

Das einzigartige Heft für euren Herbst-
und Winterspaß

BÖCKCHENS SPORTWELT

Herbst- und Winterausgabe
2025/2026



SPORT- UND RÄTSELPASS
FÜR DIE GANZE FAMILIE

Liebe Eltern, Kinder und Sportfreunde,
der Herbst ist da - die Blätter färben sich bunt, die Luft wird kühler und die Tage kürzer. Auch der Winter steht bald vor der Tür und bringt Schnee, Kälte und viel frische Luft mit sich. Genau die perfekte Zeit, um sich sportlich zu betätigen! Vielleicht habt ihr euch auch schon mal gefragt: Wann habe ich eigentlich zuletzt Sport gemacht? Für uns ist das noch nicht lange her, auch wenn mein bester Freund, der „Schweinehund“, manchmal versucht, mich davon abzuhalten. Doch mit der Unterstützung des **Kreissportbund Nordhausen e.V.**, der Förderung durch den **Landkreis Nordhausen** und dem **Landesprogramm „Solidarisches Zusammenleben der Generationen“** haben wir den Spaß an Bewegung neu entdeckt.

Ob Spaziergänge durch das raschelnde Herbstlaub, sportliche Spiele in der Halle oder winterlicher Spaß draußen im Schnee - wir laden euch herzlich ein, mitzumachen. Und das Beste: Es gibt die Chance auf tolle Gewinne! Lasst uns zusammen aktiv werden und die goldene Jahreszeit nutzen!

Euer **Schweinehund & Turnböckchen**



1

LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ



Was erwartet dich?

Backrezept für den Herbst

Seite 3

Wörtersuche

Seite 4

Herbst-Detektive - Finde den Herbst!

Seite 5

Bilderrätsel

Seite 6

Das Leiterspiel

Seite 7-8

Das Labyrinth-Rätsel

Seite 9

**Bastelspaß, lass deiner Kreativität
freien Lauf!**

Seite 10

**Erste Hilfe Maßnahmen
für Babys und Kinder**

Seite 11-12

Biathlon

Seite 13-14

Fit im Kopf und flink beim Sparen

Seite 15-16

**Thüringer Wintersportzentrum Oberhof
mit Olympiastützpunkt**

Seite 17-18

Der größte Hexenbesen der Welt

Seite 19-20

Ausmalbilder im Herbst und Winter

Seite 21

Lösungen aller Rätsel

Seite 22-23

Gewinnspiel

Seite 24-25



BACKREZEPT FÜR DEN HERBST

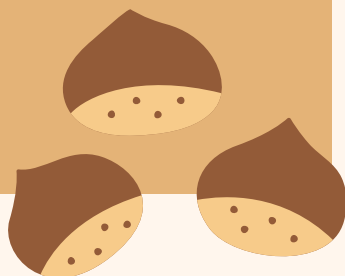
Arbeitszeit: 40 Minuten

Maronen-Schoko-Brownies



Zutaten

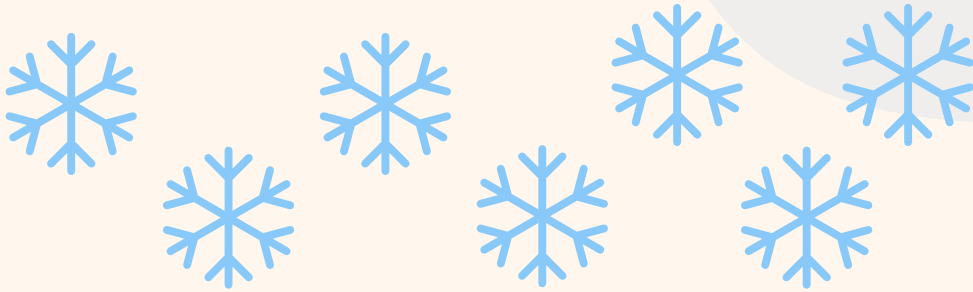
200 g gekochte Maronen, püriert
3 Eier
60 g Backkakao
60 ml Ahornsirup
50 g Kokosöl
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Backpulver



Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen
2. gegarte Maronen fein pürieren
3. Kokosöl schmelzen
4. Maronenpüree, Eier, Ahornsirup, Kokosöl & Vanilleextrakt verrühren
5. Backkakao und Backpulver kurz unterheben
6. Teig in eine Form, 25 min backen
7. Abkühlen lassen und genießen.

Wörtersuche



Hier haben sich diese 7
Wörter versteckt. Findest
du sie?

SCHNEEMANN - KUERBIS - MUETZE -
IGEL - KALT - KASTANIE - KEKS



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

Herbst-Detektive - Finde den Herbst!



**Der Herbst ist da!
Überall gibt es spannende Dinge zu
entdecken. Kannst du alles auf dieser
Liste finden? Kreuze an, wenn du
etwas gesehen hast.**



- ☐ ein buntes Blatt (rot, gelb oder orange)
- ☐ einen Kürbis
- ☐ eine Kastanie
- ☐ eine Schnecke oder einen Regenwurm
- ☐ ein Tier, das Vorräte sammelt (z.B. ein Eichhörnchen)
- ☐ einen Drachen am Himmel
- ☐ ein Spinnennetz mit Tau
- ☐ eine Eichel
- ☐ einen Vogel, der in den Süden fliegt
- ☐ eine Pfütze, in die man springen kann



