



19. Jahrgang

Winterausgabe 2024 | gratis

KINDER magazin

Wintervergnügen

VERANSTALTUNGEN

Entspannung für Mamas

LESEN, SPIELEN, RÄTSELN



1960-2025
65 Jahre

Wildpark-MV.de

Tierische Abenteuer in Güstrow



täglich ab
9 Uhr
geöffnet

Winter, Wald und Wildnis

Jahreskarten-Aktion 2+1
mit gratis Kinderjahreskarte
01.12.2024-28.02.2025

Gutscheine & Geschenkideen
zu jeder Jahreszeit

Oma-Opa-Tag
Freier Eintritt
für Enkelkinder

Winterferienspaß
03.-14. Februar 2025
verschiedene
Mitmachaktionen
für Kinder

Wanderungen in der Dämmerung
zu Eulen und Wölfen



www.Wildpark-MV.de



Das tierisch wilde Abenteuer



Wildpark-MV.de
Rabattcoupon

Kindermagazin „die Kleinen rostocker“

* Gültig für die Tageskarte bis März 2025. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen bzw. Angeboten, wie Kindergeburtstag, Wolfswanderung-Kinder-Spezial usw., kombinierbar.

Tierisch gut:
10% Rabatt
auf den
Eintrittspreis
(bis 5 Personen)



Primerburg, 18273 Güstrow | kostenfrei

Liebe kleine & große Leserinnen und Leser,

die kalte Jahreszeit hat begonnen, und mit ihr bricht eine Zeit voller Abenteuer und Gemütlichkeit an. In dieser Ausgabe unseres Magazins laden wir euch ein, die zauberhafte Winterwelt von Rostock und dem Umland zu entdecken. Ob spannende Outdoor-Ausflüge, glitzernde Wintermärkte oder gemütliche Spaziergänge durch verschneite Wälder – hier gibt es so viel zu erleben!

Für alle, die den Winter lieber drinnen genießen, haben wir einen besonderen Lesetipp-Bereich zusammengestellt. Taucht ein in spannende Geschichten, die euch warm ums Herz werden lassen, während draußen der Frost glitzert.

Auch die Erwachsenen kommen nicht zu kurz: Wir stellen tolle Tipps zur Entspannung und Stressbewältigung vor – denn gerade Mamas, die oft alle Fäden in der Hand halten, verdienen ein bisschen Zeit für sich. Außerdem gibt's eine Übersicht über die schönsten Veranstaltungen der kommenden Wochen – damit ihr nichts verpasst!

Natürlich haben wir auch an euch, liebe Rätselfreunde, gedacht. Am Ende der Ausgabe wartet ein kniffliges Rätsel auf euch, das sicher für gute Laune sorgt.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Entspannen. Habt eine wundervolle Winterzeit voller Freude und Inspiration!

Herzlichst, Euer Redaktionsteam



Inhalt

Endlich Winter	4 - 7
Highlights & Events für den Winter	8 - 11
Stressbewältigung für Mamas	12 - 14
Winterliche Abenteuer in der Region rund um Rostock	16 - 17
Plattdüütsch mit Lütt-Mariken	18 - 19
Buchtipps für den Winter	20 - 21
Winterrätsel	22

Impressum

„die kleinen rostocker“, Kindermagazin; Herausgeber: KWITT Medien & PR, Katrin Witt-Martens, Dehmelstraße 7, 18055 Rostock Tel. +49 (0) 3 81 | 2 90 61 45, info@kwitt-medien.de, www.die-kleinen-rostocker.de; Redaktion: Katrin Witt-Martens (V.i.s.d.P.); Satz, Gestaltung, Layout: KWITT Medien & PR; Fotos: „die kleinen rostocker“, Holger Martens, Daniela Kr@el, Adobe Stock; Titelbild: Copyright © Adobe Stock, Maria Sbytova; Druck: Druckerei Weidner GmbH, Rostock; Auflage: 10.000 Exemplare; Copyright: Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Alle im Magazin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind rechtlich geschützt. Eine Verbreitung und/oder Verwertung ohne Einwilligung des Verlages sind nicht zulässig. Redaktion: Alle Informationen sind sorgfältig nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Für die Richtigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden. Der Verlag behält sich Kürzungen und journalistische Bearbeitung aller Beiträge vor.



Endlich

Die Wetterprognosen, basierend auf dem Europäischen Wettermodell zeigen schon seit längerer Zeit, dass der Winter 2024/2025 ein extremer Vertreter der kalten Jahreszeit werden könnte. Wissen kann man es zurzeit noch nicht und ob es Schnee gibt, ist nur in der bunten Schneekugel zu sehen. Sollten wir mit weißer Pracht verwöhnt werden, brauchen Kinder eigentlich kein besonderes Programm. Dann wird gerodelt, geschlittert und die Schneebälle fliegen bis die Zähne klappern. Ab und zu darf es aber durchaus mal etwas Besonderes sein. Eine Schneeschuhwanderung, ein Pferdeschlittenausflug, eine Tierspurensuche im Schnee oder sogar eine Igluübernachtung sind Erlebnisse, die den beliebtesten Sommerunternehmungen in nichts nachstehen.



