ist

Gerade Mütter kennen Sie da noch: Der Kopf macht nicht mit. Kopfschmerzen oder Migräne tagtäglich empfindlich, Möglichkeiten, anders umzugehen. Eine besondere Methode bietet die Kopfschmerztherapie nach Kern. Manuell: Durch Schmerzqualitäten identifiziert und bestimmten Strukturen zugeordnet. Behandelt werden unter anderem Muskulatur, Faszien, die Halswirbelsäule und der Bereich der Schädelnähte. Die Behandlung orientiert sich am jeweiligen Befund und wird individuell, aber dabei überraschend sanft dosiert. Ein weiterer Bestandteil ist die Anleitung zur Selbsthilfe. Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen können helfen, den eigenen Körper besser kennenzulernen und einen veränderten Umgang mit den Beschwerden zu entwickeln. So verbindet die Methode manuelle Behandlung mit Bewegungsschulung und mentalen Elementen. Im Raum Osnabrück wird diese spezielle Behandlung derzeit in der Naturheilpraxis von Sonja Gericke-Baar angeboten.



nen das Gefühl: Eigentlich so viel zu tun – aber der mehr mit. Kopfschmerzen können den Familienalltag ausbremsen. Wer reguliert deshalb oft nach mit den Beschwerden.

Form der Behandlung: Schmerz- und Migräne. Der Ansatz ist vor allem gezieltes Tasten werden und Symptome lokalisieren körperlichen Strukturen zugeordnet.

Behandelt werden unter anderem Muskulatur, Faszien, die Halswirbelsäule und der Bereich der Schädelnähte. Die Behandlung orientiert sich am jeweiligen Befund und wird individuell, aber dabei überraschend sanft dosiert.

Ein weiterer Bestandteil ist die Anleitung zur Selbsthilfe. Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen können helfen, den eigenen Körper besser kennenzulernen und einen veränderten Umgang mit den Beschwerden zu entwickeln. So verbindet die Methode manuelle Behandlung mit Bewegungsschulung und mentalen Elementen.

Im Raum Osnabrück wird diese spezielle Behandlung derzeit in der Naturheilpraxis von Sonja Gericke-Baar angeboten.



Sonja Gericke-Baar, Heilpraktikerin

Bramscher Allee 10a, Bramsche-Engter

Tel. 05468 8069784, www.gericke-baar.de

**FAMILIE
BEGINNT HIER.**

**GEBORGEN IM
MARIENHOSPITAL OSNABRÜCK**



www.nsk.de/geburt

Niels-Stensen-Kliniken

Marienhospital Osnabrück



Alexianer
ALEXIANER MÜNSTER GMBH

Umfassende und individuelle Behandlung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen – mit strukturierter Tagesgestaltung, multiprofessioneller Betreuung und einem familiären Umfeld.

Unsere Behandlungsschwerpunkte:

- Ess- und Lernstörungen
- Adoleszenzkrisen
- Depressionen
- Emotionale Instabilität
- Ängste
- Psychosomatische Beschwerden
- Traumafolgestörungen

*Don Bosco Klinik und Tagesklinik für Kinder-, Jugend- und
Adoleszentenpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie*

Alexianerweg 9, 48163 Münster, Tel.: (02501) 966-47000, donboscocklinik.de

**ALLES ZU VIEL?
ALLES ZU LAUT?**

Wir helfen dir.



Foto: Adobe Stock, Eloisa Ramos/Stocksy

DR. STEFANIE ROSENBERGER



FACHZAHNÄRZTIN
FÜR KIEFERORTHOPÄDIE
KFO-OS.DE
0541.26661

Gesunde Familie

Die WHO definiert Gesundheit nicht nur als Fehlen von Krankheit, sondern als „einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlergehens“.

Viele junge Eltern sind froh, wenn ihr Kind seltener krank wäre. Oft folgt mit Eintritt in Krippe und Kindergarten ein Infekt auf den nächsten. Die Erschöpfungsspirale beginnt. Dabei ist Krankheit

im Kindesalter sinnvoll, stimuliert sie doch das Immunsystem und begünstigt körperlich-geistige Reifungsprozesse. So wie Zeit für Krankheit braucht ein Körper auch Zeit und Ruhe, um wieder in die Mitte zu kommen. Wie und wo geht das?

Meine Empfehlung für alle, die Natur, gesundes Essen und eine Alternative zum reizüberfluteten Alltag suchen ist der CSA-Hof in Bramsche-Pente.

Die solidarische Landwirtschaft mit Bio-Gemüseanbau und Tierhaltung versorgt über 300 Mitglieder vom Baby bis zum Greis durch alle vier Jahreszeiten. Ein Ort zum Staunen, Lernen und Begegnen, zum Mitmachen, Pflegen und Ernten. Probieren Sie gutes, regionales Essen für körperliches Wohlbefinden. Weitere Zutaten für das seelisch/geistige Wohl gibt es obendrauf. Immer freitags von 15 bis 18 Uhr.

Mehr Infos unter www.hof-pente.de

Barbara Petau, Impulse natürlich von Anfang an



Impulse – natürlich von Anfang an

Kleine Hamkenstraße 5-7, Osnabrück
www.impulse.de

DAK-Gesundheit in Osnabrück: Spitzenplatz im Kassen-Ranking

Die DAK-Gesundheit belegt im Krankenkassenvergleich des Handelsblatts den Spitzenplatz bei der Kundenorientierung. Für ihre freiwilligen Zusatzleistungen erhielt sie die Bewertung „exzellent“. Grundlage ist eine Analyse des Deutschen Finanz-Service-Instituts (DFS), dass die

Angebote von 69 allgemein geöffneten gesetzlichen Krankenkassen verglichen hat. „Die Auszeichnung bestätigt unseren Anspruch, die Bedürfnisse unserer Versicherten konsequent in den Mittelpunkt zu stellen“, sagt Marcel Kubanek, Chef der DAK-Gesundheit in Osnabrück.

Besonders gefragt sind Leistungen wie professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, Hautkrebsfrüherkennung für unter 35-Jährige sowie zusätzliche Schutz- und Reisechutzimpfungen. Die DAK-Gesundheit bietet diese Leistungen an und erreichte damit gemeinsam mit der HEK Platz eins im Handelsblatt-Ranking.

Mit 5,4 Millionen Versicherten ist die DAK-Gesundheit die drittgrößte Krankenkasse Deutschlands. Weitere Informationen: www.dak.de/leistungen.



DAK-Gesundheit

Kollegienwall 3-4, Osnabrück
Tel. 0541 408992-0, www.dak.de

Wasser und Erholung erleben – gemeinsam als Familie

Die Osnabrücker Bäder bieten Familien vielfältige Möglichkeiten, die gemeinsame Freizeit wunderbar erholsam zu gestalten. Aqua-Fitness-Kurse stärken Ausdauer und Beweglichkeit, während Schwimmkurse Kindern Sicherheit, Vertrauen und Freude im Wasser vermitteln – und das in allen Bädern der Stadt!



Auch das Thema Entspannung kommt nicht zu kurz: Im Nettebad lädt das Saunadorf „Klein Finnland“ zum textilen Saunieren für die ganze Familie ein. Für Erwachsene bietet die Loma-Sauna mit ihrer großzügigen Saunalandschaft und dem Außenpool, versetzt mit zertifizierter Sülbecker Thermalsole, einen Ort zum Abschalten und Krafttanken. Im Schinkelbad sorgen die „Vital-Sauna“ sowie die erst 2026 fertiggestellte „Horizont-Sauna“ für entspannte Wohlfühlmomente in Badekleidung. Wer gerne unter freiem Himmel badet, findet im „Cabriosol“ ganzjährig Entspannung im warmen Solewasser unter dem aufschiebbaren Dach. Ob beim Schwimmen, Spielen oder Entspannen: Die Bäder in Osnabrück stärken Körper und Geist und sorgen für unvergessliche Familienmomente. Damit sind sie ein ideales Ausflugsziel für die ganze Familie im Osnabrücker Land.

» Nettebad

Im Haseesch 6, Osnabrück www.nettebad.de

Loma-Sauna

Im Haseesch 6, Osnabrück www.loma-sauna.de

Schinkelbad

Im Wegrott 37, Osnabrück www.schinkelbad.de



Klecks

Sie möchten Klecks künftig regelmäßig nach Hause geschickt bekommen? Das Jahresabo mit **10 Ausgaben für 19 Euro** macht es möglich.

Betrag per SEPA-Überweisung an:
IBAN: DE12 2654 0070 0532 1807 00
BIC: COBA DE FF

Angabe von Name und Anschrift nicht vergessen.

Das Abo verlängert sich nicht automatisch.

JAHRES-ABO
Pünktlich! Nach Hause!

Schwimmen lernen – sicher und mit Spaß!

Unter realen Bedingungen lernen die Kinder in unseren Schwimmkursen mit viel Spaß und der Hilfe unserer **zertifizierten Trainerinnen und Trainer** das Schwimmen bis zum Abzeichen.

Jetzt online Kurs buchen:



swo.de/kursbuchung



schinkelbad
nettebad
mörskaubad
Stadtwerke Osnabrück

www.dak.de

GESUND LEBEN PUNKTET RICHTIG.

BEIM DAK AKTIVBONUS.

Anmelden.
Sammeln.
Belohnen lassen.

Ob Yoga, Rückenschule, Sport oder Vorsorge ... all das und vieles mehr bringt Punkte beim DAK AktivBonus. Auf Wunsch werden diese in Euro ausgezahlt oder können als Zuschuss genutzt werden. Und sind dann sogar noch wertvoller. Denn wenn Sie Ihre Punkte z. B. für eine Sportausrüstung, spezielle Gesundheitsleistungen oder den Mitgliedsbeitrag beim Fitnessstudio einsetzen, legen wir noch richtig was drauf.

➔ Jetzt gleich mehr erfahren unter dak.de/aktivbonus



Oder einfach QR-Code scannen:

DAK-Gesundheit
Kollegienwall 3 - 4
49074 Osnabrück

Tel.: 0541 408 992-0
service@dak.de
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Gesunde Familie – gesunde Entwicklung beginnt im Mund



Gesundheit wird in der Familie geprägt – und dazu gehört auch eine gesunde Entwicklung von Kiefer, Zähnen und Mundraum. Als Fachzahnärztin für

eine überwiegende Mundatmung können die Entwicklung beeinflussen und sollten deshalb aufmerksam beobachtet werden.

Mein Rat an Familien: Vorsorge beginnt früh. Eine kieferorthopädische Kontrolle im Kindesalter kann helfen, Auffälligkeiten rechtzeitig zu erkennen und – wenn erforderlich – gezielt zu begleiten. Denn unser Ziel ist nicht allein ein schönes Lächeln, sondern eine gesunde Funktion und Entwicklung, die Kinder möglichst langfristig begleitet.

Ihre Dr. Stephanie Mohrbutter

Kieferorthopädie erlebe ich täglich, wie wichtig es ist, Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen und Kinder in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen.

Dabei geht moderne Kieferorthopädie weit über gerade Zähne hinaus. Kieferwachstum, Atmung, Zungenlage, Schluckmuster und Mundschluss stehen in engem Zusammenspiel. Gewohnheiten wie langes Schnullern, Daumenlutschen oder

» Dents & More

Dr. Stephanie Mohrbutter,
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Lürmannstraße 55, Osnabrück
Tel. 0541 68006
www.dentsandmore.de

Reichen gesunde Augen aus, um perfekt sehen zu können?

Das Sehen ist ein Zusammenspiel zwischen Augen, Körperhaltung, Motorik und Gehirn, das exakt aufeinander eingespielt sein muss und wird zu 80 % durch unser Gehirn gesteuert.

Jahrelange Erfahrung, internationale Fortbildungen im Bereich Kindesentwicklung, Neurologie, Reha-Sehtraining, Neuropsychologie und ein gut funktionierendes Netzwerk bilden die Grundlage unserer Arbeit und ermöglichen uns, das visuelle System Ihres Kindes zu beurteilen. Dazu gehört neben optometrischen Messungen auch eine Beurteilung unter erhöhten Sehanforderungen, um Probleme aufzudecken, die sich z.B. erst im Verlauf längerer Nahsehaufgaben (langes Lesen) zeigen. Ebenso ist eine Einschätzung der motorischen Fähigkeiten ein wichtiger Baustein für ein späteres individuelles Sehtraining. Gesunde Augen sind also keine Garantie für die richtige Sehtechnik.

Das optimale, beidäugige Sehen ausdauernd, leistungsstark und nachhaltig zu fördern, ist das wichtigste Ziel unserer

Arbeit mit Ihrem Kind. Denn nur wer seine Augen anstrengungsfrei nutzen kann, hat genügend Reserven, den Alltag und die Schule zu meistern. Kopfschmerzen oder Leseprobleme sind nur einige Hinweise auf ein visuelles Defizit.

Wir räumen die visuellen „Hindernisse“ aus dem Weg und machen den Blick und damit das Gehirn frei für Lernen, Sport und was Ihr Kind noch gern tun möchte.

Also: Wie fit sind die Augen Ihres Kindes?



» Sehzeit, Christiane Schneider

Heilpraktikerin und geprüfte Funktionaloptometristin
Tel. 05424 3965513, www.sehzeit.info

**Lern-/Leseprobleme? Konzentrationsstörungen?
Kopfschmerzen? Ungeschicklichkeit?**

Visualtraining hilft Ihrem Kind, „richtig“ zu sehen, damit es endlich leichter lesen, Bälle fangen oder ohne Kopfschmerzen den Alltag meistern kann.

sehzeit

Christiane Schneider
Heilpraktikerin/Funktionaloptometristin
Feldstraße 14
05424/3965513

49214 Bad Rothenfelde
www.sehzeit.info

Vi.os Osteopathie und Physiotherapie

Behandlungen für Säuglinge, Kinder & Erwachsene

Osteopathie · Cranio-Sacrale Therapie · Bobath · CMD
Manuelle Therapie · Krankengymnastik · Lymphdrainage

Tel: 0541 970 1056 · Mail: info@vi-os.de
Web: www.vi-os.de · Rückertstr. 66 · 49078 Osnabrück

Gesunde Familie – Eine Herausforderung?

Gesundheit in der Familie bedeutet mehr als nur „nicht krank sein“ – sie lebt von Bewegung, Energie und einem Körper, der im Gleichgewicht ist. Doch der Alltag macht es oft schwer: Langes Sitzen, wenig Zeit für Sport und der ständige Spagat zwischen Arbeit, Schule und Freizeit. So entstehen schnell Verspannungen, Rückenschmerzen oder auch Verdauungsprobleme – Beschwerden, die jedes Familienmitglied betreffen können.

Hier setzen Osteopathie und Physiotherapie an. Die Osteopathie betrachtet den Menschen immer als Ganzes. Mit sanften Griffen werden Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und das innere Gleichgewicht gestärkt. Besonders Kinder profitieren davon, da ihr Körper sich ständig weiterentwickelt und auf kleine Störungen sensibel reagiert. Die Physiotherapie bringt dagegen gezielte Aktivität ins Spiel:



Übungen für mehr Kraft, bessere Haltung und stabile Gelenke helfen nicht nur Erwachsenen, mit Energie durch den Alltag zu gehen, sondern unterstützen auch Kinder beim gesunden Wachstum und ältere Familienmitglieder beim Erhalt ihrer Beweglichkeit.

Durch die Kombination beider Ansätze können Familien ihre körperliche Gesundheit lang-

fristig fördern. Ein strukturierter Bewegungsalltag, gezielte Übungen und eine professionelle Begleitung durch Osteopathie und Physiotherapie tragen dazu bei, dass alle Familienmitglieder mobil, schmerzfrei und leistungsfähig bleiben.

» **Sabine Kasten, Praxis Vi.os**
Rückertstraße 66, Osnabrück
Tel. 0541-9701056
www.vi-os.de



DENTS & MORE



Fachzahnarztmeinung
Gerade Zähne ja-nein
scann Dich ein !!!



Dr. Stephanie Mohrbutter

Fachzahnärztin
für Kieferorthopädie

Lürmannstraße 55
49076 Osnabrück
Telefon (0541) 68006

www.dentsandmore.de



Gerade Zähne von Dents & More

Kompetent für alle gesetzlichen und privat versicherten Patienten zu geraden Zähnen.



Mit DentalMonitoring scannt Euer Lächeln per Smartphone damit Eure Kieferorthopädin Eure Behandlung aus der Ferne kontinuierlich im Blick hat und noch viel mehr !

Bei uns ist jeder Patient König. Vom Kind bis zum Großvater, wir nehmen uns jeder Herausforderung an. Mit langen Sprechzeiten und ganz neu Video-Calls machen wir es Ihnen noch attraktiver.



Aligner (durchsichtige Schienen) und feste Zahnschienen für Jeden ist etwas dabei.

Wir freuen uns auf Euch/Sie, um mit Ihnen strahlend durchs Leben zu gehen.