BILDERRÄTSEL

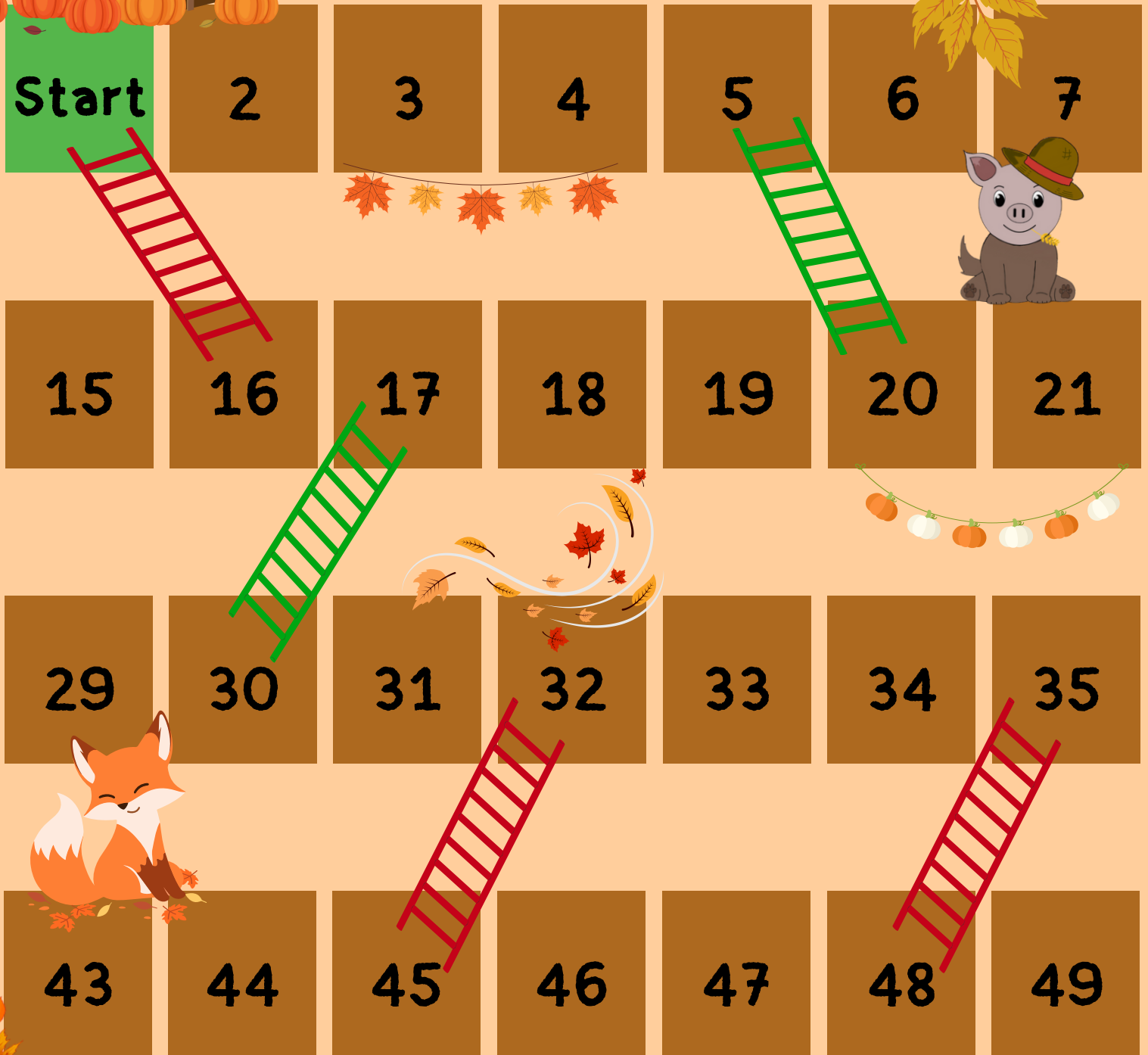
Finde die doppelten Gegenstände



Kleiner Tipp: es sind 5 Gegenstände doppelt zu sehen.



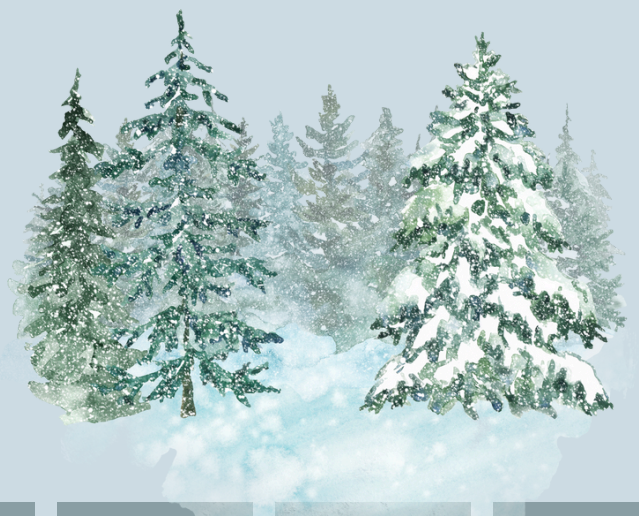
Das Leiterspiel



Was brauchst du ?

- einen Würfel
- Spielfiguren (z.B. Knöpfe, Legosteine)
- mindestens zwei Spieler (je mehr, desto lustiger)





So funktioniert es:

Alle starten auf dem Feld **Start**.

Du würfelst und gehst so viele Felder weiter, wie der Würfel zeigt.