Ein Besuch im Wald ist selbst im Winter ein Erlebnis. Die **Rostocker Heide** ist ein großes zusammenhängendes Waldgebiet, mit Naturlehrpfaden und gut ausgeschilderten Wegen. Der Vorteil: Das Meer ist nicht weit, je nach Witterung kann man es hören und/oder riechen. Damit euch nicht kalt wird, könntet ihr **FANGEN ODER VERSTECKEN SPIELEN**. Vielleicht stiftet ihr eure Eltern an und veranstaltet mit mehreren Freunden eine **RALLYE DURCH DEN WALD**. Am Ende könnte ja ein kleiner Schatz auf euch warten. Wer nicht bis zum Wald unterwegs sein möchte, kann in den **Rostocker Parks** prima Dinge entdecken. Haltet Ausschau – gibt es **KLETTERBÄUME** oder wo findet ihr eine Möglichkeit auf Baumstämmen zu balancieren? Mit offenen Augen seht ihr bestimmt gute Spielideen. **LIEGT LOSES HOLZ IM WALD? VIELLEICHT Klappt es, ein KLEINES TIPI ZU ERrichten**. Natürlich ohne Schrauben und Nägel, aber die Hölzer könnt ihr auch so mit etwas Geschick passend zusammenstellen. Findet ihr noch Laub auf dem Waldboden, so könnt ihr damit das Tippi abdichten.

Winter!



Oder ihr hängt eine sommerliche Picknickdecke über die kleine winterliche Behausung. Innen schmecken Kekse sowie Tee oder Kakao aus der Thermoskanne – je nach Geschmack.

Vom **22. NOVEMBER 2024 BIS ZUM 2. MÄRZ 2025** findet ein unvergessliches Winterprogramm in allen **Karls Erlebnis-Dörfern** statt. Es gibt eine Echteis-Schlittschuhbahn mit beleuchteten Skateway für noch mehr Fahrspaß. Das ist Karls "Wilder Winter" - mit wärmenden Feuerschalen, einer winterlichen Traktorbahn, Erdbeer-Glühwein und eine wundervolle Lichtshow gehören zum Programm.

Wem der Sinn nach Aus-toben in der Halle steht, der könnte der neu um-gebauten **Trampolin & Action Arena Flip and Fly** einen Besuch abstatten.

Von leicht bis sehr schwer steigern sich die atemberaubenden Trampolin- und Spiel-Varianten. Ganz neu ist die **DIGITALE SPIELWELT**. Sie heißt **ValoArena** und anstatt auf Trampolinen zu springen, taucht man hier in eine virtuelle Welt ein, in der Hindernisse überwunden oder Rätsel gelöst werden - alles mit Hilfe von hochmoderner Technologie. ValoArena ist für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus geeignet und bietet eine fesselnde Erfahrung.

The advertisement features a collage of images: a sailboat on the water, a sunset over a beach, and a night scene with a lighthouse. Text on the right side reads: "Dein marines Feriencamp", "Boddennlager", and the dates "16.-23.08.2025". Below the images, there is descriptive text about the camp's activities and contact information.

HIGHLIGHTS: Segeltörns mit unseren Segelbooten im Großen Jasmunder Bodden, Übernachten im Zeltlager in verschiedenen Häfen, Versteckkiste in der Freizeit zubauen, Highlights: Kettensägen, Sägen, Kanu fahren, Hochseesegeln, Lagerfeuer, verbaute Grundwasserlinie am Tiefen, Navigation und im Seemanns-Hafenware.

INFO / Anmeldung: ab 12 Jahre Kosten 349€ Tel: 0381/1218295 boote@likecleefer-rostock.de

Endlich

Die **Lasertag-Arena im HCC Schmarl** bietet mit über 600 qm Spielfläche eine der größten Lasertag-Arenen Norddeutschlands. Die Arena hat ein ausgeklügeltes Labyrinth, jede Menge Hindernisse, Verstecke und Effekte, eine Lasershow und tollen Sound. Abgedunkelte Räume, Nebel, UV-Licht und fluoreszierende Farben sorgen zusätzlich für Action und einen maximalen Spielspaß. Gefragt sind Teamfähigkeit, Ausdauer, Zielgenauigkeit und taktisch kluges Vorgehen. Ein Spiel dauert 15 Minuten. Es werden drei Spiele mit jeweils gut 20 Minuten Erholungspause dazwischen empfohlen. Lasertag ist ein Teamspiel! Gespielt werden kann Lasertag mit mindestens vier und maximal zwanzig Spielern gleichzeitig.



HIER SIND WEITERE SCHÖNE WINTERAKTIVITÄTEN IN ROSTOCK UND UMGEBUNG - KURZ UND KNAPP AUF DEN PUNKT GEBRACHT :-)

1. Eislöufen in Rostock

In der Eishalle könnt ihr gemeinsam Schlittschuh laufen und winterliche Stunden genießen. Ob Anfänger oder Profi, das Gleiten über das Eis macht der ganzen Familie Spaß.

2. Ein Tag im Zoo Rostock

Auch im Winter ist der Zoo Rostock ein echtes Erlebnis. Das Darwineum bietet eine spannende Indoor-Ausstellung zu Evolution und Tieren, während viele Tiere im Außengehege gerade im Winter besonders aktiv sind – z. B. die Eisbären!

3. Musiknachmittag im "Haus der Musik"

Regelmäßig werden hier kreative Workshops und Musikangebote angeboten.

4. Rodeln und Winterspaß

Wenn es geschneit hat, gibt es tolle Rodelhänge, z. B. im Barnstorfer Wald, in den Wallanlagen oder auf den Hügeln in der Umgebung von Rostock.

5. Abenteuer im Indoor-Spielplatz

An kalten Tagen ist der JOHO Kinderspielpark ein großartiger Ort für Spiel und Spaß. Die Kinder können klettern, rutschen und toben, während die Eltern sich entspannt zurücklehnen.

6. Sternenhimmel bestaunen im Planetarium Rostock

Das Planetarium bietet faszinierende Nachmittagstermine, die auch Kinder begeistern. Entdeckt gemeinsam die Geheimnisse der Sterne und Planeten.