Die langjährige Erfahrung von Frau Dr. Mohrbutter mit Jugendlichen und Erwachsenen fließt in jede Therapie ein. Das Team von Dents & More unterstützt das Therapiekonzept mit viel Motivation, um ein erfolgreiches Behandlungsergebnis zu erreichen.

Gutes Sehen. Für jede Generation.

Kinder entdecken die Welt, Erwachsene meistern vielfältige Sehaufgaben, und im Alter verändern sich die Ansprüche an unsere Augen. Bei Auge und Ohr verbinden wir seit über 40 Jahren Erfahrung mit moderner Augenoptik und Optometrie – für die ganze Familie.

Als einziger Augenoptiker in Osnabrück mit eigenen Kinderbrillenabteilungen am Nikolaiort und im Schinkel geben wir kleinen Augen besonderen Raum. Dazu gehören eine kindgerechte Beratung, sorgfältige Anpassung und Brillen, die beim Spielen, Lernen und Toben gut sitzen.

Unsere Auge und Ohr Sehanalyse setzt für Kinder, Erwachsene und Senioren eigene Schwerpunkte. Wir betrachten die Sehstärke ebenso wie die Sehaufgaben und Bedürfnisse der jeweiligen Lebensphase. Die Analyse umfasst eine präzise Vermessung der Sehstärke, die Ermittlung passender Brillengläser, einen Netzhaut-Check und eine Augendruckmessung – für die Kids stehen dabei alle Funktionsteste im Mittelpunkt, um herauszufinden, ob das Sehen altersgerecht ist oder mit einer Brille oder Visualtraining bei Auge und Ohr verbessert werden kann.

Für uns zählt, was gutes Sehen im Alltag ermöglicht: neugierig lernen, entspannt arbeiten und aktiv bleiben. Dafür nehmen



wir uns Zeit – mit Erfahrung, Fachwissen und persönlicher Beratung.

» Auge und Ohr MOTZEK

Große Straße 46, Osnabrück, Tel. 0541 750496 45
Schützenstraße 1, Osnabrück, Tel. 0541 2005960
Krahnstraße 55, Osnabrück, Tel. 0541 22140
Marktring 19, Belm, Tel. 05406 85080
www.auge-und-ohr.com

Diabetes im Familienalltag: Gut versorgt mit tk pharma

Wenn ein Familienmitglied Diabetes hat, gehört die Erkrankung ganz selbstverständlich zum Alltag – in Kita und Schule, beim Sport oder im Familienurlaub. Moderne Diabetesversorgung bietet viele Möglichkeiten, den Alltag einfacher und flexibler zu gestalten. Umso wichtiger ist ein Partner, der zuverlässig versorgt und persönliche Orientierung gibt.

tk pharma steht seit mehr als 30 Jahren für persönliche Beratung, fachliche Kompetenz und zuverlässige Versorgung rund um Diabetes.

Das inhabergeführte Unternehmen mit Hauptsitz in Hasbergen und einer Filiale in Osnabrück bietet ein umfangreiches Sortiment – von Produkten zur Glukosemessung über Insulinpumpen und Zubehör bis hin zu weiteren Hilfsmitteln für den Diabetes- und Gesundheitsalltag.



Familien profitieren von einem Ansprechpartner, der individuelle Bedürfnisse kennt und bei Fragen rund um Produkte und Versorgung unterstützt – persönlich und direkt vor Ort in der Region.

Bestellen können Kundinnen und Kunden bequem rund um die Uhr im Webshop. Gleichzeitig bleibt der persönliche Kontakt ein wichtiger Teil des Service.

tk pharma – Exzellent versorgt. Für ein leichteres Leben mit Diabetes.

» tk pharma

Hansastraße 15, Hasbergen
Blumenhaller Weg 13, Osnabrück
Tel. 0800 4488900, www.tk-pharma.de

tk pharma – Exzellent versorgt

DIABETESBEDARF FÜR DIE GANZE FAMILIE

Persönlich beraten. Zuverlässig versorgt. Vor Ort in Hasbergen & Osnabrück und rund um die Uhr online.

Glukosemessung • Insulinpumpen • Zubehör • Hilfsmittel

tk pharma trade Handelsgesellschaft mbH
Hansastr. 15, 49205 Hasbergen – vor Ort & Drive-in
Blumenhaller Weg 13, 49080 Osnabrück
Tel.: 0800 4488900 | Mail: info@tk-pharma.de

Jetzt entdecken:
www.tk-pharma.de

tk pharma

Fachpraxis für Ganzheitliches Bewusstsein

Einfach. Gut.
Gesund. Sein.

Telefon 054 04-99 444 39
www.taudien-consulting.de

Anja Taudien
Kreuzstraße 3
49492 Westerkappeln



Tanzen – gemeinsam fit, fröhlich und gesund!

Bewegung, Musik und Gemeinschaft – Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern tut auch Körper und Seele gut!



In der **Tanzschule Zietz** steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Denn Tanzen ist viel mehr als das Erlernen von Schritten: Es fördert die Koordination, stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert das Gedächtnis und sorgt ganz nebenbei für jede Menge Glücksmomente.

Ob die Kleinsten beim Kindertanz spielerisch ihr Körpergefühl entdecken, Kinder und Jugendliche beim Hip-Hop neue Moves lernen oder Erwachsene beim Paartanz, Zumba, Line Dance oder in anderen Solo-Tanzkursen aktiv werden – bei uns findet jede Generation das passende Angebot.

Also: Musik an, Alltag aus – und ab aufs Parkett!

Entdeckt die vielfältigen Tanzangebote der Tanzschule Zietz und erlebt, wie viel Freude gesunde Bewegung machen kann. Mehr Infos unter www.tanzschule-zietz.de.

Tanzschule Zietz – Tanzen verbindet Generationen!

Tanzschule Zietz
Hannoversche Straße 23, Osnabrück
Tel. 0541 57955
www.tanzschule-zietz.de



Hannoversche Straße 23
49084 Osnabrück
Tanzruf: 0541-57955
<http://www.tanzschule-zietz.de>
info@tanzschule-zietz.com

JETZT TANZEN!



PAARTANZ. *Salsa. Discofox. Contemporary.*
Hochzeitskurse. *KINDERTANZ. HIPHOP. Latin.*
PRIVATSTUNDEN. *EVENTS. Linedance. ZUMBA.*

Auge und Ohr

auge-und-ohr.com

Vorteile im KIDS CLUB

- Superentspiegelung
- Jedes Jahr eine neue Brille
- Kostenlose Ersatzteile
- Kostenlose Inspektionen

Kinderbrillen – in Osnabrück bei Auge und Ohr mit eigener Abteilung

Einzigartig in Osnabrück

Auge und Ohr ist der einzige Augenoptiker in Osnabrück mit eigenen Kinderbrillenabteilungen – am Nikolaiort seit 2021 und jetzt auch im Schinkel. Hier finden Kinder Brillen, die zu ihrem Alltag, ihrem Tempo und ihrer Persönlichkeit passen.

Unsicherheiten nimmt und was eine Brille braucht, damit sie im Kinderleben hält. Kinder sollen sich bei uns wohlfühlen – und mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Für Kinder gemacht – von Menschen, die Kinder wirklich sehen

Unser Team arbeitet jeden Tag mit jungen Brillenträgern. Wir wissen, wie wichtig Geduld ist, wie man

KidsClub –

starke Leistungen ab 10 € im Monat
Leichte Kunststoffgläser, Superentspiegelung, Hartschicht und kostenlose Ersatzteile – alles inklusive. Damit Familien entspannt bleiben können, wenn das Leben mal wieder schneller ist als die Brille.

A/O MOHR	A/O MOTZEK	A/O BELM	A/O NIKOLAIORT
Krahnstraße 55	Schützenstraße 1	Marktring 19-23	Große Straße 46
T 0541-22 140	T 0541-200 59 60	T 05406-850 80	T 0541-750 496 45

Jetzt dabei sein:
1. + 3. DIENSTAG IM MONAT

INFOABEND GEBURTSHILFE

- › Wann? Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18 Uhr
- › Wo? In den Räumlichkeiten der Akademie oder im Raum Siegfried Pelz
- › Wie? Bitte um kurze Anmeldung: Telefon 0541 405 9100
- › Der Kreißaal wird gemeinsam besichtigt

Geburtszentrum
am Klinikum Osnabrück
Am Finkenhügel 1
49076 Osnabrück
www.klinikum-os.de

Gesunde Familie – Ganzheitlich gesund leben

Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Eine wirklich gesunde Familie ist in Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht.

Ganzheitliche Gesundheit schaut auf das Ganze: Ernährung, Schlaf, Natur, emotionale Bindung und das energetische Feld, in dem wir leben. Was wir fühlen, denken und wei-



tergeben, prägt unsere Kinder genauso wie das, was wir essen. Energetische Heilung unterstützt dabei, alte Stressmuster, Ängste und Blockaden zu lösen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sanft, ohne Druck, im eigenen Rhythmus. Frequenzmedizin nutzt die Kraft von Schwingungen. Alles im Körper hat eine Frequenz – wenn wir wieder in unsere natürliche Schwingung kommen, kann Heilung geschehen. Für Eltern, Kinder und alle, die ihre Familie bewusst und gesund begleiten wollen. Natürlich. Ganzheitlich. Verbunden. Ich freue mich auf Ihren Besuch.



Fachpraxis Anja Taudien

Kreuzstraße 3, Westerkappeln
Terminvereinbarung unter Tel. 05404 9944439
www.taudien-consulting.de

Energydrinks – ein häufig unterschätztes Risiko

Es ist nicht unbekannt, dass Energydrinks, Softdrinks und Fruchtsäfte Zahnschäden verursachen können. Diese Getränke sind so gefährlich für die Zähne, da sie neben einem sehr hohen Säuregehalt – vergleichbar mit Haushaltsessig – zudem eine sehr hohe Menge Zucker enthalten. Gerade diese Kombination greift den Zahnschmelz massiv an. Die Folge sind Entkalkungen, sogenannte „White Spots“, die insbesondere im Bereich der Außenseite der Zähne auftreten. Es handelt sich dabei um eine Vorstufe von Karies, die zeitlebens sichtbar bleibt.

Sehr wissenswert: „White Spots“ treten bei einer kieferorthopädischen Behandlung mit innenliegenden, lingualen Zahnsparagons 10-mal seltener auf, als bei einer Behandlung mit außenliegenden Zahnsparagons.

Hätten Sie's gewusst?

Die Spezialisten der kieferorthopädischen Fachpraxis beraten Sie gern umfangreich zu allen Themen der Zahnmedizin.



Prof. Wiechmann, Dr. Beyling & Kollegen

Lindenstraße 44, Bad Essen
Tel. 05472 5060
www.kfo-badessen.de



PROF. WIECHMANN
DR. BEYLING & KOLLEGEN

KIEFERORTHOPÄDEN

Herausnehmbar oder fest,
klassisch oder lingual und
von außen unsichtbar.

In unserer kieferorthopädischen
Fachpraxis in Bad Essen sind Sie
in professionellen Händen.

www.kfo-badessen.de

Instagram kfo_badessen





Der frechste Troll der Welt

Der Troll Billy lebt mit seiner Familie und all den anderen Trolls sicher unter der Erde auf Bornholm. Das Leben ist hier voll mit Regeln. Vor allen Dingen eine Regel darf nie gebrochen werden: Gehe nie an die Oberfläche, denn die Menschen sind gefährlich. Doch das gilt nicht für den neugierigen Billy und seine Schwester. Gemeinsam schleichen sie sich zur Menschenwelt hinauf und finden heraus, dass ein Freizeitpark geplant ist, welcher das Höhlenhaus der Trolls gefährden würde. Jetzt müssen die Trolls ihr Zuhause beschützen.

» Kinostart 05.11.2026, 78 Min., FSK 0, Animation



Der Regenbogenfisch

Der Regenbogenfisch ist mit seinen schillernden Schuppen der schönste Fisch im ganzen Ozean. Doch er ist auch eitel und stolz, und stößt damit die anderen Fische vor den Kopf. Das lässt ihn immer einsamer werden. Als er schließlich eine seiner geliebten Glitzerschuppen verliert, ist es ausgerechnet der Kleine Blaue, der ihn auf der Suche danach in die tiefste Tiefsee begleitet. Eine abenteuerliche Meeresreise beginnt – und der Regenbogenfisch erkennt, dass man gemeinsam viel mutiger ist als allein und dass echte Freundschaft kostbarer ist als das prächtigste Schuppenkleid.

» Kinostart 19.11.2026, 68 Min., FSK 0, Animation

KIDS-SPECIAL

**Sa., 14.11. & So., 15.11.
Sa., 21.11. & So., 22.11.**



Theodor-Heuss-Platz 6/9 • 49074 Osnabrück
HALL-OF-FAME.ONLINE
Hotline für Service- & Ticketverkauf: 040 55 55 5 88 628

HALL OF FAME
KINO & LUXE



Wie verhext

Billie steckt mitten in den ganz normalen Herausforderungen des Teenagerlebens und fühlt sich dabei ein wenig überfordert. Doch als ihre Emotionen plötzlich außer Kontrolle geraten, entfesselt sie ungeahnte magische Kräfte und entdeckt, dass weitaus mehr in ihr steckt, als sie je geahnt hätte. Gemeinsam mit ihrer Mutter Alice begibt sich Billie auf eine fantastische Reise, die sie in eine geheimnisvolle Welt voller Magie führt. Dabei kommt sie nicht nur ihren eigenen Kräften auf die Spur, sondern auch einem großen Familiengeheimnis. Und das könnte die Welt der Hexen für immer verändern.

» Kinostart 26.11.2026, Animation

» Hier geht es zu den Kino-Trailern



1000 Ideen gegen Langeweile für die ganze Familie

Du hast keine Idee, was ihr heute machen sollt? Dann solltet ihr euch fix die App „Grubenfuchs“ herunterladen – denn in der werbefreien Familien-App findet ihr über 1000 Spiel-, Bastel- und Lernideen für drinnen und draußen, Rezepte, Partyspiele, Malvorlagen und kleine Alltagsabenteuer! Die bunte Sammlung fördert Kinder spielerisch, von der Kreativität über die Motorik bis zum Lesenlernen. Jede Idee enthält eine kurze Anleitung, verrät, für welches Alter sie sich eignet, wie lange sie dauert und was man dafür benötigt. Zudem gibt es vielfältige Funktionen wie ein Erlebnistagebuch, die Möglichkeit, persönliche Geschichten zu gestalten oder eigene Spielideen hochzuladen. Die Schnupperversion vom „Grubenfuchs“ ist kostenlos, mit einem Abo sind alle Inhalte und Funktionen freigeschaltet. Eine vielseitige App für Eltern und alle, die Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter begleiten und fördern möchten!

» Die Schnupperversion der App „Grubenfuchs“ ist kostenlos im App Store und bei Google Play erhältlich.

Birte Hoffmann

OTFRIED PREUSSLER

DIE KLEINE HEXE⁶⁺

Ab 29.11.

Familienstück zur Weihnachtszeit

THEATER. OSNABRÜCK

Buchpaten-Aktion 2026

Ab Ende November erfüllen wir mit unseren Kund*innen als Buchpaten wieder Buchwünsche von Kindern und Jugendlichen aus lokalen, karitativen Projekten.

BUCHER WENNER

Weitere Infos: Telefon: 0541/3310333
E-Mail: etage3@buecher-wenner.de



Jahrmarkt der Zeitreisenden – Der verlorene Schlüssel

Das Abenteuer von Liv und Jaro geht weiter. „Der Jahrmarkt der Zeitreisenden – Der verlorene Schlüssel“ ist der zweite Teil einer fantastischen Geschichte für Kinder ab 10.

Nachdem das Zeitreiseportal der „Tunnel of Love“ durch ein Feuer zerstört wurde, sucht Liv verzweifelt nach einer Lösung, ihren Freund Jaro aus einem anderen Zeitalter wiederzusehen. Doch wer kann ihr dabei helfen? Und welchen Weg kann es geben, wenn das Zeitreiseportal zerstört wurde? Liv findet einen Weg, allerdings nicht ohne Folgen für sie. Auch in Livs Welt gibt es ein großes Problem, ein komisches Flimmern am Himmel scheint den kompletten Jahrmarkt zu verschlingen. Sie muss nicht nur ihren Freund Jaro finden, sondern auch ihre Welt retten.

» Von Lena Hach, ab 10 Jahren, 238 Seiten, Beltz&Gelberg, 16 €

Ann-Christine Lutter
Buchhandlung Wenner, Osnabrück



Ein Drache macht Theater

In der 2a herrscht vorfreudige Aufregung: Das Theaterprojekt startet. Es soll ein selbst erdachtes Märchen werden. Kim notiert seine Traumrolle. Am liebsten wäre er der Bühnenvorhang, denn DER verschwindet mit dem Beginn des Stücks. Doch die Zettel mit den Traumrollen werden mit dem Nachbarkind getauscht und SO wird Kim die Rolle des Drachen zugewiesen. Er ist entsetzt. Ihm liegt weder aggressives Drachengehabe noch eine Hauptrolle. Während der chaotisch-turbulenten Vorbereitungen verzieht sich Kim hinter die Bühne. Dort stellt er fest, dass seine Brotbox leer ist. Der Pausenbrot-dieb versteckt sich hinter den Requisiten: Drago, ein kleiner Drache. Der erklärt Kim, was es in Wahrheit mit dem Feuerspucken und den Ritterkämpfen auf sich hat. In diesem lustigen Erstlese-Comic werden alte Rollenbilder auf den Kopf gestellt, und die Lesenden ermutigt, zu ihren Eigenheiten zu stehen.