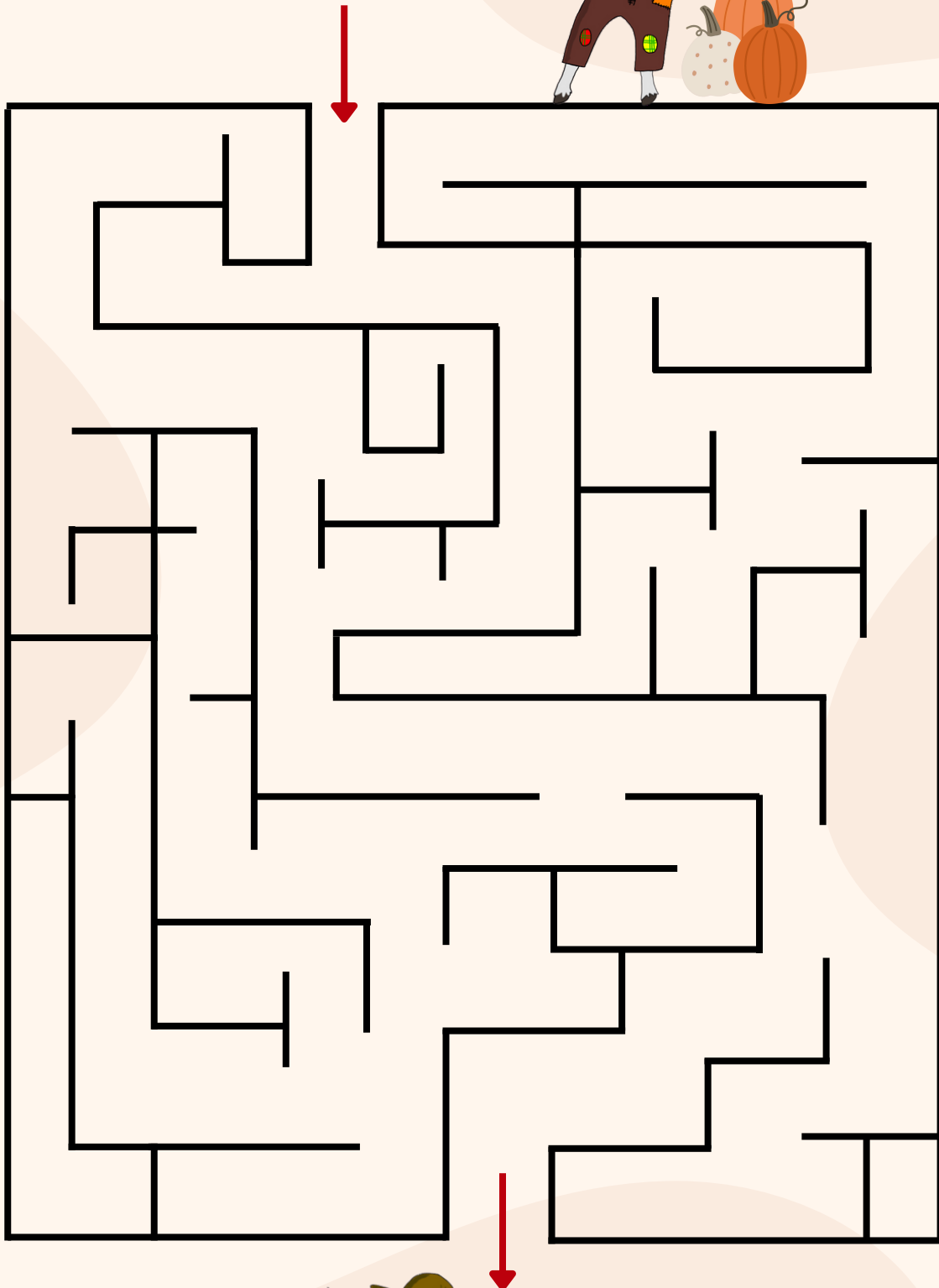
grüne Leiter = abwärts gehen

rote Leiter = aufwärts gehen

Wer zuerst im Ziel ist, gewinnt.

Das Labyrinth - Rätsel

Zeige mir den
Weg zu
meinem Freund !

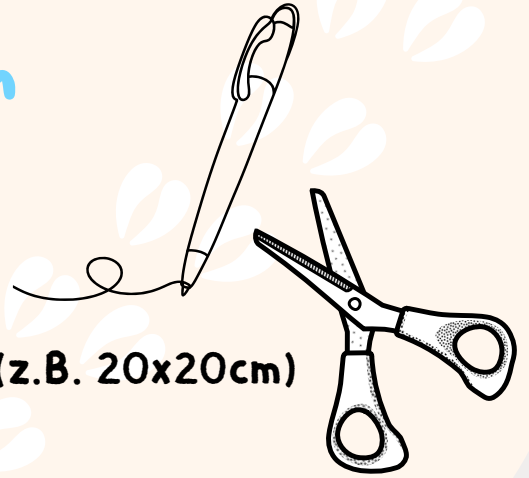


Bastelspaß, lass deiner Kreativität freien Lauf!

Schneeflocken

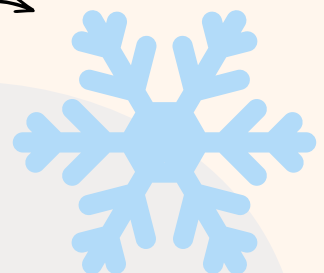
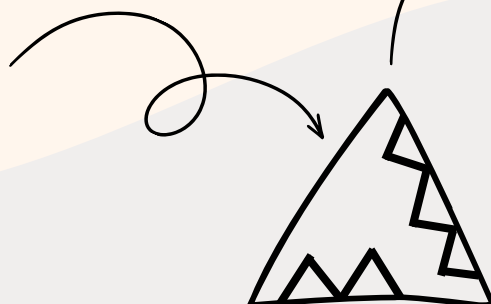
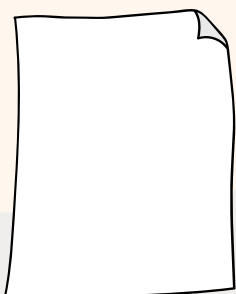
Materialien:

- ein quadratisches, weißes Blatt Papier (z.B. 20x20cm)
- eine Schere
- ein Stift



Anleitung:

1. Falte das quadratische Blatt Papier zu einem Dreieck. Falte es noch einmal zu einem kleineren Dreieck und danach noch einmal, sodass es noch schmaler wird.
2. Nimm den Stift und zeichne kleine Muster (Halbkreise, Zacken) auf die gefaltete Seite. Wichtig ist, dass nicht alles an der Kante weg gemalt wird, damit die Schneeflocke später nicht auseinander fällt.
3. Schneide die gezeichneten Muster vorsichtig mit der Schere aus.
4. Falte das Papier vorsichtig wieder auf - Tadaa! Deine Schneeflocke ist fertig.



