

Klecks

Familienmagazin für Lingen, Meppen und Umgebung

2026 / 2027
November / Dezember / Januar

STARSOLISTEN • EISTÄNZER • AKROBATEN

Agenda Productions präsentiert

Alle Songs
LIVE!

LINGENER
TAGESPOST

**KINDER
RABATT**

MUSIK SHOW AUF EIS

MIT MUSIK-HIGHLIGHTS AUS FROZEN

EISKÖNIGIN 1&2



LIKE-ICE!
Die Vorstellung wird auf
Kunststoffeis aufgeführt

31.01.2027 • 16 Uhr
EMSLANDARENA • LINGEN (EMS)

Tickets: 0591 91 29 50

An allen VVK-Stellen • www.eventim.de • www.reservix.de



Ernährung

Wo sich Zucker im Familienalltag
versteckt

Gesunde Familie

Übersicht
Weihnachtsmärkte

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn es draußen früh dunkel wird, sorgen Kerzenlicht, warmer Kakao und der Duft frisch gebackener Plätzchen für gemütliche Familienmomente. Die Adventszeit steht vor der Tür – mit Vorfreude und hoffentlich Zeit füreinander. Anregungen für gemeinsame Ausflüge finden Sie in dieser Ausgabe: Wir stellen Weihnachtsmärkte und Veranstaltungen für die Advents- und Weihnachtszeit vor.

Passend zur Saison der süßen Versuchungen widmen wir uns auch der Ernährung. Unser Beitrag zeigt, wo sich

Zucker im Alltag versteckt, welche Mengen empfohlen werden und warum sich besonders bei Getränken ein genauer Blick lohnt. Sind Saft und Zero-Getränke gute Alternativen zur Limonade? Und wie lässt sich Zucker reduzieren, ohne den Genuss vom Familientisch zu verbannen? Fragen, die auch nach den Feiertagen aktuell bleiben.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr!

Ihr Klecks-Team

Inhalt

- 3 Aktuelles**
- 9 Ernährung**
Wo sich Zucker im Familienalltag versteckt
- 13 Gesunde Familie**
- 16 Medientipps**
Bücher · Kino
- 18 Weihnachtsmärkte / Kinderseite**
- 19 Veranstaltungskalender**
- 26 Veranstalter**
- 26 Impressum**
- 27 Rezepttipp**



Die nächste Klecksausgabe
erscheint am 29. Januar 2027:

- » Reisen
- » Fit ins Jahr



Ergo+Lern
Praxis für Ergo- und Lerntherapie

Nina Köster-Schulte

- ERGOTHERAPIE
- LERNTRAINING
- NEUROFEEDBACK

Emmelter Straße 37 · 49733 Haren
Tel. (059 32) 99 61 96 · Fax (059 32) 99 61 97

www.ergo-lern.com · info@ergo-lern.com

„Logistik im Kinderzimmer“

Wer wissen möchte, warum chaotische Lagerhaltung nichts ist, worüber sich Eltern ärgern müssen, und warum in Schnellrestaurants die Burger meistens noch warm sind, wenn man sie bekommt, sollte sich die KinderCampus-Vorlesung von Prof. Dr.-Ing. Marcus Seifert am 2. Dezember um 16.15 Uhr nicht entgehen lassen. Dort erfährt man noch mehr über das Thema Logistik. Nach der Vorlesung hat man vielleicht ein paar neue Ideen, wie man Ordnung ins Kinderzimmer bekommt. Veranstaltungsort ist der Hörsaal im Gebäude KD, Raum 0201 auf dem Campus Lingen in der Kaiserstraße 10c in 49809 Lingen.

» Infos und Anmeldung unter www.kindercampus-lingen.de/anmeldung/

Kindermusical „Anouk“ in Meppen



Am 17. März 2027 gastiert das Kindermusical „Anouk“ nach den Büchern von Hendrikje Balsmeyer und Peter Maffay im Theater Meppen. Tickets sind schon jetzt erhältlich. Es geht um das Mädchen Anouk. Sie erlebt nachts abwechslungsreiche Abenteuer über Mut, Freundschaft, Toleranz und die Kraft der Träume. Mit der gesamten Familie kann man einen Nachmittag voller Gelächter und Staunen erleben. Das Stück ist für Kinder ab vier Jahren geeignet.

» Infos und Tickets unter Tel. 05931/153378 und www.meppen-theater.de.

Bücherkino in Meppen

Tauschen, Lauschen und Mitmachen kann man im Kino Germania Lichtspiele in Meppen am 8. November ab 13.30 Uhr. Der Kulturverein Fu.K.K. präsentiert eine neue Plattform des Buch-Erlebens für alle Lesehungrigen, die gerne lesen, stöbern oder nach Inspiration suchen. In spannenden Lesungen stellen regionale Autoren Kindergeschichten und Gedichte vor. Im gesamten oberen Stockwerk des Kinos wird es kleine Bücherstände geben, an denen Menschen ihre ausgelesenen Lieblingsbücher zum Tausch anbieten oder zu einem kleinen Preis verkaufen können. Der Eintritt ist frei.