» Sandra Hohenstein (Text), Alena Braune (Illu.), ab 6 Jahren, 64 Seiten, Carlsen, 9 €

Stephanie Scholze, LiesA



Flammenrad

Heidi (12) zieht mit ihrem Vater und dessen neuen Partnerin nach Hovenäset. Nach der Trennung von Heidis Mutter möchte er hier einen Neuanfang wagen. Das kleine Fischerdorf ist sein Geburtsort, und seine alte Mutter wohnt ganz in der Nähe. Heidi fühlt sich in der Situation unwohl, zumal ihr Zimmer noch nicht fertig ist. Statt einer festen Wand trennt eine Plastikplane ihren Raum vom Nebenzimmer, und unter den alten Dielenbrettern macht sie einen merkwürdigen Fund. Damit wird eine Reihe von mysteriösen Ereignissen in Gang gesetzt. Einziger Lichtblick ist Bill, der mit seinem alten Riesenrad nach Hovenäset kommt, fröhliche Jahrmarktstimmung verspricht und zur Untermiete bei Heidis Familie einzieht. Ein Riesenrad, das alte Erinnerungen weckt, und Heidi, die mit zwei Freunden mutig hinter die Fassaden schaut – ein wirklich gruseliger Jugendroman, Gänsehaut bis zur letzten Seite.

» Von Kristina Ohlsson, ab 11/12 Jahren, 240 Seiten, Oetinger, 15 €

Stephanie Scholze, LiesA

Secondhand für die ganze Familie

FÜR KINDER

Kinder-Regal

- Kinderkleidung bis Gr. 176
- Spielzeug & Bücher
- Babyerstausstattung

FÜR DICH

Regal für Dich

- Damen- & Herrenmode
- Accessoires
- Bücher & Deko

KAUFEN & VERKAUFEN

Secondhand entdecken, Verkaufsregal buchen.

FÜR DIE GANZE FAMILIE

www.lumiliv.de

DEIN SOUND.
DEINE FARBEN.
DEINE BÜHNE.

web.osnabrueck.de/musikschule

MUSIK KUNSTSCHULE



Der November wird lustig, weil mehrere Comedians in Osnabrück auftreten. Das sind gute Nachrichten. Eine schlechte Nachricht gibt es trotzdem.

Hazel Brugger

Hazel Brugger eröffnet den Reigen der Comedians am 3. November in der Osnabrück-Halle. Sie zeigt dort ihr Programm „Good Evening Europe“.

Der Titel ihres Programms ist eine Untertreibung. Hazel Brugger ist die Königin des Comedy-Olymps. Sie absolviert nicht nur Auftritte in Osnabrück, sondern auch in London oder New York. Allerdings stellt sie sich die Frage: Was macht man, wenn beruflich alle klatschen, aber zuhause im Dorf trotzdem niemand beeindruckt ist? Die Antwort gibt sie am 3. November. Es geht um Erfolg, Erwartungen – und darum, warum Ruhm als Mutter ungefähr so nützlich ist wie ein Designerkleid beim Windelwechseln.

» Tickets und Infos unter www.osnabrueckhalle.de



Lutz van der Horst

Was ein „Konfetti-Blues“ ist, das erklärt Lutz van der Horst am 8. November im Rosenhof in Osnabrück.

Lutz van der Horst wurde als rasender Reporter in der „heute-show“ berühmt. Sein berühmtester Kollege Fabian Köster gastiert am 11. November im Rosenhof. Der Termin ist jedoch ausverkauft. Van der Horst stellt im ehemaligen Kino am Rosenplatz seinen Debüt-Roman mit dem Titel „Konfetti-Blues“ vor. Es geht um Max, Ende 20 und Comedyautor. Er ist der Moderator seiner eigenen Show – zumindest dreimal. Dann erfährt er aus der Fernsehzeitschrift, dass sie wieder abgesetzt wurde. Max' Weg auf die große Bühne ist gepflastert mit Fettnäpfchen, peinlicher Stille nach dem Witz, Liebeskummer und Enttäuschungen.

» Tickets und Infos unter www.ticketheimat.de



Caroline Wahl

Caroline Wahl ist Autorin des Bestsellers „22 Bahnen“. Ihren neuen Roman „1999 Meter über dem Meer“ stellt sie am 17. November in der Botschaft in Osnabrück vor.

Das Buch beschreibt den Werdegang der Hochstaplerin Samara. Sie ist auf einem Selbstfindungstrip, hat knallorange gefärbte Haare, einen schönen alten Wagen und an jedem Ort, an dem sie ankommt, einen neuen Namen. In St. Moritz gibt es viele schöne und reiche Menschen – und sie ist mittendrin als erfolgreiche Künstlerin. Aber je besser es läuft, desto deutlicher merkt sie, dass ihr noch mehr fehlt als schrankenlose Freiheit.

» Infos und Tickets unter www.zukunfts-musik.de



City Bramsche Eis-Vergnügen

23.11. bis 03.01.

Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen,
Schlemmer-Buden u. v. m.

Auf die Kufen, fertig, los!

© city.bramsche City Bramsche

f CityBramsche city-bramsche.de

NEW

Weihnachtsmusical

in der FABI

GEMEINSAM. WEIHNACHTEN. ERLEBEN.

Friedefürst

Kinder (4-14 Jahre):
Singen - Tanzen - Schauspielen

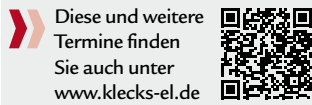
Eltern im Elternchor:
Gemeinsam singen: Zeit für sich

Samstag: Probenstag
Sonntag: Probe & Aufführung

Anmeldung hier:

am 05. & 06.12.2026

Kalender



1. Sonntag

Theater | Bühne

15.00-18.00 Uhr
Spukhaus, Halloween Special von Superwoman, ab 6 J., Figurentheater Osnabrück

15.00 Uhr
Kinderkonzert mit Jerome Morris, Musik aus Irland, Piesberger Gesellschaftshaus

15.00-15.40 Uhr
Der Mumpel, Kindertheater für Kinder ab 3 J., Lagerhalle

Museen

10.00-18.00 Uhr
Entdeckungsreise zu Tante Emma, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Mik Museum Industriekultur Pferdestall, Süberweg 50A, Osnabrück

10.00-13.00 Uhr
Bergfrühstück, mit Aktivangebot für Kinder um 11.00 Uhr, Anmeldung Food et Event Tel. 9633186 oder info@foodetevent.de, MIK Museum Industriekultur

11.00-12.30 Uhr
Mit Helm und Lampe, Führung im Bergwerksstollen für Kinder, Anmeldung, MIK Museum Industriekultur

11.00 Uhr
Sonntagsführung, Rundgang durch die Dauerausstellung, Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323-7000, Museum am Schölerberg

14.00-16.00 Uhr
Familiensonntag im Varusschlacht Museum, aktiv und kreativ, Museum und Park Kalkriese

14.30 Uhr
Dinosaurier - eine Geschichte des Überlebens, ab 6 J., Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323 7000, Museum am Schölerberg

14.30-15.30 Uhr
Zukunft Bauen, wie wollen wir wohnen und leben, Führung in der Sonderausstellung, Anmeldung, Mik Museum Industriekultur Magazingebäude, Süberweg 50A, Osnabrück

15.45 Uhr
Kleiner Major Tom, ab 6 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.00 Uhr
Queen Heaven, ab 10 J., Anmeldung Tel. 323-7000, E-Mail: info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

Fest | Event

10.00-12.00 Uhr
Herbst-Ballspielfest, für die ganze Familie und Kinder bis 10 J., Halle 1 Berufsschulzentrum Westerberg, Stüvestraße

14.00-22.00 Uhr
Herbstjahrmarkt, Halle Gartlage

Kreatives

10.30-12.00 Uhr
Schokofrüchte-Werkstatt, ab 9 J., Anmeldung Tel. 0174 4166426 oder mail@funny-food.de, Obst- und Gemüseatelier, Augustenburger Straße 107

14.00-17.00 Uhr
Alle Jahre wieder - Skizzenbuch als visuelles Tagebuch, Aquarellaussstellung mit Workshop für Kinder ab 12 J. und Erwachsene, KulturRAUM, Mindener Straße 60, Bissendorf

Flohmarkt

11.00-16.00 Uhr
Novemberflohmarkt, Standanmeldung bis 23. Oktober Tel. 22210, Standgebühr 20 Euro, Mütterzentrum

Dies und das

13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle für Grundschüler*innen, Eintritt frei, Sporthalle der Grundschule Eversburg, Schwenkestraße 2

13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle für Grundschüler*innen, Eintritt frei, Sporthalle der Rosenplatzschule, Rosenplatz 20 (auf der Rückseite über die Spichernstraße zu erreichen)

14.00-18.00 Uhr
Fossilienexpedition, Expedition auf eigene Faust, Piesberger Gesellschaftshaus

17.30 Uhr
Familien-Pizzabuffet, all you can eat mit Salat, Tischreservierung Tel. 338740 bis Freitag vorher 18.00 Uhr, Lagerhalle

2. Montag

Fest | Event

15.00-22.00 Uhr
Herbstjahrmarkt, Halle Gartlage

Kreatives

14.30-16.00 Uhr
Laternenbasteln, ab 3 J. und Eltern/ Großeltern, Familienzentrum St. Barbara, Ibbenbüren

Lesung

16.00-16.30 Uhr
LOSlesen: Mit 2 dabei, Spaß mit Büchern von Anfang an, Eltern mit Kindern von 2-3 J., Eintritt frei, Anmeldung Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

Dies und das

15.30-17.30 Uhr
Treffpunkt Fabi, offenes Café, mit Spielmöglichkeiten und Kinderbetreuung, Ev. Fabi

3. Dienstag

Theater | Bühne

10.00 Uhr
1. Schulkonzert: Was macht Held:innen aus, 6-10 J., findet in der OsnabrückHalle, Kongress-Saal, statt, Karten über das Theater

11.30 Uhr
1. Schulkonzert: Was macht Held:innen aus, 6-10 J., findet in der OsnabrückHalle, Kongress-Saal, statt, Karten über das Theater

Museen

16.30 Uhr
Die Olchis - das große Weltraumabenteuer, ab 5 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

18.00 Uhr
Zeitreise, ab 9 J., vom Urknall zum Menschen, Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

19.30 Uhr
Space Rock Symphony, ab 10 J., Kartenreservierung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

Fest | Event

15.00-22.00 Uhr
Herbstjahrmarkt, Halle Gartlage

Kreatives

14.30-16.00 Uhr
Laternenbasteln, ab 3 J. und Eltern/ Großeltern, Familienzentrum St. Barbara, Ibbenbüren

16.00-18.00 Uhr
Laternenbasteln 1, Familien mit Kindern, Anmeldung, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

Lesung

10.15-11.00 Uhr
LOSlesen, Lieder, Reime, Fingerspiele, Bewegungsspiele und Bücherspaß für Eltern mit Kindern von 1-2 J., Anmeldung Tel. 05422/959474 oder info@stadtbibliothek-melle.de, Stadtbibliothek Melle

Eltern

19.00-21.30 Uhr
Kompetent durch den digitalen Familienalltag, begleiten statt überfordern, Anmeldung, KEB Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück

19.00-20.30 Uhr
Deutsch ist blöd, LRS gezielt unterstützen, Anmeldung, VHS Ibbenbüren, Oststraße 28, Ibbenbüren

Dies und das

10.00-13.00 Uhr
Babysauna, Infos Tel. 2002-2255 oder www.stadtwerke-osnabrueck.de/loma-sauna, Nettebad, Im Haseesch 6, Osnabrück

15.30-16.30 Uhr
Schach und Bewegung, Winterangebot für Familien, kostenlos, ohne Anmeldung, Schule in der Dodesheide, Bassumer Straße 1

15.30-16.30 Uhr
KiBS-FamilyFitness, mit Körperfreunde, kostenlos, Eltern mit Kindern von 3-10 J., Grundschule in der Dodesheide, Bassumer Straße 1, Osnabrück

16.00-16.45 Uhr
KiBS-Ballschule mit BaKoS, Kinder von 3-10 J., kostenlos, ohne Anmeldung, Turnhalle 1 des Berufsschulzentrums Westerberg

4. Mittwoch

Fest | Event

15.00-22.00 Uhr
Herbstjahrmarkt, Halle Gartlage

Kreatives

16.00-18.00 Uhr
Laternenbasteln 2, Familien mit Kindern, Anmeldung, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße



Lesung

16.00-16.45 Uhr
Genug gebrüllt Löwe, jetzt bestimmen wir, Bilderbuchkino ab 4 J., Eintritt frei, Anmeldung, im Anschluss wird gebastelt oder gespielt, Stadtbibliothek KÖB GMHütte

Eltern

18.30-21.00 Uhr
Kinder Notfalltraining kompakt, für Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 J., kostenlos, Anmeldung Tel. 05403 404-24 oder familienservice@badiburg.de, Familienzentrum St. Nikolaus-Kita, Drostenhof 12, Bad Iburg

Dies und das

10.00-11.30 Uhr
Menschenkindercafé, Eintritt frei, Familienzentrum Kita St. Antonius, Sutthausen Straße 39, Georgsmarienhütte

16.00-17.00 Uhr
KiBS-FamilyFitness, mit Körperfreunde, Sport- und Bewegungsangebot für Eltern und Kinder von 3-10 J., kostenlos, Backhausschule (BBS Pottgraben), Hackländerstraße 10, Osnabrück

16.00-17.30 Uhr
Spiel & Spaß in der Dreifachsporthalle, offener Treff für Kinder ab 6 J., eine Veranstaltung der WeSpE e. V., Dreifachsporthalle, Osnabrücker Straße 27, Westerkappeln

5. Donnerstag

Theater | Bühne

15.30 Uhr
Dodo und die Erbse, Märchen-Clown-Theater für große und kleine Märchenfans, Tickets unter eventfrog.de, Schulenhof Mettingen, Burgstraße 9

Museen

16.00 Uhr
Eva, die kleine Entdeckerin, ab 5 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.30 Uhr
Galaxis - Reise durch die Milchstraße, ab 10 J., Anmeldung, Museum am Schölerberg

Fest | Event

15.00-22.00 Uhr
Herbstjahrmarkt, Halle Gartlage

17.00-21.00 Uhr
Lienendag, mit Laternenfest, Eintritt frei, Dorfteich, Dikesdamm 1, Lienen

Kreatives

16.00-18.00 Uhr
Kerzen gestalten, ab 10 J., Mädchenzeit, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

16.00-18.00 Uhr
Malen, Basteln, Kleben, ab 6 J., Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

16.00-18.00 Uhr
Alles was fährt, fliegt und schwimmt, Holzwerkstatt, ab 5 J. in Begleitung, ab 8 J. allein, kostenlos, ohne Anmeldung, Hdj

17.00-19.00 Uhr

Nähen mit der Maschine, offenes Atelier, 12-27 J., kostenlos, Anmeldung, HdJ

Lesung

16.00-16.45 Uhr

LOSlesen, 1-2 J., ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Melle

17.00 Uhr

Drei miese fiese Kerle, Bilderbuchkino ab 4 J., Eintritt frei, Kinder- u. Jugendbibliothek

Eltern

19.30-21.00 Uhr

Erziehung ist Liebe schenken - schlaf gut Baby, wie kleine Kinder schlafen, Online-Elternkurs für Familien mit Kindern bis 3 J., kostenlos, Anmeldung www.ev-fabi-os.de Kursnummer K31-101, Ev. Fabi

Dies und das

10.30-12.00 Uhr

Offener Babytreff, Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr, Kath. FaBi

16.00-17.30 Uhr

Kinder-Uni: Auf Entdeckungstour durch Stadtverwaltung, Rathaus & Co., 8-12 J., Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS Lengerich, Treffpunkt Altes Rathaus/ Stadtbücherei, Rathausplatz 1, Lengerich

16.15-17.15 Uhr

Mehrgenerationenchor, der neue Chor startet, Anmeldung www.osnabrueck.de/musikschule, Musik&Kunstschule der Stadt Osnabrück

17.00-18.30 Uhr

Cool Kids - Löwenstark durchs Leben, 5-12 J., findet in Belm statt, Anmeldung vhs-osland.de

17.00-19.00 Uhr

Ninjakids, ab 10 J., Treffpunkt Sporthalle der ehemaligen Teutoburger Schule, Teutoburgerstr.30