Erste Hilfe Maßnahmen für Babys und Kinder

NEUE KURSTERMINE: Erste Hilfe Maßnahmen für Babys, Kleinkinder und Kinder (für Externe und Mitarbeiter)

Die Ausbilder der Gemeinnützigen Rettungsdienstgesellschaft m.b.H. Stadt Ellrich informieren rund um das Thema lebensrettende Maßnahmen bei Kindern und wie man im Ernstfall reagiert. Die Teilnahme an einem solchen Kurs bringt Selbstvertrauen und Sicherheit im Um-

gang mit Notfallsituationen. Die Kursleiter gehen auch auf Fragen ein.

Die Teilnahmegebühr für Externe beträgt 20,00 Euro. Getränke und Infomaterialien sind im Preis inbegriffen. Babys können kostenfrei mitgebracht werden.

Melden Sie sich gern unter Angabe von Name, Anschrift und Telefonnummer bei Sandra Klaus (Marketing/Fortbildungen) unter sandra.klaus@shk-ndh.de an. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Manchmal passiert's ganz schnell -Du stolperst, fällst hin und hast Dir wehgetan. Jetzt können Dir deine Eltern oder größeren Geschwister helfen! Aber wie hilft man RICHTIG? Im Südharz Klinikum Nordhausen erklären und zeigen nette Trainer, vom Pflasterkleben, über Stabile Seitenlage bis zur Herzdruckmassage alles zum Thema Erste Hilfe! Auch Großeltern, Onkel und Tanten können lernen, was bei Babys und kleinen Kindern wichtig ist. Erste Hilfe ist nicht schwer, man muss sie einfach nur anwenden! (Die Kurse finden regelmäßig im Südharz Klinikum Nordhausen statt. Für alle, die wissen wollen, wie man richtig hilft!)

Schon jetzt vormerken: Erste-Hilfe-Kurse 2026

Es stehen schon drei Kurse fest:

18. März

26. August

25. November

INFOVERANSTALTUNG



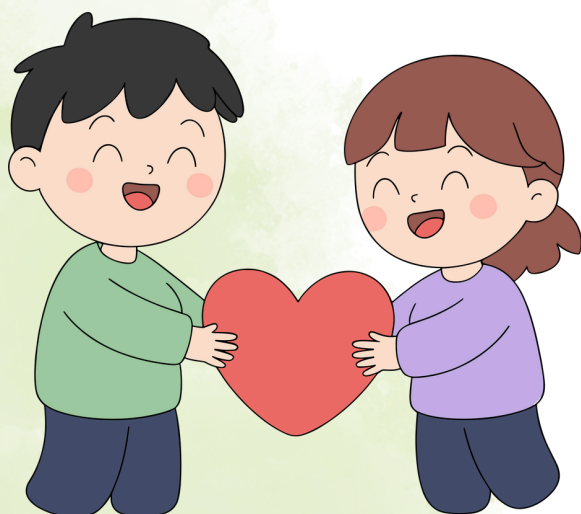
ERSTE HILFE
MASSNAHMEN FÜR
BABYS, KLEINKINDER UND KINDER

Wie können Sie Ihrem Kind bei Unfällen, Verletzungen und im Notfall helfen?

- Reanimation • Unfallverhütung

• Preis: 20 Euro pro Teilnehmer

Mittwoch, 18.03.26 16-18 Uhr



INFOVERANSTALTUNG



ERSTE HILFE
MASSNAHMEN FÜR
BABYS, KLEINKINDER UND KINDER

Wie können Sie Ihrem Kind bei Unfällen, Verletzungen und im Notfall helfen?

- Reanimation • Unfallverhütung

• Preis: 20 Euro pro Teilnehmer

Mittwoch, 18.03.26 16-18 Uhr

🕒 jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Die Kurse finden im Seminarraum gegenüber der Kantine statt.

So sind alle bestens vorbereitet, um kleinen Helden in Not zu helfen!

INFOVERANSTALTUNG



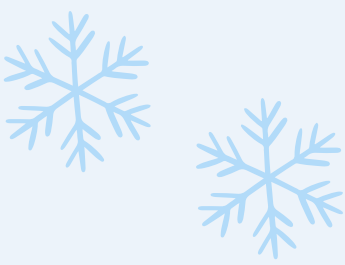
ERSTE HILFE
MASSNAHMEN FÜR
BABYS, KLEINKINDER UND KINDER

Wie können Sie Ihrem Kind bei Unfällen, Verletzungen und im Notfall helfen?

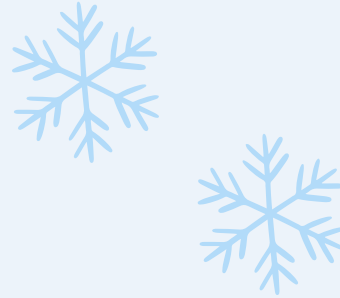
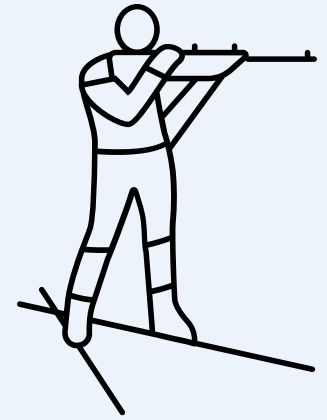
- Reanimation • Unfallverhütung

• Preis: 20 Euro pro Teilnehmer

Mittwoch, 25.11.26 16-18 Uhr



BIATHLON



WAS IST BIATHLON?