Winter!

7. Escape Rooms und Indoor-Erlebnisse

Probiert einen der spannenden Escape Rooms (im HCC Schmarl) aus oder besucht Indoor-Attraktionen wie Bowlinghallen oder Trampolinparks, die auch bei schlechtem Wetter Spaß machen.

8. Museen für gemütliche Stunden

Das **KULTURHISTORISCHE MUSEUM** bietet spannende Einblicke in die Geschichte Rostocks und ist eine großartige Idee für frostige Tage. Für Kinder gibt es oft spezielle Mitmachaktionen und Workshops. Das **SCHIFFBAU- UND SCHIFFFAHRTSMUSEUM** auf dem Traditionsschiff ist ideal für kleine und große Entdecker.

9. In der Tuschbar im Friedhofsweg

einen Kreativnachmittag buchen und seine eigenen Keramikkunstwerke erschaffen. Das macht garantiert ganz viel Spaß.

10. Beim Indoor Klettern

wie z.B. in Felshelden in Warnemünde oder in der 45 Grad Boulderhalle können kleinere oder größere Hindernisse überwunden werden.

11. Virtual Rostock. Begebt euch auf eine Reise in virtuelle Welten voller unglaublicher Möglichkeiten. Erlebt ultimative Rätsel und taucht ein in 'Virtual Reality Live Adventures' – mitten in Rostock. In diesen einzigartigen Missionen bewegt Ihr Euch frei mit bis zu 4 Freunden durch atemberaubende Welten.



DEUTSCHES
BERNSTEINMUSEUM
KLOSTER RIBNITZ



WO WIR SIND IST SONNE!

ERLEBNISWERKSTATT

Bernstein schleifen und polieren

SCHAUVORFÜHRUNGEN

SUCHSPIEL FÜR KINDER

Schneewittchen sucht die sieben Zwerge – hilf sie wiederzufinden

Im Kloster 1-2
18311 Ribnitz-Damgarten
T. + 49 (0) 3821 2931 und 4622

www.deutsches-bernsteinmuseum.de

Highlights

► Stadthalle

28.11., 19.00 Uhr | 29.11., 16.00 und
20.00 Uhr | 30.11., 14.00 und 18.00 Uhr
01.12., 13.00 und 16.30 Uhr

HOLIDAY ON ICE 2024 – HORIZONS

Feel the City Beat

SASHA – DER SUPERSTAR EXKLUSIV BEI DER PREMIERE ZUR
20. SHOW IN ROSTOCK

28.02., 17.00 Uhr

Bibi & Tina

Die außerirdische HitparadeK

► Volkstheater

01.12. | 08.12. | 15.12. | 22.12.

jeweils 16.00 - 16.30 Uhr

ADVENTSLEUCHTEN

Vorweihnachtliche Überraschungen für Kinder, Eintritt frei

Großes Haus

01.12., 11.00 Uhr und 15.00 Uhr, 15.12. | 26.12.,
jeweils 15.00 Uhr und 17.00 Uhr, 22.12., 10.00 Uhr

Die Bremer Stadtmusikanten

Weihnachtsmärchen nach den Brüdern Grimm

Ateliertheater

20.12. 16.00 Uhr

Michael Ende: Momo

Tanzstück von Laura Witzleben

Intendanzfoyer

22.12. | 25.12., jeweils 17.25 Uhr

Eltern raus! Opernführer nur für Kinder

Einführung in Humperdincks "Hänsel und Gretel"

Ateliertheater

25.12., 14.00 Uhr und 16.00 Uhr

Bei der Feuerwehr wird der Kaffee kalt

Von Hannes Hüttner / Dramatisierung von Franziska Ritter

Großes Haus

30.01., 08.30 Uhr, 10.00 Uhr und 11.30 Uhr

1. Kinderkonzert / Freddy und die wilden Wölfe

Ateliertheater

20.02., 10.00 Uhr

Der kleine Prinz

Schauspiel nach Antoine de Saint-Exupéry

► Kunsthalle Rostock

07.12., 12.00 - 20.00 Uhr

Designmarkt Ponyhof - Hyggemarkt

14.12. | 21.12., 15.30 - 16.30 Uhr

Märchenlesen

17.12., 15.30 - 17.00 Uhr

Märchenlesen und winterliches Basteln

► Zoo Rostock

04.01. - 02.03. (Donnerstag bis Sonntag)

ZooLichtZauber by World of Lights

► Schifffahrtsmuseum

11.02., 13.00 Uhr

Schüttelgläser selbst gemacht

& Events für den Winter

12.02., 13.00 Uhr

Familienrundgang durch die Sonderausstellung

DAS SCHIFF WAR UNSERE WELT.

13.02., 10.00 Uhr

DIE GEHEIMNISVOLLE SEEKISTE

Musiktheater Cammin

Anmeldungen für alle Veranstaltungen

→ unter info@schiffahrtsmuseum-rostock.de

► Rostock Stadtmitte

bis 22.12.

Rostocker Weihnachtsmarkt

(Neuer Markt, Kröpeliner Straße, Lange Straße, Am Brink)

► Highlights in Warnemünde

ab 30.11. bis 04.01.

Weihnachtsmarkt am Kirchenplatz

24.12., 11.00 Uhr

Weihnachtliche Bescherung

- der Weihnachtsmann kommt
nach Warnemünde

(Treffpunkt: Alter Strom, Vogelstr.)

01.01., ab 15.00 Uhr

Warnemünder Turmleuchten - 25. Jubiläum

31.01. - 02.02., ganztags

**Warnemünder
Wintervergnügen**



► Bernsteinmuseum

Ribnitz-Damgarten

22.02.