6. Freitag

Theater | Bühne

15.00 Uhr

Kindermusikfestival Münsterland: Suli Puschban, Mitsingen, mitmachen, mitdenken für Kinder ab 4 J. und Familien, Kulturhof Westerbeck, Burgweg 9, Westerkappeln

16.00-18.00 Uhr

Aladin - das Musical, ab 4 J., Tickets www.theater-liberi.de und bei ausgewählten VVK-Stellen, Bürgerhaus, Goethestraße 5A, Ibbenbüren

Fest | Event

14.00-23.00 Uhr

Herbstjahrmarkt, Halle Gartlage

17.00-19.00 Uhr

Durch die FABI auf und nieder, Laternenfest für die ganze Familie, Anmeldung, Kath. FaBi

18.30 Uhr

Fabelhaftes Melle, mittelalterlicher Markt mit Spielzeug, Rittern und Vaganten, mit Gastronomie auf dem Rathausplatz, Infos www.fabelhaftes-melle.de, Innenstadt von Melle

Kreatives

15.00-16.30 Uhr

Kreativpaß für Kinder, ab 6 J., offene Werkstatt, kostenlos, ohne Anmeldung, Kunstraum hase29, Hasestraße 29, Osnabrück

16.30-18.30 Uhr

Nähen mit der Maschine, offenes Atelier, 12-27 J., kostenlos, Anmeldung, HdJ

Lesung

10.15-11.00 Uhr

LOSlesen, Lieder, Reime, Fingerspiele, Bewegungsspiele und Bücherspaß für Eltern mit Kindern von 1-2 J., Anmeldung Tel. 05422/959474 oder info@stadtbibliothek-melle.de, Stadtbibliothek Melle

Dies und das

9.00-10.30 Uhr

Offener artgerecht Treff, es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen, Eltern und Kinder von 0-6 J., Kath. FaBi

16.00-18.00 Uhr

Zeitung live - für die ganze Familie, Familien mit Kindern ab 6 J., Anmeldung www.noz.de/zeitungsbesichtigung oder Tel. 310306, NOZ Druckzentrum, Weiße Breite 4, 49084 Osnabrück

17.00-20.30 Uhr

Wehr dich - aber richtig!, Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen, 1. von 2 Terminen, Workshop, findet in Bramsche statt, Anmeldung vhs-osland.de

18.00 Uhr

Laternenumzug, Anmeldung bis drei Tage vorher Tel. 0172 8726403, Umweltbildungstreff, Schürffeld 4, Georgsmarienhütte

7. Samstag

Theater | Bühne

14.00-14.40 Uhr

Meller Puppenspielfestival: Die Sendung mit der Nudel, Puppenspiel für Kinder ab 3 J., Forum Melle, Mühlenstraße 39A, Melle

15.00 Uhr

Kindermusikfestival Münsterland: Ferri, Mitmachkonzert für Kinder ab 4 J. und Familien, Kulturhof Westerbeck, Burgweg 9, Westerkappeln

15.30-16.15 Uhr

Meller Puppenspielfestival: Der kleine Troll, Figurenmärchen für Kinder ab 4 J., Forum Melle, Mühlenstraße 39A, Melle

16.00-16.45 Uhr

Der kleine Ritter, Puppentheater ab 3 J. nach dem Bilderbuch von Wechdorn/ Römer, Pappenellis Hoftheater, Großer Kamp 2, Hilter-Borgloh

17.00-17.50 Uhr

Meller Puppenspielfestival: Der selbstsüchtige Riese, Figurentheater nach Oscar Wilde für Kinder ab 4 J., Forum Melle, Mühlenstraße 39A, Melle

Museen

10.30-13.00 Uhr

Kreativwerkstatt Kids, ab 7 J., Entdeckungstour durch den Bucksturm, Anmeldung mq4-vermittlung@osnabrueck.de, Treffpunkt Kassenbereich des Museumsquartiers, Museumsquartier, Lotter Straße 2, Osnabrück

14.30 Uhr

Dinosaurier - eine Geschichte des Überlebens, ab 6 J., Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323 7000, Museum am Schölerberg

15.45 Uhr

Hüter der Erde, ab 8 J., Kartenreservierung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.00 Uhr

Space Tour, ab 10 J., Anmeldung Tel. 3237000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.30-19.00 Uhr

Lichtertour am Piesberg, Führung, Anmeldung, MIK Museum Industriekultur

Fest | Event

Fabelhaftes Melle, mittelalterlicher Markt mit Spielzeug, Rittern und Vaganten, mit Gastronomie auf dem Rathausplatz, Infos www.fabelhaftes-melle.de, Innenstadt von Melle

14.00-23.00 Uhr

Herbstjahrmarkt, Halle Gartlage

17.00 Uhr

Martinsumzug Laggenbeck, Start am Kindergarten Maria Magdalena, Ende im Freibad mit dem Martinsspiel, Ibbenbüren

17.30 Uhr

Fabelhaftes Melle - Lichterwanderung, zur Landesturnschule im Grönenbergpark, Infos www.fabelhaftes-melle.de, Meller Innenstadt

Kreatives

9.00-13.00 Uhr

Unser Holztablett, sägen, kleben und gestalten, 6-12 J. mit Eltern, Anmeldung, Ev. Fabi

10.00-13.00 Uhr

Werde Schmuck-Designer*in!, 9-13 J. mit einer erwachsenen Begleitperson, Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS Lengerich, Kursort Teutoburger-Wald-Schule, Walther-Borgstette-Str. 1, Tecklenburg

10.00-14.00 Uhr

Nähworkshop, für Jungen und Mädchen von 9 bis 15 J., geeignet für Nähanfänger*innen, Anmeldung, VHS Lengerich/ Westf., Bahnhofstraße 106, Lengerich

14.00-18.00 Uhr

Pen & Paper Basics, Rollenspiel mit Stift und Papier, ab 8 J., kostenlos, Anmeldung, HdJ

17.00-23.00 Uhr

Ausstellungseröffnung: Raumordnung Teil 2, mit Kinderprogramm „ganz woanders“ von 16.00 bis 20.00 Uhr, für Kinder ab 4 J. und Familien, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Kunsthalle Osnabrück, Hasemauer 1, Osnabrück

Lesung

11.15-12.30 Uhr

Märchenstube Melle - König Drosselbart, Kinder von 3-10 J., im Anschluss mit Bastelaktion, Stadtbibliothek Melle

15.00 Uhr

Märchenlesung, Geschichten und Märchen aus Melle und von Anderswo, Stadtbibliothek Melle

16.00 Uhr

Märchenlesung, Geschichten und Märchen aus Melle und von Anderswo, Stadtbibliothek Melle

Flohmarkt

10.00-13.00 Uhr

Bücherflohmarkt, Bücher zum Kilopreis, Stadtbücherei Ibbenbüren

12.00-17.00 Uhr

Bücher-Flohmarkt, Diele bei Fam. Finke-Gröne in Melle-Buer, Barkhausener Str. 78

14.00-18.00 Uhr

Bücherflohmarkt, Pfarrheim Glane, Kirchstraße 9, Bad Iburg-Glane

14.00-17.00 Uhr

Kinderflohmarkt, Standanmeldung www.eveno.com/kinderflohmarkthilter ab dem 11. Oktober, mit Kinderschminken und Cafeteria, Ulrich-Rau-Turnhalle, Hilter aTW.

15.00-18.00 Uhr

Kinderflohmarkt, Standanmeldung www.foerdereverein-gs-wellendorf.de ab dem 24. Oktober, Turnhalle Wellendorf, Hermannschacht, Hilter aTW.

17.00-22.00 Uhr

Frauen-Nacht-Flohmarkt, mit vielen tollen Ständen, Grundschulsportplatz St. Martin, Schulstraße 8, Hagen aTW.

Eltern

11.00-13.15 Uhr

Stillvorbereitungskurs, Anmeldung, Kath. FaBi

Dies und das

9.00-16.00 Uhr

Erste Hilfe bei Kindernotfällen, für Eltern und Großeltern, Anmeldung familienzentrum@wirbelwind.bohmte.de, Familienzentrum Wirbelwind, Neustadtstraße 46, Bohmte

10.00 Uhr

Stallführung, kostenlos für die ganze Familie im Aktivstall für Schweine, Eppendorfer Weg 2, Hilter

10.00-11.00 Uhr

Fair online, 10-12 J., digitale Gewalt erkennen und handeln, Smart City Workshop, Anmeldung www.smart-city-os.de

11.00-13.00 Uhr

Gripszwerge, Spielangebot für Familien mit 2 bis 6-jährigen pffiffigen Kindern, Anmeldung www.grips-und-co.de, kostenfrei, findet im Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink, Hauswörmannsweg 65, statt

11.30-13.00 Uhr

Fair online, 13-14 J., digitale Gewalt erkennen und handeln, Smart City Workshop, Anmeldung www.smart-city-os.de

14.30-17.30 Uhr

Tastschreiben in sechs Stunden, ab 10 J., 1. von 2 Terminen, findet in Osnabrück statt, Anmeldung vhs-osland.de

15.00-16.30 Uhr

5-4-3-2-1-Los!!!, Improtheaterworkshop, Kinder von 8-15 J., Anmeldung theatergefuehl@poesto.de, Piesberger Gesellschaftshaus

15.00-18.00 Uhr

Der etwas andere Buchclub, Austausch über eure Lieblingsbücher, ab 12 J., kostenlos, Anmeldung, HdJ

18.00-19.30 Uhr

Meller Naturführung: Planetenweg, vielleicht Sternschnuppen in Sicht, Herbstspaziergang, Anmeldung Tel. 0151 42864912 oder bernd.zeiss@t-online.de, Treffpunkt Ehem. Jugendherberge, Ecke Friedrich-Ludwig-Jahn-Str./Grönenberger Str., Melle

8. Sonntag

Theater | Bühne

11.00-11.45 Uhr

Meller Puppenspielfestival: Pippa, das mutige kleine Schaf, Figurentheater für Kinder ab 4 J., Forum Melle, Mühlenstraße 39A, Melle

14.00 Uhr

Meller Puppenspielfestival: Der kleine Häwermann, Figurentheater für Kinder ab 3 J., Forum Melle, Mühlenstraße 39A, Melle

15.00 Uhr

Literatur- und Musiktage: Pia & Nino, deine Kinderband zum Mitrocken, Eintrittskarten bei der Tourist-Info, Aula der Grundschule Bad Essen, Niedersachsenstraße 22

15.30-16.15 Uhr

Meller Puppenspielfestival: Weihnachts-glöckchen weg, oh Schreck, Figurentheater für Kinder ab 3 J., Forum Melle, Mühlenstraße 39A, Melle

16.00 Uhr

Die Prinzessin, die auszog, den Prinzen zu retten, ab 5 J., emma-theater

Museen

14.00-15.30 Uhr
Familienführung in der Sonderausstellung, Germanen zwischen Macht und Mythos, Museum und Park Kalkriese

14.00-16.00 Uhr
Von Robotern, KI und Programmierung, Workshop ab 10 J., Anmeldung, MIK Museum Industriekultur

14.30-15.30 Uhr
Zu Gast beim Ritterbischof Benno, eine Führung durch Schloss Iburg, ab 6 J., Anmeldung www.badiburg-tourismus.de/ onlineshop, Schlossmuseum, Schloss Iburg, Bad Iburg

14.30 Uhr
Limbradur und die Magie der Schwerkraft, ab 8 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

15.00-17.30 Uhr
Boden, Kunst und Farbpulver, mit Boden kreativ werden, Kunstworkshop für Kinder von 6-12 J., Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323-7000, Museum am Schölerberg

15.45 Uhr
Der Räuber Hotzenplotz, und die Mondrakete, ab 5 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.00 Uhr
Ziel Zukunft, ab 10 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

Fest | Event

Fabelhaftes Melle, mittelalterlicher Markt mit Spielleuten, Ritzern und Vaganten, mit Gastronomie auf dem Rathausplatz, Infos www.fabelhaftes-melle.de, Innenstadt von Melle

14.00-22.00 Uhr
Herbstjahrmarkt, Halle Gartlage

14.00 Uhr
Fabelhaftes Melle - Des Kaisers neue Kleider, Verkleidungs- und Fotoaktion im ehemaligen Schuhhaus Schengber, Infos www.fabelhaftes-melle.de, Meller Innenstadt

15.00 Uhr
TANZEN! goes Minis, Disco-Event für die ganze Familie, Lagerhalle

Kreatives

14.00-17.00 Uhr
Alle Jahre wieder - Sketching mit Markern, Aquarellausstellung mit Workshop für Kinder ab 12 J. und Erwachsene, KulturRAUM, Mindener Straße 60, Bissendorf

14.00-16.15 Uhr
Origami-Tierwelt, Bastelangebot für Kinder von 9 bis 12 J., Anmeldung, VHS Lengerich/Westf., Bahnhofstraße 106, Lengerich

Lesung

10.00-12.00 Uhr
Bilderbuchkino, ab 3 J., KÖB Bad Laer, Bielefelder Straße 16

11.30-12.00 Uhr
Bilderbuchkino, findet im Kellergeschoss statt, Bücherei Glane, Kirchstraße 9, Bad Iburg

Flohmarkt

11.00-15.00 Uhr
Familienkaufrausch, Standanmeldung liesa@rullerhaus.de, Standgebühr 10 Euro, Aufbau ab 10 Uhr, Ruller Haus, Klosterstraße 4, Wallenhorst

12.00-17.00 Uhr
Bücher-Flohmarkt, Diele bei Fam. Finke-Gröne in Melle-Buer, Barkhausener Str. 78

Eltern

15.00-17.00 Uhr
Einelterncafé, mit Kinderbetreuung, VAMV

Dies und das

9.00-12.00 Uhr
Regenbogenfamilien Treff Osnabrück, Anmeldung regenbogenfamilien_osnabrueck@web.de, Ev. Fabi

9.30 Uhr
Familienfrühstück, Tischreservierung Tel. 338740, mit Kinderspielraum, Lagerhalle

13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle für Grundschüler*innen, Eintritt frei, Sporthalle der Grundschule Eversburg, Schwenkestraße 2

13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle für Grundschüler*innen, Eintritt frei, Sporthalle der Rosenplatzschule, Rosenplatz 20 (auf der Rückseite über die Spichernstraße zu erreichen)

14.00-17.00 Uhr
Bramsche spielt, Eintritt frei, Aula der Meyerhofschule, Meyerhofstraße 1, Bramsche

14.00-18.00 Uhr
Fossilienexpedition, Expedition auf eigene Faust, Piesberger Gesellschaftshaus

9. Montag

Theater | Bühne

18.00 Uhr
Klang-Mosaik, Vorspielformat von und für Groß und Klein, Saal der Musikschule Ibbenbüren-Hörstel, Oststraße 28

Kreatives

15.00-16.00 Uhr
Laternen basteln, Eltern-Kind-Aktion, Anmeldung familienzentrum-st.antonius@kkvk-gmh.de, Familienzentrum Kita St. Antonius, Sutthausen Straße 39, Georgsmarienhütte

16.00-17.00 Uhr
Laternen basteln, Eltern-Kind-Aktion, Anmeldung familienzentrum-st.antonius@kkvk-gmh.de, Familienzentrum Kita St. Antonius, Sutthausen Straße 39, Georgsmarienhütte

Lesung

16.00-16.30 Uhr
LOSlesen: Mit 2 dabei, Spaß mit Büchern von Anfang an, Eltern mit Kindern von 2-3 J., Eintritt frei, Anmeldung Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

Eltern

15.00-17.15 Uhr
Wut bei Kindern, Elternnachmittag, Info und Anmeldung Tel. 122260, Regenbogen-kita und Familienzentrum, Piesberger Weg 1, Lotte-Büren

Dies und das

15.30-17.30 Uhr
Treffpunkt Fabi, offenes Café, mit Spielmöglichkeiten und Kinderbetreuung, Ev. Fabi

10. Dienstag

Museen

16.30 Uhr
Eva, die kleine Entdeckerin, ab 5 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

18.00 Uhr

Expedition Weltraum – III. Die Milchstraße, ab 8 J., Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323-7000, Museum am Schölerberg

Kreatives

16.00-18.00 Uhr
Traumfänger basteln, ab 6 J., Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

Lesung

16.00-16.45 Uhr
LOSlesen: Mit 2 dabei, ab 24 Monate mit Begleitperson, Eintritt frei, Anmeldung, Stadtbibliothek KÖB GMHütte

Eltern

10.00-11.00 Uhr
Baby-Time, Babytreff in Lotte, kostenlos, ohne Anmeldung, AWO-Kita Familienzentrum Bachstraße, Bachstraße 2, Alt-Lotte

15.45-18.00 Uhr
Bewegen & Entspannen, offener Treff für Solo-Eltern, Anmeldung, Kath. FaBi

19.30-21.00 Uhr
Erziehung ist Grenzen setzen - zu viel des Guten, zu wenig zum Leben, warum zu viel gute Absicht deinem Kind schadet, Online-Elternkurs für Familien mit Kindern bis 3 J., kostenlos, Anmeldung www.kath-fabi-os.de Kursnummer F13105, Kath. FaBi

Dies und das

9.00-13.00 Uhr
Berufliche Neuorientierung, mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode, kostenlos, Anmeldung <https://eveeno.com/LEGOseriousPlay>, Koordinierungsstelle und Verbund Frau & Betrieb, Natruper-Tor-Wall 2 A, Osnabrück

15.30-16.30 Uhr
Schach und Bewegung, Winterangebot für Familien, kostenlos, ohne Anmeldung, Schule in der Dodesheide, Bassumer Straße 1

15.30-16.30 Uhr
KiBS-FamilyFitness, mit Körperfreunde, kostenlos, Eltern mit Kindern von 3-10 J., Grundschule in der Dodesheide, Bassumer Straße 1, Osnabrück

16.00-16.45 Uhr
KiBS-Ballspiele mit BaKoS, Kinder von 3-10 J., kostenlos, ohne Anmeldung, Turnhalle 1 des Berufschulzentrums Westerberg

16.00-17.30 Uhr
Geschwisternachmittag, mit der ganzen Familie, Anmeldung kita-hesepe@ev-kita-bramsche.de oder Tel. 05461 64698, Familienzentrum Hesepe, Rudolf-Harbig-Straße 2A, Bramsche

11. Mittwoch

Theater | Bühne

15.30 Uhr
KiKu Westerkappeln: Wer hat, der hat, Schrottplatz-Krimi, mit dem Theater Hille Pupille, Aula Schulzentrum, Osnabrücker Straße 25, Westerkappeln

FreizeitBus.