Biathlon ist ein Wintersport, bei dem Sportler auf Skiern ganz schnell durch den Schnee fahren. Zwischendurch müssen sie anhalten und auf runde Ziele schießen. Wer gut fährt und trifft, ist ganz vorne!

WARUM IST BIATHLON SO SPANNEND?

Biathlon ist sehr spannend, weil sich alles sehr schnell ändern kann: Auch der Schnellste kann durch Fehlschüsse zurückfallen. Die Zuschauer jubeln, wenn ein Sportler alle Scheiben trifft. Es bleibt bis zum Ziel spannend.



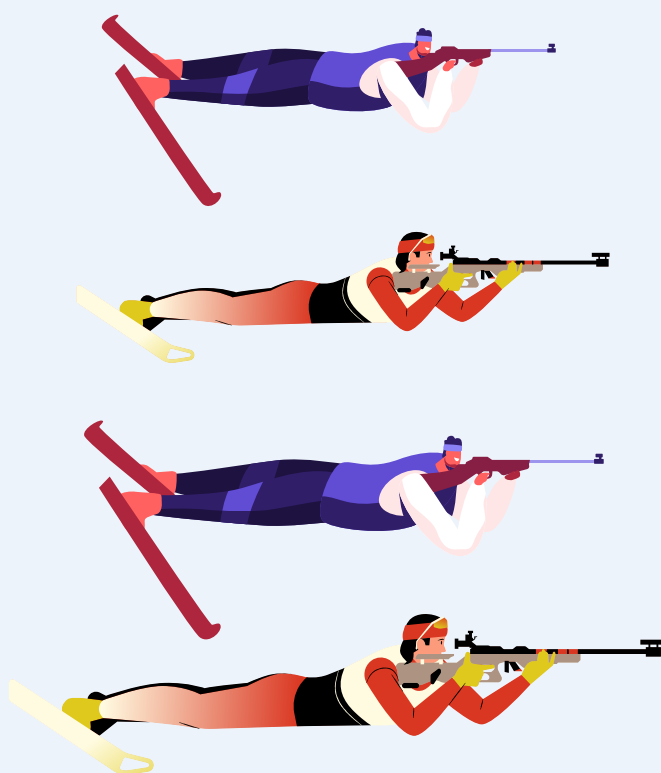
WELCHE ARTEN VON RENNEN GIBT ES?

- **Sprint** - die Sportler laufen eine kurze Strecke. Sie schießen zweimal: einmal im Liegen, einmal im Stehen. Wer am schnellsten ist, gewinnt.
- **Verfolgung** - die Sportler starten nacheinander. Der Schnellste aus dem Sprint darf zuerst loslaufen. Alle anderen laufen hinterher. Wer zuerst im Ziel ist, hat gewonnen.
- **Einzel** - das ist das längste Rennen. Wer daneben schießt, bekommt eine Strafminute dazu. Hier braucht man viel Ausdauer und Geduld.
- **Massenstart** - alle Sportler starten zur gleichen Zeit. Man sieht sofort, wer vorne liegt.
- **Staffel** - es laufen 4 Sportler pro Team. Jeder läuft ein Stück und schießt zweimal. Dann klatscht er seinen Teamfreund ab und der läuft weiter.

Wie läuft das Schießen ab?

Es gibt 5 Scheiben pro Runde, auf die geschossen werden muss. Es gibt zwei Arten von Schießen. Einmal im Liegen und einmal im Stehen. Wenn alle Scheiben getroffen wurden, geht es sofort weiter. Wenn eine Scheibe nicht getroffen wurde, gibt es eine Strafe. Entweder eine Strafrunde oder eine Strafminute wird dazu gerechnet.







Fit im Kopf und flink beim Sparen!

Kennst du das Gefühl, wenn du beim Sport so richtig Gas gibst und am Ende stolz bist, was du geschafft hast? Ob du läufst, schwimmst, Rad fährst oder einfach auf dem Spielplatz herumtobst – Bewegung macht dich stark, fit und glücklich! 🏃

Aber weißt du was? Auch beim Sparen kannst du ganz schön was erreichen – so ähnlich wie beim Training! Denn wer regelmäßig spart, wird richtig gut darin – und am Ende winkt eine tolle Belohnung!

🏆 Kleine Schritte – große Erfolge!

Wenn du z. B. jeden Monat ein bisschen Geld in dein Sparschwein oder auf dein Kinderkonto bei der Kreissparkasse Nordhausen legst, wächst dein Ersparnis Stück für Stück. So wie du beim Sport trainierst, um schneller, stärker oder geschickter zu werden, trainierst du beim Sparen dein Durchhaltevermögen! Manchmal dauert es ein bisschen, bis du genug gespart hast – aber dann kannst du dir einen Herzenswunsch erfüllen: vielleicht ein neues Fahrrad, einen Ball oder dein eigenes Trikot! ⚽



🍏 Gesund essen – stark sparen

Damit du beim Sport und in der Schule so richtig durchstarten kannst, braucht dein Körper Energie. Die bekommst du aus gesundem Essen – Obst, Gemüse, Vollkornbrot und genug Wasser. Und weißt du was? Auch hier gilt: Wer regelmäßig auf sich achtet, bleibt fit und fühlt sich einfach super! Sparen und Sport haben also ganz schön viel gemeinsam: Beides braucht Geduld, Ausdauer und ein bisschen Disziplin – aber es lohnt sich total!



Mach dein Konto zum Trainingspartner!