Winterfest für die ganze Familie

mit buntem Programm und Kunsthandwerkermarkt

VVW ExtraRunde
19.12.2024

**Zwei Karusselfahrten
zum Preis von einer!**

Einfach tagesaktuellen VVW-Fahrschein,
VVW-Abo oder Deutschland-Ticket beim
teilnehmenden Fahrgeschäft vorzeigen.

S BÜS Tram F C B

**VERKEHRSVERBUND
WARNOW**

Ein Ticket. Ein Tarif. Eine Region.



Highlights

Wildpark MV

! Jahreskarten-Aktion 2+1: Ein Jahr Wildnis für ein Kind gratis!

Wer bis zum 28.02.2025 zwei Jahreskarten für Erwachsene, auch ermäßigt, kauft, erhält eine Kinderjahreskarte (3-16 Jahre) gratis.

- ❶ Wo gibt es die Jahreskarten?
- an der Kasse im Wildpark-MV
- auf www.wildpark-mv.de

01.12., 11.00 Uhr

Weihnachtsbacken mit Sabrina

Bitte mitbringen: Nudelholz, Lieblingsbackformen
7,50 € p. P. (zzgl. Eintritt)

- ❶ Treffpunkt: Haus Spinne in den WiesenWelten
- Anmeldung telefonisch unter 03843 2468-15 o
- der Email: gaststaette@wildpark-mv.de

Jeden ersten Samstag im Monat von Dezember 2024 bis März 2025

Oma-Opa-Tag

07.12. | 04.01. | 01.02. | 01.03.2025

Familienzeit ist die schönste Zeit. Jeden ersten Samstag im Monat von Januar bis März sowie im November und Dezember 2025 gehen Oma oder Opa gemeinsam mit ihren Enkelkindern durch die Wildnis auf Entdeckungstour. Das Besondere hierbei: Oma und Opa zahlen für das Enkelkind (3-16 J.) keinen Eintritt.

14.12. | 28.12., 15.30 Uhr und 11., 25.01. | 15.02.

01., 15. 03. | 04., 19.04.2025

Wolfswanderung in der Dämmerung

Geführte Tour durch die Raubtier-WG zu Wölfen, Luchsen & Co. inkl. Wolfsfütterung

Mindestalter: 6 Jahre. Tickets gibt es im Online-Shop.

21.12. und 18.01. | 01., 22.02. | 08.03.2025

Eulenwanderung in der Dämmerung

Geführte Wanderung durch die begehbaren Eulenvölieren Die Eule - mit kräftigen Fängen, großen Augen und seidenweichem Gefieder kommt sie lautlos vorbeigeflogen. Aufgrund ihrer meist nächtlichen Lebensweise und der damit verbundenen Fähigkeiten haben Eulen in der Historie des Menschen oft eine besondere Rolle gespielt. In Aberglauben und Symbolik verkörperten sie regional unterschiedlich mal das Gute und mal das Böse. Der Güstrower Wildpark-MV hat sich dem Thema Eule angenommen und bietet spezielle abendliche Wanderungen an. Ein Scout führt durch den Park zu den begehbaren Völieren der verschiedensten Eulenarten und weiß Spannendes zu berichten. Sind alle Eulen nachtaktiv? Warum hört die Maus die Eule nicht? Wo hat die Eule ihre Ohren? All das und noch viele weitere Fragen werden bei dieser besonderen Tour beantwortet.

07.02. | 22.03. | 17.04.

Kinder-Spezial:

Wolfswanderung in der Dämmerung

Geführte Wanderung für Kinder zu den Wölfen des Parks mit Wolfsfütterung

Taschenlampe an und los geht's: Alle Kinder, die Lust auf ein spannendes Abenteuer in der Wildnis haben, sind hier genau richtig. Mindestalter: 6 Jahre. Tickets gibt es im Online-Shop.

Voraussetzung: in Begleitung von mind. einem Erwachsenen

Ferienspaß für Kinder

Winterferienspaß – 03.-14.02.2025

Tschüss Schulalltag, hallo Winterferien!

Um den Kindern die freie Zeit zu versüßen, hat sich der Güstrower Wildpark-MV tolle Mitmachaktionen einfallen lassen. Dabei dreht sich alles rund um Natur und Tiere, es wird gebastelt, gewerkelt und geforscht.

& Events für den Winter

Jeden 3. Samstag im Monat
von Dezember 2024 bis März 2025

Hunde-Tag

21.12. | 18.01. | 15.02. | 15.03.2025

Im Wildpark-MV sind Hunde herzlich willkommen. Als kleine Überraschung muss für den Vierbeiner an jedem dritten Samstag im Monat kein Eintritt gezahlt werden. So darf der Hund einmal kostenfrei seine Nase in den 200 Hektar großen Park stecken.



**GEGEN ASTHMA
HILFT KEIN DREIMAL
SCHWARZER KATER.
REHA HEISST
DAS ZAUBERWORT.**



Sie können ein Kinderleben verändern.
Mit unseren Reha-Angeboten für Kinder und Jugendliche.
Jetzt informieren: wwwDRV-nord.de/kinderreha



Deutsche
Rentenversicherung
Nord

Stressbewältigung für Balance finden im

Der Alltag von Müttern ist oft ein Drahtseilakt zwischen Familie, Beruf und persönlichen Bedürfnissen. Gerade wenn die To-Do-Liste immer länger wird und die Zeit für sich selbst schrumpft, fühlen sich viele Mamas gestresst und überfordert. Doch Stressbewältigung ist möglich – und vor allem wichtig! Dieser Artikel gibt dir nicht nur Tipps, wie du dir kleine Auszeiten schaffen kannst, sondern auch Hinweise zu konkreten Angeboten in Rostock, die speziell auf Mütter zugeschnitten sind.