Wir bedanken uns für eine schöne Saison!

Die nächste Saison startet am 1. Mai 2027!



DÜMMERSee
(LINIE 200)



VARUSRegion
(LINIE 202)



TEUTORegion
(LINIE 400)



TECKLENBurg
(LINIE 401)



www.freizeitbus.com



VERKEHRSGEMEINSCHAFT
OSNABRÜCK
www.osnabrueck.de

Museen

16.00-18.00 Uhr
Repair Café - elektrische Kleingeräte, pay what you can, Anmeldung erwünscht, Mik Museum Industriekultur Pferdestall, Süßerweg 50A, Osnabrück

Fest | Event

17.00 Uhr
Martinsfest, im Kindergarten für alle Familien aus Uffeln und vom Dickenberg, Familienzentrum St. Barbara, Ibbenbüren

17.00 Uhr
St. Martinsumzug, mit Begleitung durch den Posaunenchor und einer Überraschung für jedes Kind, Kurpark Schleddehausen

17.00-18.00 Uhr
Martinsumzug, St. Petrus, Am Wellenhaus 1, Melle-Gesmod

17.00 Uhr
St. Martins Umzug, Start auf dem Schulhof der Schule im Engeltgarten, Melle

Kreatives

16.00-19.00 Uhr
Siebedruck, ab 12 J., Anmeldung, kostenlos, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

Eltern

12.00-13.00 Uhr
Familiensache - Rechtsberatung, kostenlos, Anmeldung, Kath. FaBi

Dies und das

9.30-11.30 Uhr
Die kleinen Waldentdecker, für Familien mit Kleinkindern, Anmeldung natürlich. draussen@gmx.de oder Tel. 05403 2204, kostenlos, Treffpunkt Wanderparkplatz Zum Limberg, Hilter aTW.

12.00 Uhr
Der Wunschbaum steht bereit, Kinder bis 18 J. dürfen einen Weihnachtswunsch aufschreiben, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

16.00-17.00 Uhr
KiBS-FamilyFitness, mit Körperfreunde, Sport- und Bewegungsangebot für Eltern und Kinder von 3-10 J., kostenlos, Backhausschule (BBS Pottgraben), Hackländerstraße 10, Osnabrück

16.00-17.30 Uhr
Spiel & Spaß in der Dreifachsporthalle, offener Treff für Kinder ab 6 J., eine Veranstaltung der WeSpE e. V., Dreifachsporthalle, Osnabrücker Straße 27, Westerkappeln

12. Donnerstag

Museen

16.00 Uhr
3-2-1-Liftoff, ab 8 J., wie funktioniert Raumfahrt, Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.30 Uhr
Expedition Weltraum - III. Die Milchstraße, ab 8 J., Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323-7000, Museum am Schölerberg

Fest | Event

17.00 Uhr
St. Martin, veranstaltet vom Familienzentrum St. Michael, Michaelkirche Ibbenbüren

Kreatives

16.00-17.00 Uhr
Steine bemalen, Atelier für Kids, 6-12 J., kostenlos, Anmeldung, Hdj

16.00-18.00 Uhr
Badebomben herstellen, ab 10 J., Mädchenzeit, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

Lesung

17.00-17.45 Uhr
Kinderleseclub, Vorlesestunde für Kinder ab 3 J., kostenlos, Info Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

19.00 Uhr
Equal Pay Now!, Lesung mit Birte Meier, endlich gleiches Gehalt für Frauen und Männer, Infos und Karten <https://noz.ticketcenter.de/>, NOZ Medienzentrum, Breiter Gang/Berliner Platz, Osnabrück

Flohmarkt

19.30-21.30 Uhr
Gaming-Flohmarkt, Standanmeldung www.stadtbibliothek.osnabrueck.de, Eintritt frei, Stadtbibliothek, Markt 1, Osnabrück

Dies und das

10.30-12.00 Uhr
Offener Babytreff, Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr, Kath. FaBi

17.00-19.15 Uhr
Coole Kids - Selbstbehauptung, 5-12 J., findet in Bissendorf statt, Anmeldung vhs-osland.de

13. Freitag

Theater | Bühne

15.30 Uhr
Erde - Junges Konzert, 1-6 J., mit Streichquartett, findet im Oberen Foyer statt, Theater am Domhof

16.00 Uhr
Der dicke fette Pfannkuchen, Figurentheater ab 3 J., kostenlos, Anmeldung Tel. 05472 7160, Aula der Grundschule Lintorf, Bad Essen

Kreatives

15.00-16.30 Uhr
Kreativspaß für Kinder, ab 6 J., offene Werkstatt, kostenlos, ohne Anmeldung, Kunstraum hase29, Hasestraße 29, Osnabrück

17.00 Uhr
Stricken und Häkeln für Weihnachten, Anmeldung Tel. 0152 53465441 oder tiarks.naturprodukte@gmail.com, Tiarks Naturprodukte, Markt 6, Melle

Lesung

10.15-11.00 Uhr
LOSlesen: Mit 1 dabei, 12-24 Monate mit Bezugsperson, Eintritt frei, Anmeldung, Stadtbibliothek KÖB GMHütte

15.30 Uhr
Der kleine Biber buchstabiert: Wir sind alle talentiert, Bilderbuchkino ab 4 J., ohne Anmeldung, mit Bastelangebot, Familientreff West, Martinstraße 100, Osnabrück

16.00-16.30 Uhr
Das kleine Ich bin ich, Kamishibai, 3-6 J., Eintritt frei, Anmeldung www.stadtbibliothek-melle.de, Stadtbibliothek Melle

Eltern

9.00-11.00 Uhr
Babyschlaf-Workshop, nach artgerecht, Anmeldung, Kath. FaBi

Dies und das

15.00-18.00 Uhr
Familienspielenachmittag, für alle ab 0 J., Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink

15.15-16.15 Uhr
Kreativer Kindertanz, 5-10 J., Schnupperkurs, findet in Bramsche statt, Anmeldung vhs-osland.de

16.00 Uhr
Kleiner Filmclub, ab 7 J., ohne Anmeldung, Alte Webschule, Georgstraße 2, Bramsche

16.30-18.00 Uhr
AWO für Kinder, buntes, abwechslungsreiches Bastel- und Spielangebot für Kinder ab 4 J., AWO Begegnungsstätte Mittendrin, Hauptstraße 3, Lienen

17.00-18.30 Uhr
Plätzchen backen, Anmeldung bis drei Tage vorher Tel. 0172 8726403, Umweltbildungstreff, Schürffeld 4, Georgsmarienhütte

17.00-18.30 Uhr
Papa macht die coolsten Frisuren, Anmeldung, Kath. FaBi

14. Samstag

Theater | Bühne

15.00-15.45 Uhr
Däumeline, ab 4 J., Puppenspiel mit dem Theater Fundulus, Figurentheater Osnabrück

16.00-16.45 Uhr
Der kleine Ritter, Puppentheater ab 3 J. nach dem Bilderbuch von Wechdorn/Römer, Pappenellis Hoftheater, Großer Kamp 2, Hilter-Borgloh

Museen

17.30-19.00 Uhr
Lichtertour am Piesberg, Führung, Anmeldung, MIK Museum Industriekultur

Fest | Event

17.00 Uhr
St. Martin Umzug, Treffpunkt auf dem Spielplatz Herz Jesu Kindergarten, Ibbenbüren

Kreatives

10.00-12.15 Uhr
Weihnachtsdekoration aus Holzscheiben, für (Groß-) Eltern und Kinder ab 4 J., findet in Melle statt, Anmeldung vhs-osland.de

11.00-13.00 Uhr
Töpfen für Klein und Groß, ab 6 J. in Begleitung, Anmeldung, Hdj

Lesung

11.15-12.30 Uhr
Märchenstube Melle - Es klopft bei Wanja in der Nacht, Kinder von 3-10 J., im Anschluss mit Bastelaktion, Stadtbibliothek Melle

Eltern

9.30-15.30 Uhr
Die weibliche Seite der Hochbegabung und Hochsensibilität, Seminar für Mütter II, Anmeldung ozbf@grips-und-co.de oder Tel. 40761330, findet im GZ Ziegenbrink statt, veranstaltet von Grips & Co.

10.00-16.00 Uhr
Informations- und Beratungstag, für Eltern von Kindern mit Rechenproblemen, kostenlos, Anmeldung Tel. 2052242, Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen, Kollegienwall 28A, Osnabrück

10.00-16.00 Uhr
Tag der offenen Praxis, Anmeldung WhatsApp 0162 6254914 oder über www.dyslegi.de, Ort: Ibbenbüren (Adresse bei Anmeldung)

Dies und das

8.00-16.00 Uhr
Erste Hilfe am Kind, Anmeldung www.drk-os-land.de, DRK-Zentrum, Kolpingstraße 2, Georgsmarienhütte

10.00 Uhr
Stallführung, kostenlos für die ganze Familie im Aktivstall für Schweine, Eppendorfer Weg 2, Hilter

10.30-13.00 Uhr
Kleiner HofTag, 5-8 J. ohne Eltern, Anmeldung www.reitunderlebnishof.de, Reit- und Erlebnishof Wöbeking, Rote Str. 7, Bissendorf

10.30 Uhr
Peppa Wutz, festliches Kinoabenteuer, Hall of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9, Osnabrück

11.50-19.50 Uhr
Kranich-Exkursion, auch für Erwachsene, Anmeldung bis drei Tage vorher Tel. 0172 8726403

13.00-16.00 Uhr
Flackerndes Feuer, Draußenseiner ab 6 J., Anmeldung www.lega-s.de, Nackte Mühle

14.00-16.00 Uhr
Die Rast- und Wintervögel am Alfsee, vogelkundliche Führung, Treffpunkt Parkplatz am Deich zwischen Alfhausen und Rieste, Westerfeldstraße, Rieste, Biologische Station Haseniederung e. V., Alfseestraße 291, Alfhausen

14.00-17.00 Uhr
Familienzeit, mit Führung und Kreativangebot, nbz Alfsee, Am Bootshafen 2, Rieste

16.30-19.00 Uhr
Meller Naturführung: Vom Licht bringen und Licht sein, Märchen-Exkursion, Anmeldung Tel. 05422 49346 oder christa.moeller1@gmx.de, Treffpunkt Wanderparkplatz Düingberg am Ehrenmal Düingdorf, Nähe Düingdorfer Str. 41, Melle

20.00 Uhr
Moonlight-Sport: Deine Halle - deine Hood, ohne Anmeldung und kostenlos, IGS Eversburg, Eversheide 18

15. Sonntag

Theater | Bühne

15.00-15.45 Uhr
Däumeline, ab 4 J., Puppenspiel mit dem Theater Fundulus, Figurentheater Osnabrück

15.00-15.50 Uhr
Dieser Hase gehört Kathi Braun, Figurentheater für Kinder ab 3 J., mit dem Figurentheater Tales and Puppets, Lagerhalle

16.00 Uhr
Rico, Oskar und die Tieferschatten, ab 10 J., Junges Theater Oskar, emma-theater

Museen

10.00-13.00 Uhr
Bergfrühstück, mit Aktivangebot für Kinder um 11.00 Uhr, Anmeldung Food et Event Tel. 9633186 oder info@foodetevent.de, MIK Museum Industriekultur

10.30 Uhr
Ein Wald vor unserer Zeit - der Karbonwald, Familienangebot, Forschen - Staunen - Entdecken, Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323-7000, Museum am Schölerberg

11.00-12.30 Uhr
Fledermäuse entdecken, Aktiv-Angebot, ab 6-7 J., Anmeldung, MIK Museum Industriekultur

14.00-15.30 Uhr
Familienführung in der Dauerausstellung, ein Rundgang durch die Ausstellung, Museum und Park Kalkriese

15.00-16.00 Uhr
Die Kunst des genauen Hinsiehens, Achtsamkeitsführung mit unserer Restauratorin, Anmeldung, Museum und Park Kalkriese

15.00 Uhr
Geschichten von unter, über und auf dem Berg, fantasievolles Familiennachmittag mit Erzählerin Sabine Meyer, ohne Anmeldung, Museum am Schölerberg

17.30-19.30 Uhr
Sternstunden am Piesberg, eine Kooperation zwischen kosmos-os und dem MIK, Anmeldung, Treffpunkt Vosslinke, Großer Platz gegenüber dem MIK Magazingebäude, Süßerweg 50a

Kreatives

10.00-12.00 Uhr
Weihnachtstöpfern, und 13. Dezember, 10.00-12.00 Uhr (glasieren), Anmeldung www.bkstiftung.de/toepfern/, Kursort Erikastraße 4

11.00-17.00 Uhr
Koffermarkt Lagerhalle, Designmarkt für Einzigartiges, Lagerhalle

14.00-17.00 Uhr
Alle Jahre wieder - Experimentieren mit Aquarell, Aquarellausstellung mit Workshop für Kinder ab 12 J. und Erwachsene, KulturRAUM, Mindener Straße 60, Bissendorf

Flohmarkt

14.00-18.00 Uhr
Winterflohmarkt, Standanmeldung ab dem 6. Oktober Tel. 01520 3966361 dienstags bis donnerstags zwischen 18 - 20 Uhr, Standgebühr 1 Torte oder 15 Euro, Standbreite 3 Meter, Kleiderstände sind erlaubt, Sporthalle Grundschule Gellenbeck, Görsmannstraße 16, Hagen a.T.W

14.00-18.00 Uhr
Flohmarkt, für die Advents- und Weihnachtszeit (keine Händler). Anmeldung bis 11.11.2026, Gebühr 5,00 € pro Stand, Stadtteiltriff Wir in Atter

Dies und das

10.30 Uhr
Mein erster Kinobesuch, der kleine Eisbär, FSK 0, Hall of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9, Osnabrück

11.00 Uhr
Peppa Wutz, festliches Kinoabenteuer, Hall of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9, Osnabrück

12.30 Uhr
Mein erster Kinobesuch, der kleine Eisbär, FSK 0, Hall of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9, Osnabrück

13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle für Grundschüler*innen, Eintritt frei, Sporthalle der Grundschule Eversburg, Schwenkestraße 2

13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle für Grundschüler*innen, Eintritt frei, Sporthalle der Rosenplatzschule, Rosenplatz 20 (auf der Rückseite über die Spichernstraße zu erreichen)

14.00-17.00 Uhr
Familienzeit, mit Führung und Kreativangebot, nbz Alfsee, Am Bootshafen 2, Rieste

14.00-18.00 Uhr
Fossilienexpedition, Expedition auf eigene Faust, Piesberger Gesellschaftshaus

14.30 Uhr
Mein erster Kinobesuch, der kleine Eisbär, FSK 0, Hall of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9, Osnabrück

16. Montag

Lesung

16.00-16.30 Uhr
LOSlesen: Mit 2 dabei, Spaß mit Büchern von Anfang an, Eltern mit Kindern von 2-3 J., Eintritt frei, Anmeldung Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

18.00 Uhr
Urmel und die Schweinefee, digitales Bilderbuchkino, ab 4 J., ohne Anmeldung, kostenfrei, Zoom-Link: <https://ogv.de/> Bilderbuchkino, im Anschluss mit Geschichtenquiz

Eltern

15.30-17.00 Uhr
Zwillingstreffen, mit Spielplatznutzung, Info niccie_wegner@me.com, Gemeindehaus der St. Johanniskirche, Grüner Brink 2, Bramsche