Bei der Kreissparkasse Nordhausen kannst du schon früh lernen, mit Geld richtig umzugehen. Mit deinem Girokonto für Kinder behältst du den Überblick, wie viel du schon gespart hast. Vielleicht bekommst du Taschengeld von deinen Eltern oder Geld von Oma und Opa – das kannst du alles auf dein Konto bringen. Und wenn du beim Sport mal einen kleinen Pokal oder eine Urkunde gewinnst, dann kannst du sagen: „Ich spare wie ein Champion!“ 🏆

Denn wer spart, hat nicht nur Ziele – sondern erreicht sie auch!



Kreissparkasse
Nordhausen

KLEINES QUIZ FÜR SCHLAUE SPARER!

Warum ist es gut, regelmäßig zu sparen?

- a) Weil das Geld dann mehr wird.
- b) Weil man es sonst vergisst.
- c) Weil das Sparschwein Hunger hat. 🐷



Was hilft deinem Körper, fit zu bleiben?

- a) Chips und Cola
- b) Obst, Gemüse und Bewegung
- c) Nur Fernsehen

Wo kannst du dein Geld sicher aufbewahren?

- a) Unter dem Kopfkissen
- b) Im Schuhkarton
- c) Auf deinem Kinderkonto bei der Sparkasse



👉 Tipp: Wenn du alle drei Antworten richtig hast, bist du schon ein echter Spar-Profi und Sportchampion!

🎯 Mach mit!

Vielleicht hast du ja Lust, dir ein Sparziel zu setzen – genau wie beim Sport: Schreib oder male auf, was du dir wünschst und wie viel du dafür sparen willst. Jeden Monat kannst du ein bisschen Geld dazulegen – und bald bist du am Ziel!



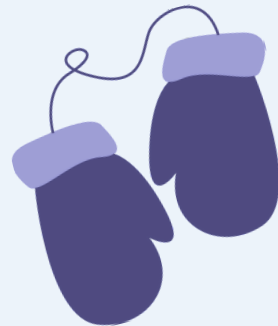
Bleib in Bewegung, iss gesund – und denk dran: Wer fit bleibt und spart, hat immer einen Vorsprung!

Thüringer Wintersportzentrum Oberhof mit Olympiastützpunkt



In Oberhof gibt es ein großes Wintersportzentrum mit einem Olympiastützpunkt für die besten Sportler. Dort bekommen sie alles, was sie brauchen, um sich auf große Wettkämpfe wie die Olympischen Spiele vorzubereiten: Trainer, Ärzte, Fitnessräume und manchmal auch Hilfe beim Lernen oder im Alltag.

Biathlon Arena:
Hier trainieren Sportler, die Skilanglauf und Schießen verbinden.



Viele deutsche Biathlon-Stars bereiten sich in Oberhof auf Weltcups und sogar Olympische Spiele vor. Deshalb gilt Oberhof als echte Biathlon-Hochburg.



Im Wintersportzentrum Oberhof gibt es moderne Sportanlagen wie eine Skisprungschanze, eine Biathlon-Arena, Loipen zum Skilanglauf und sogar einen Eiskanal für Rennrodeln, Bob fahren und Skeleton.



Die bekanntesten Sportler, die in Oberhof trainiert haben:

Kati Wilhelm

Dreifache Olympiasiegerin und mehrfache Weltmeisterin im Biathlon



Frank Ullrich

Olympiasieger 1980 und einer der erfolgreichsten DDR-Biathleten

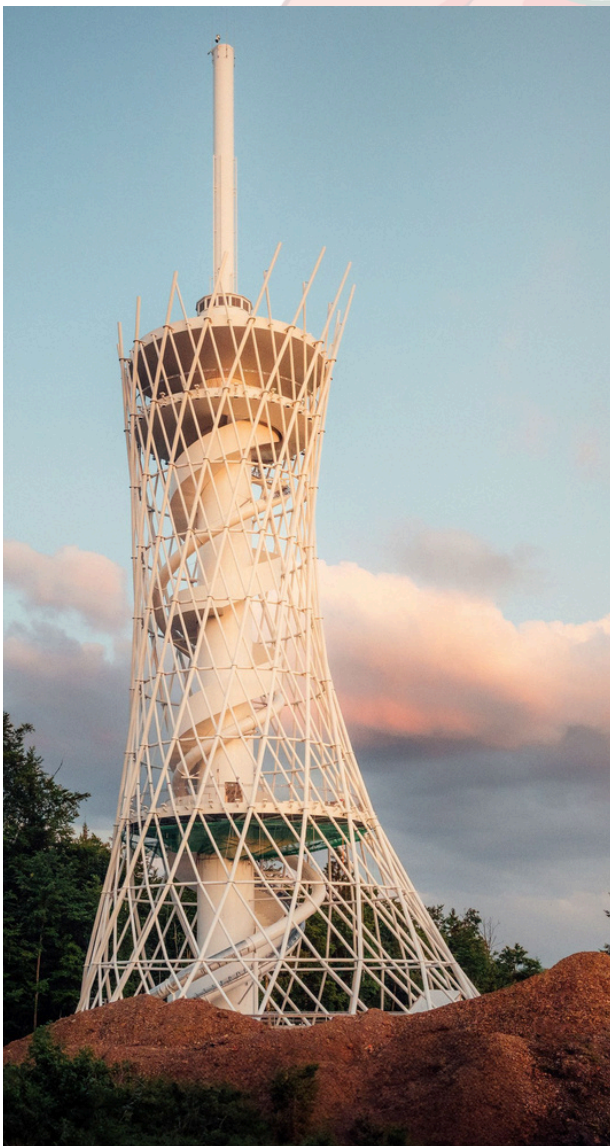
Erik Lesser

Weltmeister 2015 und langjähriges Gesicht der deutschen Biathlon-Mannschaft



Der größte Hexenbesen der Welt

Taucht ein in ein magisches Abenteuer: In der HEX Erlebniswelt in Rothesütte könnt ihr euch nach Herzenslust austoben, spielen und den größten Hexenbesen der Welt entdecken! Was, der größte Hexenbesen der Welt? Ja! Unser spektakulärer Aussichtsturm erinnert an den Reisig-Besen von unserer uralten Hexe Alba - und das nicht ohne Grund! Wollt ihr wissen, wie eigentlich unser riesiger Hexenbesen nach Rothesütte gekommen ist? Diese spannende Geschichte erfahrt ihr in unserem Märchenbuch „Aelfi und das Geheimnis des großen Besens“. Hier lernt ihr auch unsere drei Hexen kennen: Alba, Adelind und Aelfi und ihre drei Tiere, den Feuersalamander Amanda, den Schwarzstorch Berthold und die Wildkatze Citus.



Unser magischer Aussichtsturm ist 70 Meter hoch - von oben könnt ihr bis zum Brocken und Wurmberg, die beiden höchsten Berge im Harz schauen. Ihr könnt natürlich ganz bequem mit dem Aufzug nach oben fahren - wenn ihr sportlich seid, könnt ihr auch die Treppe nach oben laufen! Das macht fit! Von der Aussichtsplattform aus könnt ihr ganz rasant auf unserer rund 100 Meter langen Rutsche nach unten sausen - das macht Spaß! Und wir haben sogar noch eine zweite Rutsche von der mittleren Plattform aus. Und das Beste: Ihr könnt so oft rutschen, wie ihr wollt! Das müsst ihr unbedingt mal ausprobieren!

Wir haben drei Jahre an unserem weltgrößten Hexenbesen gebaut - von 2022 bis 2025. Es ist wirklich ein besonderer Turm geworden. Der gigantische weiße Besen besteht aus rund 2.600 Stahlteilen und mehr als 22.000 Schrauben - könnt ihr euch das vorstellen? Der "Besenstiel" ganz oben ist 24 Meter lang. Und wisst ihr, wie schwer alle Stahlteile zusammen sind? Sie wiegen mehr als 450 Tonnen - das ist ungefähr so viel wie 75 Elefanten.



In unserem Aussichtsturm gibt es auch noch eine zauberhafte Ausstellung. Hier könnt ihr eure eigenen Zauberkräfte ausprobieren, einen magischen Trank brauen, auf einem Hexenbesen fliegen und mit Tieren sprechen. Draußen, in unserer verhexten Abenteuer-Wald-Erlebnis-Spielwelt könnt ihr in unserer Hexen-Flugschule hoch in die Luft steigen. Im Hexen-Spielhaus könnt ihr zusammen die tollsten Zauber ausprobieren und ihr könnt unter der Erde auf eine geheimnisvolle Entdeckungsreise gehen - in unserem funkelnden Kristall-Bergwerk! Das ist eine richtige Schatzhöhle!

Kommt doch mal mit euren Eltern bei uns in der HEX Erlebniswelt in Rothesütte vorbei! Mehr Informationen findet ihr auch unter:

www.hex-erlebniswelt.de

AUSMALBILDER IM HERBST UND WINTER



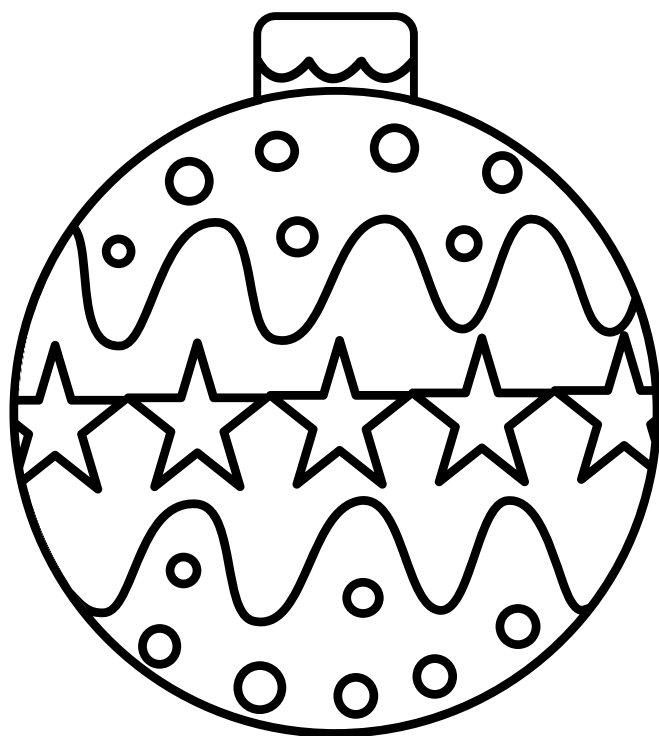
Schneemann bauen



Vampirkostüm



Kürbis



Christbaumkugel

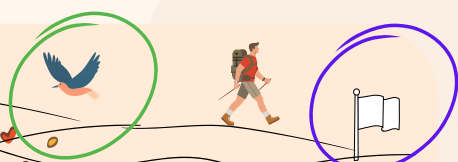
Lösungen aller Rätsel

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

Na, hast du alle
Wörter gefunden?



er Rätsel



Gewinnspiel

WÖRTER ERRATEN

1

Ein großer, runder und oft orangefarbener Gemüseball. Man kann daraus eine leckere Suppe kochen oder zu Halloween ein Gesicht hineinschnitzen.



2

Sie steckt zuerst in einer stacheligen grünen Hülle und fällt dann braun und glänzend auf den Boden. Man kann daraus kleine Tiere oder Männchen basteln.