Warum Stressbewältigung für Mamas wichtig ist

Chronischer Stress kann sich negativ auf Körper und Geist auswirken: Schlafprobleme, Geiztheit, Rückenschmerzen und Erschöpfung sind nur einige der Symptome. Noch wichtiger: Mamas, die sich um ihr eigenes Wohlbefinden kümmern, sind entspannter und ausgelichener – eine Qualität, von der auch die Familie profitiert. Sich selbst zu priorisieren, ist also kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.



Alltagsstrategien für mehr Entspannung

Hier ein paar praktische Tipps, die du in deinen Alltag integrieren kannst:

→ Mini-Pausen einbauen:

Selbst fünf Minuten Atemübungen oder eine Tasse Tee in Ruhe können Wunder wirken.

→ Bewegung im Alltag:

Körperliche Bewegung macht den Kopf frei! Ein Spaziergang an der frischen Luft, oder kurze Yoga-Einheiten helfen, den Kopf freizubekommen. Das reguliert die Stresshormone und sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen.

→ „Nein“ sagen üben:

Du musst nicht alles und jeden zufriedenstellen. Setze Prioritäten!

→ Hilfe annehmen: Scheue dich nicht, Freunde oder Familie um Unterstützung zu bitten.

→ Digital Detox: Reduziere die Zeit am Smartphone und fokussiere dich auf Aktivitäten, die dir Energie geben.

→ Für ausreichend Schlaf sorgen: Erholssamer Schlaf ist eines der besten Mittel, um Stress abzubauen. Wer ein gesundes Schlafpensum erreicht, ist weniger müde und weniger reizbar.

Mamas: Alltag

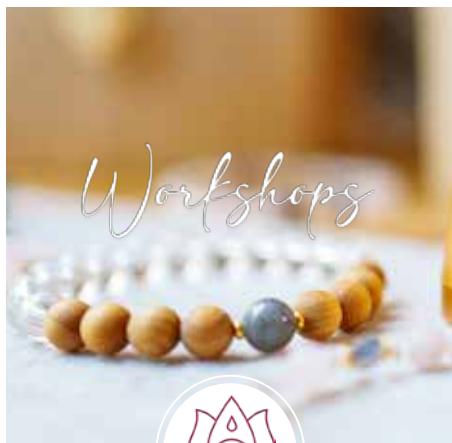
Stressbewältigungsangebote in Rostock

In Rostock gibt es viele Möglichkeiten, den Stress gezielt anzugehen. Hier einige Optionen:

Yoga und Entspannungskurse

Youyoga Rostock bietet spezialisierte Kurse wie Mama-Baby-Yoga und Schwangerenyoga, die auf die Bedürfnisse von Müttern abgestimmt sind. Das Studio legt großen Wert auf eine unterstützende Atmosphäre und hilft dir dabei, Achtsamkeit und Ruhe in deinen Alltag zu integrieren. Sie bieten zudem Workshops und Retreats für eine Auszeit vom Alltag an. Details findest du bei

www.youyoga-rostock.de



Atelier für Edelsteine und schöne Dinge

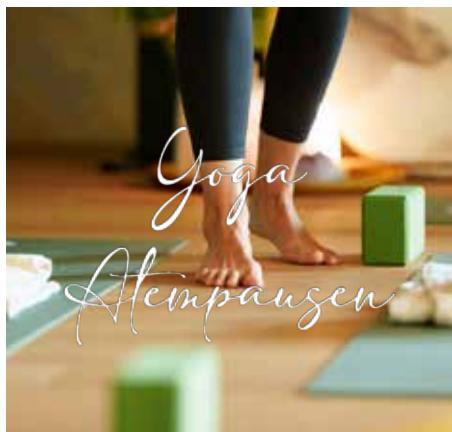
Große Wasserstraße 10 • 18055 Rostock

WORKSHOPS MIT WUNDERN

pearlsbypat.de

YOGA IM HERZ ♥ RAUM

Große Wasserstraße im THE GREEN
Rostock Apartment Hotel





In der Volkshochschule Rostock finden regelmäßig Workshops zum Thema Entspannung & Stressabbau im Alltag statt.

[www.vhs-hro.de/kurse-und-veranstaltungen/
gesundheit](http://www.vhs-hro.de/kurse-und-veranstaltungen/gesundheit)

(z.B. „In die Kraft kommen“ - Ein Achtsamkeitsworkshop für Selbstwahrnehmung und innere Stärke; Stressabbau sofort und überall – Sofortmaßnahmen für mehr Entspannung)

Meditation und Achtsamkeit

Mindful Rostock bietet geführte Meditationskurse und Achtsamkeitstrainings an, die auch für Einsteiger geeignet sind. Mehr unter:

www.mindfulchangecreation.de

Wellness und Erholung

Eine kleine Auszeit findest du im Wellnessbereich der Yachthafenresidenz Hohe Düne. Sauna, Massagen und Entspannungsräume laden zum Durchatmen ein. Ob alleine oder mit der besten Freundin, so ein Wellnessstag tut Körper & Geist gleichermaßen gut.

Kreative Workshops

Neben Yogakursen bietet Patricia Pahl einen ganz besonderen Workshop für Frauen an. Eine ganz persönliche „Perlenreise“ - beginnend mit einer Meditation - lässt für Stunden den Alltag vergessen und ihr geht aus Patricias Atelier mit einem selbst kreierten Kraftarmband nach Hause.