Dies und das

15.30-17.30 Uhr
Treffpunkt Fabi, offenes Café, mit Spielmöglichkeiten und Kinderbetreuung, Ev. Fabi

17. Dienstag

Museen

16.30 Uhr
Kleiner Major Tom, ab 6 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

18.00 Uhr
Galaxis - Reise durch die Milchstraße, ab 10 J., Anmeldung, Museum am Schölerberg

Kreatives

14.00-17.00 Uhr
Adventskränze basteln, (Groß-) Eltern-Kind-Angebot ab 4 J., Info und Anmeldung Tel. 122260, Regenbogenkita und Familienzentrum, Piesberger Weg 1, Lotte-Büren

15.00-17.00 Uhr
Die MachBar - Nachhaltigkeitsideen und Spielzeit, Tannenzapfenwichtel und mehr, Eltern und Kinder ab 0 J., Anmeldung, Kath. FaBi

Lesung

10.15-11.00 Uhr
LOSlesen, Lieder, Reime, Fingerspiele, Bewegungsspiele und Bücherspaß für Eltern mit Kindern von 1-2 J., Anmeldung Tel. 05422/959474 oder info@stadtbibliothek-melle.de, Stadtbibliothek Melle

Dies und das

10.00-13.00 Uhr
Babysauna, Infos Tel. 2002-2255 oder www.stadtwerke-osnabrueck.de/loma-sauna, Nettebad, Im Haseesch 6, Osnabrück

15.30-16.30 Uhr
Schach und Bewegung, Winterangebot für Familien, kostenlos, ohne Anmeldung, Schule in der Dodesheide, Bassumer Straße 1

15.30-16.30 Uhr
KiBS-FamilyFitness, mit Körperfreunde, kostenlos, Eltern mit Kindern von 3-10 J., Grundschule in der Dodesheide, Bassumer Straße 1, Osnabrück

16.00-16.45 Uhr
KiBS-Ballschule mit BaKoS, Kinder von 3-10 J., kostenlos, ohne Anmeldung, Turnhalle 1 des Berufschulzentrums Westerberg

16.00-18.00 Uhr
Kochen mit Gwenda, Weckmänner, Waffeln und mehr, Anmeldung, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

18. Mittwoch

Eltern

20.00-21.30 Uhr
Berufliche Chancen nutzen, welche Möglichkeiten haben Solo-Eltern, Online, Anmeldung, Kath. FaBi

Dies und das

15.00-17.30 Uhr
Entspannen und spielen im Elterncafé, 0-99 J., Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink

16.00-17.00 Uhr
KiBS-FamilyFitness, mit Körperfreunde, Sport- und Bewegungsangebot für Eltern und Kinder von 3-10 J., kostenlos, Backhausschule (BBS Pottgraben), Hackländerstraße 10, Osnabrück

16.00-17.30 Uhr
Spiel & Spaß in der Dreifachsporthalle, offener Treff für Kinder ab 6 J., eine Veranstaltung der WeSpE e.V., Dreifachsporthalle, Osnabrücker Straße 27, Westerkappeln

19. Donnerstag

Museen

16.00 Uhr
Dinosaurier - eine Geschichte des Überlebens, ab 6 J., Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323 7000, Museum am Schölerberg

17.30 Uhr
Zeitreise, ab 9 J., vom Urknall zum Menschen, Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

Kreatives

16.00-17.00 Uhr
Mobiles und Pompons basteln, Atelier für Kids, 6-12 J., kostenlos, Anmeldung, HdJ

16.00-18.00 Uhr
Knusper, knusper, Knäuschen, ab 6 J., Mini-Knusperhäuschen basteln, Anmeldung, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße



neue apotheke oesede

Inh. Heike Trojahn e.K.

Glückaufstraße 8 • 49124 Georgsmarienhütte
Tel.: 05401 / 41213

Ihr kompetenter Partner vor Ort



Baby-freundliche apotheke

Auch im Sortiment:
Produkte der Bahnhof-Apotheke Kempten



Platsch da! Jetzt schwimme ich

Schwimmen lernen? Aber sicher! Von der Wassergewöhnung bis zum goldenen Schwimmabzeichen machen wir Kinder ab 4 Jahren wassersicher - Mit Erfolgsgarantie.

- Euer Lerntempo
- Kleiner Gruppen bis 6 Kinder
- Angenehme Wassertemperaturen
- Entspannte Lernatmosphäre
- Ausgebildete Schwimmlehrer*innen, immer mit Euch im Wasser

www.dieschwimmschule.de
Tel. 0541 9118596

OS Atter • OS Weststadt • Bad Essen
Bad Iburg • Bad Laer • Belm

solte hätte könnte würde MACHEN!

 Die Kommunikationsbrücke
MEDIATION & COACHING

0157 375 985 19

mehr Infos auf unserer Webseite



16.00-18.00 Uhr
Lichterketten gestalten, ab 10 J., Mädchenzeit, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

Lesung

16.00-16.45 Uhr
LOSlesen, 1-2 J., ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Melle

17.00-17.45 Uhr
Kinderleseclub, Vorlesestunde für Kinder ab 3 J., kostenlos, Info Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

Eltern

18.00-19.00 Uhr
Frisch, bunt und ausgewogen, Elternvortrag, so essen Kinder gerne mit am Tisch, Info und Anmeldung Tel. 122260, Regenbogenkita und Familienzentrum, Piesberger Weg 1, Lotte-Büren

Dies und das

9.00-11.30 Uhr
Kennenlernen-Frühstück, gemeinsam frühstücken, spielen und Familien kennenlernen, Familientreff West, Martinistraße 100, Osnabrück

9.00-12.30 Uhr
Female Empowerment, Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf, 2-teiliger Workshop, kostenlos, Anmeldung <https://eveno.com/FemaleEmpowerment2>, Koordinierungsstelle und Verbund Frau & Betrieb, Natruper-Tor-Wall 2 A, Osnabrück

10.30-12.00 Uhr
Offener Babytreff, Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr, Kath. FaBi

16.00 Uhr
Backnachmittag, Anmeldung kita-hesepe@ev-kitas-bramsche.de oder Tel. 05461 64698, Familienzentrum Hesepe, Rudolf-Harbig-Straße 2A, Bramsche

20. Freitag

Fest | Event

GMHütte on Ice, Start der Eislaufsaison, Roter Platz vor dem Rathaus, Oeseder Straße, Georgsmarienhütte

Ibb on Ice, Start des Eisvergnügens, bis 10. Januar 2027, Neumarkt Ibbenbüren

Kreatives

15.00-16.30 Uhr
Kreativpaß für Kinder, ab 6 J., offene Werkstatt, kostenlos, ohne Anmeldung, Kunstraum hase29, Hasestraße 29, Osnabrück

Lesung

10.15-11.00 Uhr
LOSlesen, Lieder, Reime, Fingerspiele, Bewegungsspiele und Bücherspaß für Eltern mit Kindern von 1-2 J., Anmeldung Tel. 05422/959474 oder info@stadtbibliothek-melle.de, Stadtbibliothek Melle

17.00-18.00 Uhr
Bilderbuch-Kino für kleine Entdecker*innen!, alle Kinder bis zur 1. Klasse, Anmeldung, kostenlos, eine Veranstaltung der VHS Lengerich, Kursort Gemeindebücherei Alt-Lotte, Bahnhofstr. 24

Flohmarkt

15.00-17.00 Uhr
Schulflohmarkt, mit Cafeteria, Schule am Berg, Schulweg 3-5, Bissendorf

Dies und das

9.30-11.30 Uhr
Offene Berufsberatung in der kath. FaBi, findet im Kinderraum Blau statt, Kath. FaBi

14.00 Uhr
Familienwochenende, bis 22.11.2026, 19 Uhr, mit Wasserlaufparcours, Nettebad, Im Haseesch 6, Osnabrück

18.00-20.30 Uhr
Retro Gaming Treff, für die ganze Familie, für Fans alter Videospiele, Eintritt frei, Stadtbibliothek, Markt 1, Osnabrück

19.00-22.00 Uhr
KleiderTauschParty, für Frauen, Klosterstraße 17, Georgsmarienhütte / Kloster Oesede

21. Samstag

Theater | Bühne

11.00 Uhr
Öffentliche Probe - Die kleine Hexe, Eintritt frei, Theater am Domhof

15.00-15.45 Uhr
Das hässliche Entlein, Figurentheater ab 4 J., Figurentheater Osnabrück

Museen

11.00-13.00 Uhr
Vorweihnachtliches Filzen, ab 8 J., Anmeldung, Tuchmacher Museum

14.30 Uhr
Limbradur und die Magie der Schwerkraft, ab 8 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

15.45 Uhr
Der Räuber Hotzenplotz, und die Mondrakete, ab 5 J., Anmeldung Tel. 3237000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.00 Uhr
Queen Heaven, ab 10 J., Anmeldung Tel. 323-7000, E-Mail: info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

18.00-19.30 Uhr
Lichtertour am Piesberg, Führung, Anmeldung, MIK Museum Industriekultur

Kreatives

10.00-14.00 Uhr
Dann streuen wir noch Glitzer drauf, offene Adventswerkstatt für Groß und Klein, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek, Markt 1, Osnabrück

Lesung

11.15-12.30 Uhr
Märchenstube Melle - Das Laternenmädchen, Kinder von 3-10 J., im Anschluss mit Bastelaktion, Stadtbibliothek Melle

Flohmarkt

9.30-16.30 Uhr
Garagenflohmarkt, Reinhold-Tiling-Weg 26

14.00-16.00 Uhr
kinderkram, Kinder- und Familienbasar, IGS Melle, Reinickendorfer Ring 6

18.00-23.00 Uhr
Second-Hand-Mode, von Frauen für Frauen, Halle Gartlage

Eltern

9.30-12.30 Uhr
Frühstück für alleinerziehende Elternteile, Anmeldung bis 17. Nov. familienzentrum.gruenerbrink@ev-kitas-bramsche.de, Familienzentrum Grüner Brink, Grüner Brink 4, Bramsche

9.30-13.30 Uhr
Resiliente Eltern - resiliente Kinder, und 28. November, Anmeldung, VAMV

Dies und das

9.30-12.30 Uhr
Tatschreiben in sechs Stunden, ab 10 J., 1. von 2 Terminen, findet in GMHütte statt, Anmeldung vhs-osland.de

10.00 Uhr
Stallführung, kostenlos für die ganze Familie im Aktivstall für Schweine, Eppendorfer Weg 2, Hilter

10.00-11.00 Uhr
Sicher Online - Mein Security- und Rechte-Check, Workshop für Kinder zwischen 10-12 J., Eintritt frei, Anmeldung www.smart-city-os.de/medienkompetenz, Kinder- u. Jugendbibliothek

10.30 Uhr
Peppa Wutz, festliches Kinoabenteuer, Hall of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9, Osnabrück

11.30-13.00 Uhr
Sicher online, 13-14 J., mein Security und Rechte-Check, Smart City Workshop, Anmeldung www.smart-city-os.de

14.00-17.00 Uhr
Familienzeit, mit Führung und Kreativangebot, nbz Alfsee, Am Bootshafen 2, Rieste

15.00-17.00 Uhr
Checker Tobi - „Der Klo-Check“, Kinder-Kino mit Forschungsreise, DBU-Zentrum für Umweltkommunikation, An der Bornau 2

15.00-18.00 Uhr
TauschRausch - Die Kleidertauschparty, Eintritt 3 Euro, Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink

22. Sonntag

Theater | Bühne

15.00 Uhr
Randale, Rockmusik für Kinder, Lagerhalle

15.00-15.45 Uhr
Der Schneemann und der Hase, lustiges Puppenspiel ab 3 J., Anmeldung und Info www.niehenke.eu oder Tel. 05405 3313, Töpferei Niehenke, Am Plessen 51, Hasbergen

15.00-15.45 Uhr
Das hässliche Entlein, Figurentheater ab 4 J., Figurentheater Osnabrück

Museen

14.00-15.30 Uhr
Familienführung in der Sonderausstellung, Germanen zwischen Macht und Mythos, Museum und Park Kalkriese

14.30 Uhr
Die Olchis - das große Weltraumabenteuer, ab 5 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

15.00-17.30 Uhr
Boden, Kunst und Farbpulver, mit Boden kreativ werden, Kunstworkshop für Kinder von 6-12 J., Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323-7000, Museum am Schölerberg

15.45 Uhr
Eva, die kleine Entdeckerin, ab 5 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.00 Uhr
Planeten - Expedition ins Sonnensystem, ab 10 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

Kreatives

14.00-17.00 Uhr
Alle Jahre wieder - Weihnachtskarten selbst gestalten, Aquarellaussstellung mit Workshop für Kinder ab 12 J. und Erwachsene, KulturRAUM, Mindener Straße 60, Bissendorf

Flohmarkt

13.00-16.00 Uhr
Hallen Flohmarkt, für die ganze Familie, Reitverein, Moorstraße 4, Mettingen

Dies und das

9.30 Uhr
Familienfrühstück, Tischreservierung Tel. 338740, mit Kinderspielraum, Lagerhalle

10.30 Uhr
Peppa Wutz, festliches Kinoabenteuer, Hall of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9, Osnabrück

13.00-17.30 Uhr
Safe Girls, Selbstbehauptung und Verteidigung, für Kinder im Grundschulalter (7 bis 10 J.), 1. von 2 Terminen, Workshop, findet in Bramsche statt, Anmeldung vhs-osland.de

13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle für Grundschul*innen, Eintritt frei, Sporthalle der Grundschule Eversburg, Schwenkestraße 2

Impressum

Herausgeber: Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG, Weberstraße 7, 49191 Belm, Telefon 05406 808120, info@klecks-el.de, www.klecks-el.de | **Redaktion:** Dirk Günther (V.i.S.d.P.), Kerstin Ludwig | **Freie Mitarbeit:** Birte Hoffmann, Nancy Knäuper, Thomas Wübker, Stephanie Scholze | **Bildnachweis:** stock.adobe.com: Titel; Stadtmärkte: 4; Christoph Steinweg: 5; Pia und Nino: 5; Familienb. ndnis: 6; Peter Reif: 6; Line Tsjo: 7; Marianne Menke: 8; PR/privat: 8, 10, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28; Kunsthalle Osnabrück: 9; stock.adobe.com: Titel, 9, 11, 13, 15, 24, 26; AOK: 16; Niels Stensen Kliniken: 20; CSA Hof Pente: 22; Luis Alvarez - Digital Vision via gettyimages: 22; Stadtwerke Osnabrück: 23; Fotolia: 24; Neue Visionen: 29; Marco Nagel/StudioCanal: 29; Disney: 30; Grubenfuchs: 30; Michael Kramer: 32; sector 3 fotodigital: 32; Domenic Driessen: 32; DK Verlag/Stefanie Hiekman: 43 | **Anzeigen:** Dirk Günther, Andrea Plöger, anzeigen@klecks-os.de, Anzeigenschluss: 12. des Vormonats | **Preise:** Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 8, gültig ab 1. Januar 2026. | **Veranstaltungen:** termine@klecks-el.de, Veranstaltungstermine bis zum 10. des Vormonats schriftlich einreichen. | **Druck:** Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG | **Auflage:** 8000 Exemplare | **Jahresabonnement:** 5 Ausgaben für 10 €. Betrag per SEPA-Überweisung an IBAN: DE12 2654 0070 0532 1807 00, BIC: COBA DE FF Name und Anschrift nicht vergessen. | **Beiträge:** Alle Angaben sind ohne Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. | **Copyright:** Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG

Familienbande: Klecks ist Mitglied der „Familienbande“, des bundesweiten Zusammenschlusses 31 regionaler Familienmagazine. Gesamtauflage über 625 Tsd. **FAMILIENBAN.DE**

13.30-17.00 Uhr

Move on Sunday, offene Bewegungshalle für Grundschüler*innen, Eintritt frei, Sporthalle der Rosenplatzschule, Rosenplatz 20 (auf der Rückseite über die Spichernstraße zu erreichen)

14.00-18.00 Uhr

Fossilienexpedition, Expedition auf eigene Faust, Piesberger Gesellschaftshaus

14.00-17.00 Uhr

Familienzeit, mit Führung und Kreativangebot, nbz Alfsee, Am Bootshafen 2, Rieste

23. Montag

Theater | Bühne

16.00 Uhr

Eröffnung des Weihnachtsmarktes, mit der Horngruppe der Musik- und Kunstschule, Marktplatz Osnabrück

Fest | Event

City Bramsche Eis-Vergnügen, bis 3. Januar 2027, Eisbahn auf dem Kirchplatz Bramsche

16.00-21.00 Uhr

Historischer Weihnachtsmarkt, bis Dienstag, 22.12., zwischen Rathaus, Dom, Theater und Nikolaioort

Lesung

16.00-16.30 Uhr

LOSlesen: Mit 2 dabei, Spaß mit Büchern von Anfang an, Eltern mit Kindern von 2-3 J., Eintritt frei, Anmeldung Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