3

Ein Fahrzeug aus Holz oder Plastik, das keine Räder, sondern Kufen hat. Man kann damit einen Hügel voller Schnee runter sausen.



4

Sie hat eine kleine Flamme, die warmes Licht macht. Man kann sie im Adventskranz sehen.

Zu gewinnen gibt es eine Familien-Eintrittskarte für die HEX-Erlebniswelt, welche Ende September neu eröffnet wurde.

**Schick uns deine
Lösungen per E-Mail an:
fsj@ksb-nordhausen.de**



Einsendeschluss: 31. Januar 2026

WAS MUSS MIT IN DEINE E-MAIL?

☐

**Absender (Name, Telefonnummer für
Gewinnbenachrichtigung)**

☐

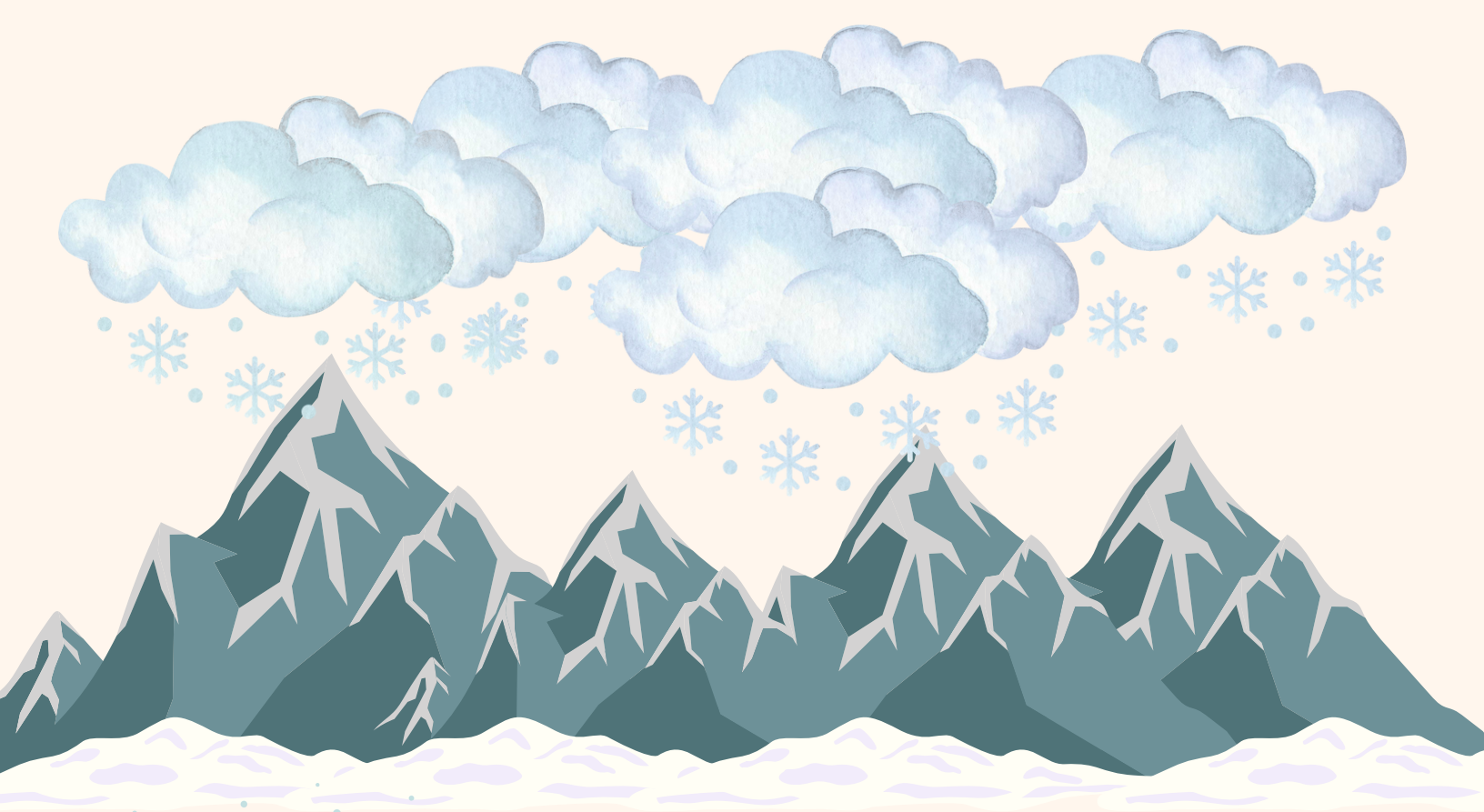
**Betreff der E-Mail: Gewinnspiel Herbst-
und Winterausgabe 2025**

☐

**Die gesuchten Wörter in der Reihenfolge
von 1 - 4 in die E-Mail schreiben**

Liebe Teilnehmer,

**Eure Privatsphäre ist uns wichtig. Deshalb speichern wir nur eure
gesendeten Lösungen, nicht eure E-Mail Adressen. Die Daten
dienen ausschließlich der Gewinnerermittlung und werden nach
dem Gewinnspiel wieder gelöscht. Es wird keine Weitergabe an
Dritte erfolgen. Viel Glück!**



**WIR WÜNSCHEN DIR EINE
SCHÖNE HERBST- UND
WINTERZEIT. BIS BALD!**



**SCHÖN, DASS DU
HIER WARST!**



Kreissportbund Nordhausen e.V.
Gerhart-Hauptmann-Straße 2
99734 Nordhausen
Tel.: 03631-984765
Tel.: 03631-984768
www.ksb-nordhausen.de
info@ksb-nordhausen.de



**LANDESPROGRAMM
SOLIDARISCHES
ZUSAMMENLEBEN
LSZ**



„Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Landesprogramms Solidarisches Zusammenleben der Generationen“