Intuitiv sucht sich nämlich jede Teilnehmerin genau die Edelsteine aus, die sie optimal unterstützen. „Eine Reise zu Dir selbst“, wie Patricia immer so schön sagt.

Workshop Termine findet ihr direkt unter:

www.pearlsbypat.de/events

... Kleine Schritte, große Wirkung

Stressbewältigung ist ein Prozess, und kleine Veränderungen im Alltag können eine große Wirkung haben. Gönn dir regelmäßig Momente der Ruhe, probiere aus, welche Angebote dir guttun.



Patricia Pahl von pearls by pat



**Wir suchen
Verstärkung!**

Soziale Arbeit und Pflege

Die Caritas in der Region Rostock sucht neue Team-Mitglieder
Wir bieten:

- Professionalität und Zuwendung
- Gehalt / Urlaub nach AVR Caritas
- Wertschätzender Umgang
- Entwicklungsmöglichkeiten
- Das Gefühl, gebraucht zu werden

www.caritas-mecklenburg.de/hro-jobs

Region Rostock

Andreas Meindl

 [andreas.meindl@
caritas-im-norden.de](mailto:andreas.meindl@caritas-im-norden.de)

 0381 45472-0



Caritas im Norden



Caritas Rostock

NOT SEHEN UND HANDELN.

www.caritas-rostock.de



Augustenstr. 85
18055 Rostock
0381 45472-0



Caritas im Norden

Winterliche Abenteuer in der Rostocker Heide

Wenn die Natur in Schnee und Eis gehüllt ist oder frostige Winde durch die Bäume wehen, wirkt alles ein bisschen ruhiger, aber keineswegs weniger spannend. Die Region rund um Rostock bietet in der kalten Jahreszeit zahlreiche Möglichkeiten für erlebnisreiche Ausflüge – ob in die Natur, zu Tieren, auf die Piste oder zu spannenden Indoor-Aktivitäten. Hier könnt ihr gemeinsam mit der Familie oder Freunden wunderschöne Wintertage verbringen – auch gerade in den Weihnachts- oder Winterferien.

Der **Wildpark MV in Güstrow** ist auch im Winter ein echtes Highlight für Tierliebhaber. Von November bis Februar hat der Park täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr geöffnet. Besonders beliebt ist die tägliche große Fütterungsrunde. Um 13.00 Uhr können Besucher am Storchengehege starten und dabei zuschauen, wie Damwild, Wildschweine, Auerochsen und die Bewohner der Raubtier-WG versorgt werden. Es ist faszinierend zu sehen, wie die Tiere ihr Futter in ihrem natürlichen Umfeld genießen – mal ganz für sich allein, mal in geselliger Runde. Wer den Tag mit einem besonderen Erlebnis ausklingen lassen möchte, kann an einer Wolfswanderung in der Dämmerung teilnehmen. Ein einmaliges Abenteuer, das den Winterausflug unvergesslich macht!

Sollte uns der Schnee an der Küste ausbleiben, lohnt sich ein Besuch im **Alpincenter Hamburg-Wittenburg** – Europas größtem Schnee- und Freizeitpark! Hier kann die ganze Familie drinnen wie draußen so richtig loslegen: Skifahren, Snowboarden oder auf einer speziell angelegten Tübing-Bahn mit einem Reifen in die Tiefe sausen. Für jeden gibt es die passende Abfahrt: Die Hauptpiste ist 330 Meter lang und bietet mit einem Gefälle von 31 Prozent Nervenkitzel, während An-

fänger sich auf der 90 Meter langen Übungspiste mit 10 Prozent Gefälle sicher wohl fühlen.

Auch abseits der Pisten wird einiges geboten: Bowling, Kartfahren und ein Hochseilgarten sorgen für Abwechslung. Ein besonderes Highlight sind die Ski- und Snowboard-Kinderlager, die das Alpincenter das ganze Jahr über organisiert. Kinder ab sechs Jahren können hier unter professioneller Anleitung erste Schneesporterfahrungen sammeln oder ihre Fähigkeiten ausbauen. Abschlossen wird das Lager mit einem spannenden Rennen – ein perfektes Erlebnis für die kleinen Wintersportfans!



Die **Rostocker Heide** ist im Winter ein echtes Paradies für Naturfreunde. Die gut ausgeschilderten Wanderwege führen durch stille Wälder, vorbei an interessanten Informationstafeln, die Flora, Fauna und die Besonderheiten des Naturschutzgebietes erklären. Immer wieder eröffnen sich herrliche Blicke auf die Ostsee, die mit dem Meeressrauschen eine wunderbare Kulisse für eine Auszeit in der Natur bietet. Dick eingepackt in warme Winterkleidung wird der Ausflug zu einem wohltuenden Erlebnis, das Körper und Geist stärkt.

er Region rund um Rostock

Winterliches **Gut Darß**: Auf dem Gut Darß können Kinder und Erwachsene an Kutschfahrten durch die winterliche Landschaft teilnehmen, Tiere füttern oder bei der Herstellung von regionalen Produkten zusehen.

Vogelbeobachtung im Winterparadies. Poel ist ein wichtiger Rast- und Überwinterungsort für viele Zugvögel. In den Salzwiesen und rund um die Küstenbereiche könnt ihr Schwäne, Gänse, Enten und manchmal auch seltene Vogelarten beobachten. Besonders lohnenswert ist ein Besuch des Vogelschutzgebietes „Fahrsiel“. Ein Fernglas mitzunehmen, lohnt sich definitiv!