Eltern

20.00-21.30 Uhr

Elternwut - Verstehen und daran wachsen, Seminar für Eltern ONLINE, Anmeldung, Kath. FaBi

Dies und das

15.00-17.00 Uhr

Plätzchen backen, Anmeldung, Kath, Kita St. Marien, Melle

15.30-17.30 Uhr

Treffpunkt Fabi, offenes Café, mit Spielmöglichkeiten und Kinderbetreuung, Ev. Fabi

24. Dienstag

Museen

16.30 Uhr

Dinosaurier - eine Geschichte des Überlebens, ab 6 J., Anmeldung info@museum-am-schoelerberg.de oder Tel. 323 7000, Museum am Schölerberg

18.00 Uhr

Capcom go! - Mit Apollo zum Mond, ab 10 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

19.30 Uhr

Osnabrücker Sternenhimmel, Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

Lesung

16.00-16.45 Uhr

LOSlesen: Mit 2 dabei, ab 24 Monate mit Begleitperson, Eintritt frei, Anmeldung, Stadtbibliothek KÖB GMHütte

16.00-16.45 Uhr

Jesus wird geboren, 3-6 J., Geschichten mit der Erzählschiene, im Anschluss wird gespielt und gebastelt, Eintritt frei, Anmeldung www.stadtbibliothek-melle.de, Stadtbibliothek Melle

16.00 Uhr

Mahlzeit, Kamishibai ab 3 J., Eintritt frei, Anmeldung Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

Dies und das

9.00-12.00 Uhr

Wo will ich hin?, berufliche Standortbestimmung, kostenlos, Anmeldung https://eveno.com/wowillichin2, Koordinierungsstelle und Verbund Frau & Betrieb, Natruper-Tor-Wall 2 A, Osnabrück

14.30-17.30 Uhr

Weihnachtsbacken, für die ganze Familie, Anmeldung, Familienbildungsstätte Ibbenbüren

15.30-16.30 Uhr

Schach und Bewegung, Winterangebot für Familien, kostenlos, ohne Anmeldung, Schule in der Dodesheide, Bassumer Straße 1

15.30-16.30 Uhr

KiBS-FamilyFitness, mit Körperfreunde, kostenlos, Eltern mit Kindern von 3-10 J., Grundschule in der Dodesheide, Bassumer Straße 1, Osnabrück

16.00-16.45 Uhr

KiBS-Ballspiele mit BaKoS, Kinder von 3-10 J., kostenlos, ohne Anmeldung, Turnhalle 1 des Berufschulzentrums Westerberg

16.00-18.00 Uhr

Plätzchen backen, Teig mitbringen, Anmeldung familienzentrumgruenerbrink@ev-kitas-bramsche.de, Familienzentrum Grüner Brink, Grüner Brink 4, Bramsche

16.00-18.00 Uhr

Die Stadtteildetektive, ab 6 J., Kerzen drehen in der Winterzeit, Anmeldung, Treffpunkt Nackte Mühle

18.00-19.00 Uhr

Vollmondsparcours in den Wipfeln, Anmeldung www.teammotion.de oder 05403 7269-423, Baumwipfelpfad Bad Iburg, Philipp-Sigismund-Allee 4, Bad Iburg

25. Mittwoch

Kreatives

14.00-17.00 Uhr

Weihnachtliche Adventskränze basteln, (Groß-)Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 6 J., Anmeldung, VHS Lengerich/Westf., Bahnhofstraße 106, Lengerich

Lesung

15.30 Uhr

Alles erlaubt, oder immer brav sein, das schafft keiner, Bilderbuchkino ab 4 J., Anmeldung liesa@rullerhaus.de, im Anschluss wird gemeinsam gebastelt, Ruller Haus, Klosterstraße 4, Wallenhorst

Eltern

17.00-19.00 Uhr

Infoabend, Gruppen 1-4 Jahre & 4-7 Jahre, Freies Montessori-Kinderhaus Osnabrück, Glasgowing 28

20.00-21.30 Uhr

Vorbereitung aufs Elternsein, was ihr für einen bewussten Start ins Familienleben wissen solltet, ONLINE, Anmeldung, Kath. FaBi

Dies und das

14.30-16.00 Uhr

Weihnachtliches Backen, für Kinder und Eltern/Großeltern, Familienzentrum St. Barbara, Ibbenbüren

15.00-17.30 Uhr

Heut geht's nach Lust und Laune im Elterncafé, 0-99 J., Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink

16.00-17.00 Uhr

KiBS-FamilyFitness, mit Körperfreunde, Sport- und Bewegungsangebot für Eltern und Kinder von 3-10 J., kostenlos, Backhausschule (BBS Pottgraben), Hackländerstraße 10, Osnabrück

16.00-17.30 Uhr

Spiel & Spaß in der Dreifachsporthalle, offener Treff für Kinder ab 6 J., eine Veranstaltung der WeSpE e. V., Dreifachsporthalle, Osnabrücker Straße 27, Westerkappeln

26. Donnerstag

Museen

11.00 Uhr

Limbradur und die Magie der Schwerkraft, ab 8 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.30 Uhr

Osnabrücker Sternenhimmel, Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

Kreatives

16.00-17.00 Uhr

Kartoffelstempel auf Kleidung, Atelier für Kids, 6-12 J., kostenlos, Anmeldung, HdJ

Lesung

17.00-17.45 Uhr

Kinderleseclub, Vorlesestunde für Kinder ab 3 J., kostenlos, Info Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

Eltern

8.00 Uhr

Baby Treff im Elterncafé, Begegnung, Information und Austausch, ohne Anmeldung, Ev. Familienzentrum Melle, Stadtgraben 11-13, Melle



Ist mein Kind "dumm" oder "faul"? Kostenlose Lese-/Rechtschreibtests im PFI

Es kann einen wirklich zur Verzweiflung treiben! Man übt und übt, aber es will sich einfach kein dauerhafter Erfolg einstellen. Entweder werden die Lernwörter auch noch beim vierten Mal wieder verkehrt geschrieben oder zu Hause klappt die Sache und der kleine Max kommt auch siegessicher nach dem Diktat zurück – bis er die Note erfährt. Viele schwierige Lernwörter hat er richtig, aber dann kommt es! Wier, file, nich und auch einige Lernwörter sind doch wieder fehlerhaft.

Hilfe bei LRS,
Legasthenie und
Dyskalkulie



Für weitere Informationen und Anmeldungen zum Test erreichen Sie das PFI Bramsche, Raananstr. 9, www.pfi-lernen.de, Tel. 05461 996681

PFI **PADAGOGISCHES FÖRDERINSTITUT**
Gut lesen. Gut schreiben. Gut rechnen.

Piesberger Weihnachtszauber am MIK

28. & 29. November von 10 bis 18 Uhr

Weihnachtsmarkt

Haseschachtgebäude, Fürstenauer Weg 171

Modellbahnausstellung

Magazingebäude und Pferdestall, Süßerweg 50a



mik-osnabrueck.de



27. - 29.11.2026

BAD IBURG TOURISMUS

IBURGER ADVENT

auf Schloss Iburg

ÖFFNUNGSZEITEN
 Fr., 27. Nov. » 19:00 Uhr bis 22:30 Uhr
 Sa., 28. Nov. » 14:00 Uhr bis 22:30 Uhr
 So., 29. Nov. » 11:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Eintritt frei!




Foto: Björn Kaisen

In Kooperation mit „Der Wildwechsel“ und der „Taverne zum fröhlichen Normannen“ sowie mit großartiger Unterstützung durch ehrenamtliche Helfer zur Erhaltung und Durchführung des Iburger Advents

WEITERE INFOS UNTER BADIBURG-TOURISMUS.DE

Dies und das

Wie verhext, Disney, Neustart, Hall of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9, Osnabrück

9.00-10.00 Uhr
Bewegungsspiele auf dem Wickeltisch, Anmeldung, Kath. FaBi

10.30-12.00 Uhr
Offener Babytreff, Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr, Kath. FaBi

14.30-16.00 Uhr
Weihnachtliches Backen, für Kinder und Eltern/Großeltern, Familienzentrum St. Barbara, Ibbenbüren

15.00-17.00 Uhr
Spielplatzcafé, Spielplatz am Familienzentrum Lintorf, Am Hallenbad 34, Bad Essen

16.00-18.00 Uhr
Ab in die Eishalle, ab 6 J., Anmeldung, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

16.00-18.00 Uhr
Ausflug in die Eishalle, ab 10 J., Mädchenzeit, Anmeldung, Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

16.00-19.00 Uhr
Fair miteinander, und 27.11., 16.00-17.00 Uhr, Workshopstage, 6-11 J., Anmeldung, Heinz-Fitschen-Haus

16.00-19.00 Uhr
Fair miteinander, und 27.11., 16.00-19.00 Uhr, Workshopstage, ab 12 J., Anmeldung, Heinz-Fitschen-Haus

16.00-19.00 Uhr
Fair miteinander, digitale Welt verstehen und ausprobieren, für Erwachsene, Anmeldung, Heinz-Fitschen-Haus

Dies und das

16.00-18.00 Uhr
Gripszwerg, Spielangebot für Familien mit 2 bis 6-jährigen pfiffigen Kindern, Anmeldung www.grips-und-co.de, kostenfrei, findet im Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink, Hauswörmannsweg 65, statt

16.00-19.00 Uhr
Fair miteinander, mein Kind im Strafverfahren, für Erwachsene, Anmeldung, Heinz-Fitschen-Haus

17.00-19.00 Uhr
Fackelwanderung zum Beutling, Start am Parkplatz bei Bredenstein, Beutlingsallee, Melle-Wellingholzhausen

17.00-19.00 Uhr
Fair miteinander, stark sein ohne Gewalt, für Erwachsene, Anmeldung, Heinz-Fitschen-Haus

28. Samstag

Theater | Bühne

15.00 Uhr
Sterntaler, ab 4 J., Wintermusical der Waldbühne Kloster Oesede, findet in der Kirche St. Marien in Kloster Oesede statt

15.00 Uhr
Käpten Knitterbart und seine Bande, ab 5 J., Puppenspiel mit dem Theater Kokon, Figurentheater Osnabrück

16.00 Uhr
Frau Holle, Märchentheater ab 4 J. mit Schneeballhandtasche, Bioschnee und Pappenelli, Pappenellis Hoftheater, Großer Kamp 2, Hilter-Borgloh

17.00 Uhr
Charles Dickens - Eine Weihnachtsgeschichte, multimediales Live-Hörspiel für die ganze Familie, Eintrittskarten beim Stadtmarketing Ibbenbüren GmbH oder online www.ibbenbueren.info, Saal des Kulturhauses Ibbenbüren

27. Freitag

Fest | Event

19.00-22.30 Uhr
Iburger Advent, auf Schloss Iburg, Eintritt frei, mit Kunsthandwerk und mittelalterlichem Flair

Kreatives

15.00-16.30 Uhr
Kreativpaß für Kinder, ab 6 J., offene Werkstatt, kostenlos, ohne Anmeldung, Kunstraum hase29, Hasestraße 29, Osnabrück

16.00-17.30 Uhr
TechnoThek: 3D-Druck für Einsteiger, Miniprojekte mit Filament & Co, Eintritt frei, Anmeldung Tel. 323-2299, Kinder- u. Jugendbibliothek

17.00-18.30 Uhr
Adventskränze basteln, Anmeldung bis drei Tage vorher Tel. 0172 8726403, Umweltbildungstreff, Schürffeld 4, Georgsmarienhütte

Lesung

10.15-11.00 Uhr
LOSlesen: Mit 1 dabei, 12-24 Monate mit Bezugsperson, Eintritt frei, Anmeldung, Stadtbibliothek KÖB GMHütte

Eltern

8.00 Uhr
Rückenwind, Elternzeit mit Beratung, ohne Anmeldung, Ev. Familienzentrum Melle, Stadtgraben 11-13, Melle

19.00 Uhr
After-Kids Weihnachtsfeier, Anmeldung kita-hesepe@ev-kitas-bramsche.de, Familienzentrum Hesepe, Rudolf-Harbig-Straße 2A, Bramsche

Museen

10.00-18.00 Uhr
Piesberger Weihnachtszauber, familiärer Weihnachtsmarkt mit großer Modellbahnausstellung und buntem Kinderprogramm, MIK Museum Industriekultur

14.30 Uhr
Die Olchis - das große Weltraumabenteuer, ab 5 J., Anmeldung Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

15.45 Uhr
Ein Sternbild für Flappi, ab 5 J., Anmeldung Tel. 3237000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

17.00 Uhr
Space Tour, ab 10 J., Anmeldung Tel. 3237000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg

Fest | Event

Nikolaus Express, mit dem Pingel Anton unterwegs, Lengerich-Münster-Billerbeck, Infos und Fahrkarten www.eisenbahn-tradition.de

Lesung

14.00-22.30 Uhr
Iburger Advent, auf Schloss Iburg, Eintritt frei, mit Kunsthandwerk und mittelalterlichem Flair

11.15-12.30 Uhr
Märchenstube Melle - Der Nussknacker, Kinder von 3-10 J., im Anschluss mit Bastelaktion, Stadtbibliothek Melle

Weihnachtsmärkte

BAD ESSEN

Sa. 28.11., 12.00-21.00 Uhr
So. 29.11., 11.00-19.00 Uhr
WeihnachtsWichtelZauber,
Kirchplatz Bad Essen und Vorplatz
an der Tourist-Info

BAD IBURG

Fr. 27.11.-Mo. 21.12., Mo.-Fr. ab
16.00 Uhr, Sa./So. ab 15.00 Uhr
Der kleine Weihnachtsmarkt,
Hanseplatz
Fr. 27.11., 19.00-22.30 Uhr
Sa. 28.11., 14.00-22.30 Uhr
So. 29.11., 11.00-19.00 Uhr
Iburger Advent am Schloss Bad Iburg

BAD LAER

Fr. 27.11.-Mi. 23.12., immer von
Do.-So. und Mo. 21. und Mi. 23.12.
Treffpunkt Advent, Paulbrink

BELM

Sa. 28.11., 16.00-21.00 Uhr
So. 29.11., ab 14.00 Uhr
Weihnachtsmarkt am Belmer Tie,
rund um die alte Pfarrkirche

BOHMTE

So. 29.11., 12.00 Uhr
Hunteburger Weihnachtsmarkt,
St. Matthäus Gemeinde, Hauptstr. 8

LENGERICH

Fr. 27.11., 15.00 Uhr-So., 29.11.
Lengericher Krippenmarkt,
Rathausplatz

LIENEN

Fr. 27.11., 17.00-21.00 Uhr
Sa. 28.11., 16.00-22.00 Uhr
So. 29.11., 14.00-19.00 Uhr
Lienener Winterzauber,
Diekesdamm 1

MELLE

Fr. 27.11.-So. 13.12.
Mo.-Do. 14.30-20.00 Uhr, Fr. 14.30-
21.00 Uhr, Sa. 11.00-21.00 Uhr,
So. 13.00-20.00 Uhr
Meller Weihnachtsmarkt, Rathausplatz
und Kirchplatz an der Matthäuskirche

METTINGEN

Sa. 28.11.-So. 29.11.
Marktplatz

OSNABRÜCK

Mo. 23.11.-Di. 22.12., 12.00-21.00 Uhr
Historischer Weihnachtsmarkt,
zwischen Rathaus, Dom, Theater und
Nikolaioort
Sa. 28.11.-So. 29.11., 10.00-18.00 Uhr
Piesberger Weihnachtszauber, MIK

Dies und das

10.00 Uhr
Stallführung, kostenlos für die ganze
Familie im Aktivstall für Schweine,
Eppendorfer Weg 2, Hilter
10.00-11.30 Uhr
**Kinder-Uni: Einstieg in die Klassische
Archäologie**, 8-12 J., Anmeldung, VHS
Lengerich/Westf., Bahnhofstraße 106,
Lengerich
15.00-20.00 Uhr
Krimi Dinner, ab 12 J., Anmeldung, HdJ
18.00-20.30 Uhr
Jugendtreff, von Grips & Co., 12-16 J.,
Anmeldung www.grips-und-co.de, findet in
der Ev. Jugendkirche Osnabrück,
Klöntrupstraße 6, statt

29. Sonntag

Theater | Bühne

11.00 Uhr
SonnTAKTE Kunterbunt, Eintritt frei,
Gartenhaus, Musik&Kunstschule der Stadt
Osnabrück
15.00 Uhr
Märchen und Musik für Familien,
Familien mit Kindern ab 4 J., Töpferei
Niehenke, Am Plessen 51, Hasbergen
15.00 Uhr
Sterntaler, ab 4 J., Wintermusical der
Waldbühne Kloster Oesede, findet in der
Kirche St. Marien in Kloster Oesede statt
15.00 Uhr
Käpten Knitterbart und seine Bande, ab
5 J., Puppenspiel mit dem Theater Kokon,
Figurentheater Osnabrück
16.00 Uhr
Die kleine Hexe, ab 6 J., Theater am
Domhof