Müritzeum in Waren (Müritz): Ein Besuch im Naturerlebniszentrums ist auch im Winter spannend. Es gibt große Aquarien, eine interaktive Ausstellung und viele Infos über die Tierwelt der Region. Perfekt für einen Familienausflug.

Zingst bietet auch im Winter oft ein buntes Programm für Familien und Kinder. Dazu gehören geführte Naturspaziergänge, Kreativworkshops und kleine Veranstaltungen im „Experimentarium“. Besonders an den Wochenenden gibt es oft Aktivitäten, die Spaß machen und Wissen über die Region vermitteln.



Unsere schöne Landeshauptstadt **Schwerin** bietet auch im Winter viele familienfreundliche Aktivitäten, die Spaß machen und Abwechslung bieten. Das märchenhafte Schweriner Schloss ist ein Highlight für Kinder und Eltern. Im Winter wirkt es besonders zauberhaft, wenn es von Raureif oder Schnee umgeben ist. Familien können die Prunkräume und das Museum im Schloss erkunden und mehr über die Geschichte des „Schlosses der tausend Fenster“ erfahren. Kinder lieben die Vorstellung, durch ein echtes Märchengeschloss zu spazieren! Der weitläufige Schlossgarten hat auch im Winter seinen Reiz. Kinder können auf den Wegen tobten, Enten füttern (bitte nur mit geeignetem Futter!) oder auf den verschneiten Wiesen spielen. Eltern genießen dabei die ruhige Winterstimmung und die beeindruckenden Ausblicke auf das Schloss und den Schweriner See.



BOHM · JAAP & KOLLEGEN
Rechtsanwälte GbR

Kati Sievert
Fachanwältin für Familienrecht

Altschmiedestraße 20 · 18055 Rostock
Tel. 0381 210 2160 · kanzlei@bjk-anwaelte.de
www.bjk-anwaelte.de



Plattdüütsch mit

Hurra, de Winter is dor.



Buten is dat kolt un binnen mäken wi uns dat ganz kommodig,
De Finster lüchten, dat rükt nà Plätzchen, hitte Schockelor un Brådäppel.

Hest du ok einen Bummel oewer'n Wihnachtsmarkt mäpk?
Nå wat hett dat dor rükt? Mål orrer schrief dat in denn Kasten!



Hurra, der Winter ist da.

Draußēn ist es kalt und drinnen machen wir es uns ganz gemütlich. Die Fenster leuchten, es riecht nach Plätzchen, heißer Schokolade und Bratäpfeln. Hast du auch einen Bummel über den Weihnachtsmarkt gemacht? Wonach hat es dort geduftet? Mal oder schreib es in den Kasten!

Wenn du denn Wihnachtsmann sühst, vertell em doch dit Gedicht.

Diene Grotöllern kennen dat villicht ok noch von früher.

Wihnachts-Riemels *Weihnachts-Reim*

Wihnachtsmann, kiek mi an.

Lütten Butscher/Lütte Diern bün ik man.

Väl bädēn kann ik nich.

Wihnachtsmann, vergät mi nich.

Weihnachtsmann, schau mich an.

Kleiner Junge/Kleines Mädchen bin ich nur.

Viel bitten/beten kann ich nicht.

Weihnachtsmann, vergiss mich nicht.



Lütt-Mariken

Plattdeutsch mit Lütt-Mariken

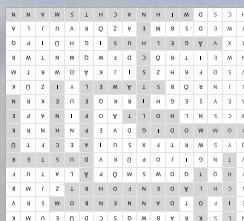
Winter-Rådels Winter-Rätsel

Hier hebben sik 14 (vierteihn) Winter-Wüür versteckt - von links nä rechts un von båben nä ünnen

Finnst du all? Hier haben sich 14 Winter-Wörter versteckt - waagerecht und senkrecht. Findest du alle?

BRÅDAPPEL (*Bratapfel*), DANNENBOM (*Tannenbaum*), DUSTER (*dunkel*), GLITSCHEN (*schlittern*), HOLT (*Holz/Wald*),
KOLT (*kalt*), KOMMODIG (*gemäßigt*), LICHT (*Licht/Kerze*), RÜKEN (*riechen*), SCHNEI (*Schnee*), STÄWEL (*Stiefel*),
SCHLÄDENFOHRT (*Schlittenfahrt*), VÄGELHUS (*Vogelhaus*), WIHNACHTSMANN (*Weihnachtsmann*)

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



Noch mehr Übersetzungen findest du in Lütt-Marikens Online-Wörterbuch auf www.luett-mariken.de





Kuscheldecke, Kakao und ein - unsere Winter-Lese

WENN DRAUSSEN DER SCHNEE RIESELT ODER DER WIND UM DIE HÄUSER PFEIFT, GIBT ES NICHTS SCHÖNERES, ALS SICH MIT EINEM SPANNENDEN BUCH INS WARMEN ZU KUSCHELN. OB PLÜSTIGE GESCHICHTEN, AUFREGENDE ABENTEUER ODER ZAUBERHAFTE MÄRCHEN - IN UNSEREN BÜCHERTIPPEN (MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DER BUCH-HANDLUNG KRAKOW N WARNEMÜNDE) FÜR DIE WINTERMONATE IST FÜR JEDEN GESCHMACK ETWAS DADEL. ALSO SCHNAPPT EUCH EINE WÄRME DECKE, MACHT ES EUCH GEMÜTLICH, UND LASST EUCH IN FANTASTISCHE WELTEN ENTFÜHREN!



Jolan C. Bertrand:

DIE WINTERSCHWESTERN

Ein zauberhaftes Wikingermärchen in einer Welt aus Eis und Schnee.