Museen

10.00-18.00 Uhr
Piesberger Weihnachtszauber, familiärer
Weihnachtsmarkt mit großer Modellbahn-
ausstellung und buntem Kinderprogramm,
MIK Museum Industriekultur

14.00-16.00 Uhr
Easy X-MAS-Klöppeln, Familien-Advents-
aktion, Kinder ab 8 J., Anmeldung bis
26.11.2026 anmeldung@draiflessen.com
oder Tel. 05452 9168-3500, Draiflessen
Collection, Georgstraße 18, Mettingen
14.00-15.30 Uhr
**Familienführung in der Dauerausstel-
lung**, ein Rundgang durch die Ausstellung,
Museum und Park Kalkriese
14.30 Uhr
Kleiner Major Tom, ab 6 J., Anmeldung
Tel. 323-7000 oder info@museum-am-schoelerberg.de, Museum am Schölerberg
15.45 Uhr
3-2-1-Liftoff, ab 8 J., wie funktioniert
Raumfahrt, Anmeldung Tel. 323-7000 oder
info@museum-am-schoelerberg.de,
Museum am Schölerberg
17.00 Uhr
Zeitreise, ab 9 J., vom Urknall zum
Menschen, Anmeldung Tel. 323-7000 oder
info@museum-am-schoelerberg.de,
Museum am Schölerberg

Fest | Event

Nikolaus Express, mit dem Pingel Anton
unterwegs, Osnabrück-Mettingen, Infos
und Fahrkarten www.eisenbahn-tradition.de
11.00-19.00 Uhr
Iburger Advent, auf Schloss Iburg, Eintritt
frei, mit Kunsthandwerk und mittelalter-
lichem Flair
15.00 Uhr
Team Schlau, Quiz für alle Generationen,
Infos und Anmeldung www.osnabrueckhalle.de/quiz, OsnabrückHalle, Schloßwall
1-9, Osnabrück

Kreatives

14.00-17.00 Uhr
**Alle Jahre wieder - Weihnachtskarten
selbst gestalten**, Aquarellaussstellung mit
Workshop für Kinder ab 12 J. und
Erwachsene, KulturRAUM, Mindener
Straße 60, Bissendorf

Flohmarkt

14.30-16.30 Uhr
Flohmarkt, für Kinderkleidung und
Spielsachen, mit Online-Standvergabe am
27. Oktober 14.00 Uhr <https://lagerhalle-ticketshop.reservix.de/events>,
Lagerhalle

Dies und das

11.00 Uhr
Kevin - allein zu Haus, Adventskino, Hall
of Fame, Theodor-Heuss-Platz 6-9,
Osnabrück
13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle
für Grundschüler*innen, Eintritt frei,
Sporthalle der Rosenplatzschule,
Rosenplatz 20 (auf der Rückseite über die
Spichernstraße zu erreichen)
13.30-17.00 Uhr
Move on Sunday, offene Bewegungshalle
für Grundschüler*innen, Eintritt frei,
Sporthalle der Grundschule Eversburg,
Schwenkestraße 2
14.00-18.00 Uhr
Fossilienexpedition, Expedition auf eigene
Faust, Piesberger Gesellschaftshaus
17.30 Uhr
Familien-Pizzabuffet, all you can eat mit
Salat, Tischreservierung Tel. 338740 bis
Freitag vorher 18.00 Uhr, Lagerhalle

30. Montag

Lesung

16.00-16.30 Uhr
LOSlesen: Mit 2 dabei, Spaß mit Büchern
von Anfang an, Eltern mit Kindern von 2-3
J., Eintritt frei, Anmeldung Tel. 323-2299,
Kinder- u. Jugendbibliothek

Eltern

19.15-21.30 Uhr
Klassen überspringen, Chancen,
Herausforderungen und Voraussetzungen,
Anmeldung www.grips-und-co.de,
Osnabrücker Zentrum für Begabungsförde-
rung, Gröbelweg 18A, Osnabrück

Dies und das

15.30-17.30 Uhr
Treffpunkt Fabi, offenes Café, mit
Spielmöglichkeiten und Kinderbetreuung,
Ev. Fabi

Hochzeit

in Osnabrück & im Osnabrücker Land



**Alles rund
um Ihre Hochzeit**

Catering | Brautmode |
Feuerwerk | Fotografie |
Hochzeitsmesse |
Hochzeitsredner | Location |
Mobilbar | Musik |
Tanzschule | Trauringe

www.hochzeit-os.de

Kleinanzeigen

Beratung

Berufliche Entwicklung von Frauen fördern!



**Koordinierungsstelle
Frau & Betrieb e.V.**

Für die Frauen. Für die Betriebe.

Tel. 0541 323-2930 • www.frau-und-betrieb-os.de



Kerstin Rosengarten

Rechtsanwältin · Fachanwältin für Familienrecht

Sieben Quellen 2 · 49124 Georgsmarienhütte

Telefon 05401 49739-0 · Fax 05401 49739-39

info@kanzlei-papiermuehle.de

www.kanzlei-papiermuehle.de

STOFFREGEN & SCHULZE

RECHTSANWÄLTE IN PARTNERSCHAFT
RECHTSANWALTS- und NOTARSKANZLEI

Sabina Stonjek-Römer

Monika Wiehe

• Notarinnen

• Fachanwältinnen

für Familienrecht

Oeseder Str. 74 · 49124 Georgsmarienhütte

Telefon 05401/8317-0 · Fax 05401/8317-17

www.w-stoffregen.de

Event

Aktivstall für Schweine, Eppendorfer Weg 2 Hilter – samstags um 10 Uhr kann man unsere Schweine kennenlernen, füttern und streicheln und auch im kl. Hofladen einkaufen. www.aktivstall-fuer-schweine.de

Jobs

Erzieher*in gesucht! Wollen Sie sich beruflich verändern oder sind Sie auf der Suche nach einem engagierten Team, bei dem das Kind im Mittelpunkt steht? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung! Waldorfkindergarten „Am Langenkamp“, Langenkamp 13a, 49082 Osnabrück. www.waldorf-os.de. Tel. 0541/589825

Gesucht wird eine erfahrene Kinderbetreuung für 2 süße Mäuse (3 und 6 Jahre alt), für einen regelmäßigen Termin in der Woche! Gehalt verhandelbar. Gern per Mail an: br.ant@gmx.de

Kunst / Kreatives

Für alle ab 6 Jahre: Textilwerkstatt jeden Freitag von 14 bis 16 Uhr. Anmeldung: kontakt@rogaja.de. Weitere Kursangebote auf der Webseite: www.RoGaja.de.

„Mini-Atelier – Kreativzeit für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Im Mini-Atelier dürfen die Kleinsten gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson kreativ werden, entdecken und ausprobieren. Jede Woche wartet ein neues, liebevoll vorbereitetes Thema auf die Kinder – mal wird gemalt,

Unter der Webadresse www.klecks-os.de erscheint Ihre Fließtextanzeige ab sofort für vier Wochen sowie in der nächsten Printausgabe.

Hier können Sie Ihre Kleinanzeige auch aufgeben.

Private Kleinanzeigen sind bis 200 Zeichen kostenlos.



geknetet oder gebastelt, mal mit Farben, Naturmaterialien und unterschiedlichen Techniken experimentiert. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Gestalten und das gemeinsame kreative Erlebnis. Vorkenntnisse sind natürlich nicht erforderlich und alle Materialien sind inklusive. Termin: Donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr. Dauer: ca. 1,5 Stunden. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Ort: buntformat – der kreativraum, Karlstraße 10, 49124 Georgsmarienhütte – unten am Kasinopark. Kosten: 15 € pro Termin inkl. Material. Weitere Informationen und Anmeldung: www.buntformat.de

Musik

Entdeckt die Welt der Töne! Kerstins Kidsrock bietet musikalische Früherziehung in Bad Iburg für Kids von 2,5 bis 6 J. Rhythmus, Trommeln & Spaß! Mehr Infos auf kerstins-kidsrock.jimdo.free.com!



Private Musikschule
für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene
von 18 Monaten bis 99 Jahren

www.promusica-westerkappeln.de
054 04 - 99 79 05 2

Musikschule "Forum Mosaik"



Westerbecker Str. 1 in 49492 Westerkappeln

☎ 05404-917306 ☎ 0160-3364576

www.forum-mosaik.de

Unterricht / Kurse

Erste Hilfe am Säugling

3-stündiges Seminar mit vielen praktischen Übungen und Tipps für den Alltag.

Infos unter Tel. 0541 66969-0



JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben



Veranstalter

emma-theater

Lotter Straße 6, OS

Tel. 0541 7600076

www.theater-osnabrueck.de

Ev. Familien-Bildungsstätte – Ev. FaBi

Anna-Gastvogel-Straße 1, OS

Tel. 0541 505300, www.ev-fabi-os.de

Familienbildungsstätte Ibbenbüren

Klosterstraße 21, Ibbenbüren

Tel. 05451 96440

www.fabi-ibbenbueren.de

Figurentheater Osnabrück

Kleine Gildewart 9, OS

Tel. 27257

www.figurentheater-osnabrueck.de

Filmtheater Universum

Große Straße 38, Bramsche

Tel. 05461 61161

www.universum-ev.de

Gemeinschaftszentrum Lerchenstraße

Lerchenstraße 135/137, OS

Tel. 0541 323-7530

www.gz-lerchenstrasse.de

Gemeinschaftszentrum Ziegenbrink

Hauswörmannsweg 65, OS

Tel. 0541 3237500, www.gz-ziegenbrink.de

Haus der Jugend (HdJ)

Große Gildewart 6-9, OS

Tel. 0541 323-4178

www.hausderjugend-os.de

Heinz-Fitschen-Haus

Heiligenweg 40, OS

Tel. 0541 323-7355

www.heinz-fitschen-haus.de

Jugendzentrum WestWerk 141

Atterstraße 36, OS

Tel. 0541 323-7575

www.westwerk141.de

KEB – Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück

Große Rosenstraße 18, OS

Tel. 0541 3586871, www.keb-os.de

Kath. Familien-Bildungsstätte – Kath. FaBi

Große Rosenstraße 18, OS

Tel. 0541 358680

www.kath-fabi-os.de

Kinder- u. Jugendbibliothek

Markt 1, OS

Tel. 0541 323-2299

www.stadtbibliothek.osnabrueck.de

Kunstschule Paletti

Carl-Stahmer-Weg 13A, GMHütte

Tel. 05401 849281

www.kunstschule-paletti.de

Lagerhalle Kultur/Kommunikation

Rolandsmauer 26, OS

Tel. 0541 33874-0

www.lagerhalle-osnabrueck.de

MIK Museum Industriekultur

Fürstenauer Weg 171/Süßerweg 50A, OS

Tel. 0541 122447

www.mik-osnabrueck.de

Museum am Schölerberg/Planetarium

Klaus-Strick-Weg 10, OS

Tel. 0541 323-7000

www.museum-am-schoelerberg.de

Museum und Park Kalkriese

Venner Straße 69, Bramsche

Tel. 05468 92040

www.kalkriese-varusschlacht.de

Musik- und Kunstschule

der Stadt Osnabrück

Caprivistraße 1, OS

Tel. 0541 323-2349

www.osnabrueck.de/musikschule

Nackte Mühle

Lega-S Jugendhilfe gGmbH

Östringer Weg 18, OS

Tel. 0541 61877

www.legas.de

Piesberger Gesellschaftshaus

Glückaufstraße 1, OS

Tel. 0541 1208888

www.piesberger-gesellschaftshaus.de

Stadtbibliothek KÖB GMHütte

Schoonebeekstraße 8, GMHütte

Tel. 05401 41427

www.stadtbibliothek-georgsmarienhuette.de

Stadtbibliothek Melle

Weststraße 2, Melle

Tel. 05422 959474

www.stadtbibliothek-melle.de

Stadtteiltreff Alte Kasse

Kleine Schulstraße 38, OS

Tel. 0541 441770

www.internationaler-bund.de/standort/211237

Stadtteiltreff Atter

Karl-Barth-Straße 10, OS

Tel. 0541 75049187

www.wir-in-atter.de

Städtische Bühnen Osnabrück/ Theater am Domhof

Domhof 10/11, OS

Tel. 0541 7600-076

www.theater-osnabrueck.de

VAMV – Verband allein erziehender Mütter und Väter

Ortsverband Osnabrück

Arndtstraße 29, OS

Tel. 0541 24343

Volkshochschule Osnabrücker Land

Am Schölerberg 1, OS

Tel. 0541 501-7777

www.vhs-osland.de

Massaman-Curry

mit Spitzkohl & Kichererbsen

Zubereitung:

Ein One-Pot-Gericht, das das ganze Jahr über wunderbar funktioniert und guttut: Kokos und Erdnuss liefern eine cremige Basis, dazu kommen sämige Süßkartoffel und knackiger Spitzkohl in den Topf, außerdem dürfen Kichererbsen nicht fehlen: Dieses Massaman-Curry macht wunderbar satt, wärmt und lässt sich natürlich auch mit anderem Gemüse variieren und ergänzen. Super auch als Mealprep für unterwegs.

Für das Curry die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze etwa 5–8 Minuten glasig anschwitzen. Den Ingwer zugeben, kurz mitdünsten. Nun das Currypulver einrühren, kurz anrösten und alles mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. 1 TL Salz

zugeben, alles vermengen und zum Köcheln bringen. Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und in den Topf geben. Die Kichererbsen abgießen (die Flüssigkeit, Aquafaba, zum Beispiel für vegane Mayonnaise aufbewahren), unter warmem Wasser abwaschen, gut abtropfen lassen und ebenfalls in den Topf geben.

Das Erdnussmus hinzufügen und alles 20 Minuten im halb geschlossenen Topf köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Den Spitzkohl in der Zwischenzeit in feinste Streifen schneiden und mit etwas Salz verkneten, sodass er weich wird. Dann nach 20 Minuten Kochzeit in den Topf geben, untermengen und 5–10 Minuten mitköcheln lassen, sodass der Spitzkohl minimal Biss behält.

Das Curry mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili sowie Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit gerösteten Kokoschips oder Erdnusskernen, Chili-Öl und Koriander servieren. Dazu passen Reis oder auch Naanbrot.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm groß)
- 2 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Glas Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Erdnussmus
- 300 g Spitzkohl
- Limettensaft nach Geschmack
- Ahornsirup nach Geschmack
- optional: Chili nach Geschmack
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

- Kokoschips oder Erdnusskerne nach Geschmack, geröstet
- 4 TL Crispy-Chili-Öl
- 2 EL frische Korianderblätter



Rezeptidee von Die Gemüsegärtner aus dem Kochbuch „Jeden Tag Gemüse“
www.die-gemuesegaertner.de

**EUER EINKAUF
 MACHT SICH
 VON ALLEIN.**

Der Morgen gehört wieder euch. Unser **Lieferservice** bringt euren Wocheneinkauf mit frischen Bio-Produkten direkt nach Hause, ganz ohne Einkaufsliste und Wartezeit. Dahinter stehen wir, **die Gemüsegärtner**, seit über 40 Jahren als euer Bio-Lieferservice mit Herz für frische Bio-Produkte aus unserer Region.



Jetzt bestellen und mehr Zeit für die Familie zurückgewinnen!



HAUS DER JUGEND OSNABRÜCK

OFFENE TREFFS

KURSE & GRUPPEN

FAHRTEN & FREIZEITEN

PROJEKTE & VERANSTALTUNGEN

SPORT & SPIEL

MEDIEN & KUNST

MUSIK & THEATER

EIGENE IDEEN? MELD DICH BEI UNS!

Große Gildewart 6 - 9 | 49074 Osnabrück | Tel: 0541 323 4178
www.hausderjugend-os.de | eMail: hdj@osnabrueck.de

für kids OsnabrückHalle

?! TEAM SCHLAU
 Team Schlau – Quiz für alle Generationen
 29.11.2026 | 15:00 Uhr

LICHTERKINDER
 LichterKinder
 11.12.2026 | 16:30 Uhr

Eule findet den Beat
 Eule findet den Beat
 13.12.2026 | 15:00 Uhr

DIKKA
 DIKKA
 16.12.2026 | 17:00 Uhr

Aladin – das Musical
 Aladin – das Musical
 20.12.2026 | 15:00 Uhr

Eiskönigin 1 & 2 – Musik-Show auf Eis
 Eiskönigin 1 & 2 – Musik-Show auf Eis
 19.01.2027 | 19:00 Uhr

Jetzt Tickets sichern!
www.osnabrueckhalle.de

KOMM INNE PUSCHEN!

Jetzt unter **MeinMobiportal.de** anmelden!

Mit den gesicherten Fahrradabstellanlagen auf dem Weg zum besseren Umstieg.

Am ZOB in Bad Rothenfelde sowie am Bahnhof in Bohmte, Bramsche, Dissen, Hasbergen, Wellendorf, Melle-Bruchmühlen & Quakenbrück

Meine Mobistation

PlaNOS

LANDKREIS OSNABRÜCK