Um seinen Onkel Ragnar retten zu können, muss Alfred die kleine Winterschwester finden und zu ihrer großen Schwester bringen. Dabei verlangen ihm nicht nur die verschneiten Wälder des Nordens einiges ab, sondern auch der Zauber einer geheimnisvollen Füchsin. (ab 9 Jahren)

Anita van Saan:

DAS GROSSE WINTERBUCH

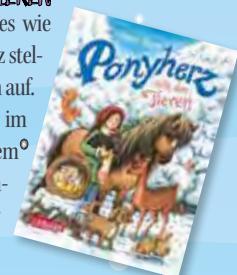
In diesem Buch finden sich - neben spannenden Sachinformationen rund um die Natur im Winter - zahlreiche Experimente, Rezepte und Bastelanleitungen. Nichts wie raus in die spannende kalte Jahreszeit - und danach wieder rein zum Experimentieren und Basteln. (ab 8 Jahren)



Usch Luhn:

PONYHERZ HILFT DEN TIERN

In Groß-Hottendorf schneit es wie verrückt und Anni und Lorenz stellen für die Tiere Futterkrippen auf. Als Ponyherz ein kleines Reh im Wald findet und sie es mit dem Schlitten zum Tierheim bringen stehen die Freunde vor einer Herausforderung, denn dort herrscht großes Chaos.

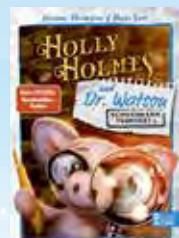


Alle Tiere brauchen ein warmes neues Zuhause und zum Glück hat Anni schon eine rettende Idee ...
(ab 10 Jahren)

Michael Peinkofer:

HOLLY HOLMES UND DR. WATSON - SCHNEEMANN VERMISST

Plüscheschwein Dr. Watson und seine Besitzerin Holly Holmes ermitteln in ihrem ersten Fall. Eigentlich wollen die beiden Freunde nur einen Schneemann bauen, aber am nächsten Tag ist dieser urplötzlich verschwun-



gutes Buch tipps!



den! Die Erwachsenen behaupten, er sei geschmolzen, doch Holly und Dr. Watson wittern ein Verbrechen. Denn wie soll ein Schneemann über Nacht verschwinden, wenn es draußen eiskalt ist? Wurde er etwa entführt?

(ab 8 Jahren)

Carsten Henn:

DIE GOLDENE SCHREIBMASCHINE

Als Emily hinter der Bibliothek eine zweite, geheime Bibliothek mit einer goldenen Schreibmaschine entdeckt, ahnt sie noch nicht, in was für ein Abenteuer sie geraten ist. Denn mit dieser Maschine kann man die Handlung aller Bücher verändern und damit die Geschehnisse der Welt. Doch auch Emils skrupelloser Lehrer Dresskau findet heraus, welche Macht in der Bibliothek steckt. Kann Emily ihn stoppen, bevor er seine gefährlichen Pläne verwirklicht? (ab 10 Jahren)



Margit Auer:

SCHULE DER MAGISCHEN TIERE – VIERUNDZWANZIG

Die magischen Tiere sind ganz aufgeregt:

In der Klasse wird gewichtet!

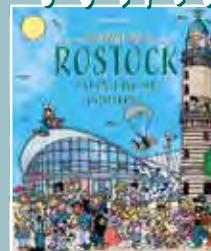
Aber es dürfen nur Geschenke gemacht werden, die kein Geld kosten. Das Los entscheidet, wer wen beschenkt. Alle Kinder basteln, grübeln und tuscheln mit ihren magischen Tieren. Und so hängen an einer Girlande im Klassenzimmer bald vierundzwanzig kleine Tütchen ... (ab 8 Jahren)



Die lokale Geschenkidee:



WINTERLICHES WIMMELN!



Wimmelbuch „Rostock und Ostseeküste“: Rostock, Kühlungsborn, Heiligendamm, Bad Doberan, Markgrafenheide, Graal-Müritz

Weitere Wimmelbuchtitel:



„Müritz bis Plauer See“



„Kummerower See und Umgebung“



„Greifswald und Bodden“



„Mecklenburg-Schwerin“

Erhältlich in den Buchhandlungen und in ausgewählten Geschäften in den jeweiligen Orten und den angrenzenden Regionen.
Bestellbar unter: www.mv-wimmelt.de

Kuke & Riesebeck UG

Devener Holz 3 • 17109 Demmin

info@mv-wimmelt.de • www.mv-wimmelt.de

Winterrätsel

ZAHLENGEHEIMSsprache

Jede Zahl steht für einen Buchstaben.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
M	N	O	P	R	S	T	U	V	W	Ö	Z
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Findet heraus, was „die kleinen rostocker“ sich für diesen Winter wünschen.

22.9.17 8.15.6.6.5.14, 4.1.18.18

5.18 4.9.5.18.5.14 22.9.14.19.5.17

18.3.8.14.5.9.19 20.14.4 22.9.17

18.3.8.12.9.19.19.5.14 6.1.8.17.5.14

11.23.14.14.5.14!!!

Na, habt ihr es herausbekommen?





KOMM AN BORD!

Schifffahrtsmuseum im IGA Park



schifffahrtsmuseum-rostock.de



Willkommen in Deutschlands größtem schwimmenden Museum! Spannende Ausstellungen auf dem originalen Frachter erkunden – Schiff entdecken per APP – Schiffspositionen global orten – auf beeindruckender Zeitreise durch den Schiffbau – von Rostock in die Welt.

ZOO LICHT ZAUBER

by World of Lights

vom 4. Januar
bis 2. März 2025