Weihnachtsmarkt Meppen



Vom 23. November bis 30. Dezember lockt der Weihnachtsmarkt in Meppen mit Attraktionen wie Riesenrad, Weihnachtspyramide und Eislaufbahn in die Innenstadt. Er wurde 2019 übrigens zum deutschlandweit drittschönsten Weihnachtsmarkt gewählt. Für eine besondere Atmosphäre sorgen auch die Meppener Lichtergassen und die Sparkassen-Kinder-Weihnachtsbühne am Windthorstplatz. Dort wird täglich ein abwechslungsreiches Programm mit Zauberkunst, Puppentheater, Bauchredner und anderen Künstlern geboten.




AB 4
JAHRE

ANOUK - DAS KINDERMUSICAL

NACH DEN BÜCHERN VON
HENDRIKJE BALSMEYER UND
PETER MAFFAY

MI., 17.03.27 | 16 UHR



Musik, Tradition und Lichterglanz auf Schloss Clemenswerth



Schloss Clemenswerth erstrahlt am zweiten Adventswochenende. Der „Lichterzauber zum Advent“ am 5. und 6. Dezember bietet Besuchern ein abwechslungsreiches Adventsprogramm vor der historischen Schlosskulisse. Höhepunkt ist die Eröffnung mit dem Einschalten der Lichtinszenierung. Musikalisch reicht das Programm von traditionellen Klängen bis zu moderner Livemusik. Auch Nikolaus und Knecht Ruprecht kommen vorbei.

» Infos unter www.clemenswerth.de.

Musikshow „Eiskönigin 1&2“ in Lingen

Die Songs der weltweit erfolgreichsten Animationsfilme „Frozen 1“ und „Frozen 2“ werden in spektakulärer Form auf Eis am 31. Januar in der Emslandarena Lingen dargeboten. Zur vielfach ausgezeichneten Musik (darunter der Oscar für den besten Filmsong) zeigen Elsa, Anna sowie Olaf, Sven und Kristoff ein unterhaltsames Eis-Spektakel mit Eistänzern, Akrobaten aus dem Circo de Cuba, sowie innovativer Bühnentechnik und ein eindrucksvolles LED-Bühnenbild für die ganze Familie.

» Infos und Tickets unter Tel. 0591/91295-0 und 9144-144 sowie www.eventim.de.

Lesung für Kinder in Freren

Petra und Bernhard Kües stellen am 14. November um 15 Uhr ihr Bilderbuch „Mit Theo durch das Jahr“ im Kulturkreis Impulse in Freren vor. Mit viel Herz, Humor und Fantasie erzählen die Autoren von Theos kleinen und großen Abenteuern. Die jungen Zuhörer dürfen sich auf eine abwechslungsreiche Lesung freuen, bei der es viel zu entdecken, zu lachen und zu erleben gibt. Die Lesung soll zeigen, wie spannend jede Jahreszeit sein kann. Der Eintritt ist frei.

» Infos unter www.impulse-freren.de.

Kleintiertage und Modellbau in Lingen

Kuschelige Kaninchen, exotische Vögel und heimische Hühner sind am 14. und 15. November in den Emslandhallen in Lingen in einer großen Ausstellung zu sehen. Zum 33. Mal bringen die vier Mitgliedsvereine des Verbandes Lingener Kleintiertage die Natur und die uns umgebenden Tiere näher. Zu weiteren Fragen der heimischen Tierwelt und wie man dort unterstützend helfen kann, gibt der NABU Antworten. Für Kinder stehen Ponyreiten und eine Hüpfburg bereit.

Ganz anders sieht es am 9. und 10. Januar aus. Dann zeigen Modellbauer und Händler aus ganz Europa die neuesten Trends und Techniken aus allen Bereichen rund um den Modellbau in den Emslandhallen. Neben Modelleisenbahnen und einer Vielzahl von Modellfahrzeugen wird auch Kirmesmodellbau, Schiffs- und Truckmodellbau sowie vieles mehr gezeigt. Einen großen Teil nimmt auch die Ausstellung mit den bunten Legosteinen ein.

» Infos unter Tel. 0591/91295-0 und www.emslandhallen.de.

„Weihnachtsbäckerei“ in Salzbergen

Im Gemeindezentrum Salzbergen präsentiert am 13. Dezember um 11.15 Uhr das Theater „Tom Teuer“ sein Programm „Weihnachtsbäckerei“ für Familien mit Kindern ab vier Jahren. Der Plätzchennotruf 2412 hilft bei angebrannten Plätzchen, vergessenen Rezepten, verschwundenen Schokostreuseln, zerflossenen Zuckerguss und gestressten Eltern. Kein Wunder, dass der Plätzchennotruffbäcker Alfons Zuckerwatte vor Weihnachten alle Hände voll zu tun hat. Aber da gibt es ja noch die Kinder, die ihm beim Backen und Naschen helfen können.

Nikolausmarkt im Museumsdorf Cloppenburg



Am 28. und 29. November sowie am 5. und 6. Dezember kommt der Nikolaus ins Museumsdorf Cloppenburg. Er geht von Haus zu Haus und trifft auf die Illumination des Museumsgeländes und adventlich geschmückte Häuser, dekorative Stände mit handgefertigtem und qualitätsvollem Warenangebot, ein musikalisches Rahmenprogramm mit besinnlicher Weihnachtsmusik sowie regionale Köstlichkeiten und Spezialitäten.

» Infos unter www.museumsdorf.de.

Kinderoper „Die Schneekönigin“ in Lingen

„Die Schneekönigin“ nach dem Märchen von Hans Christian Andersen wird als Kinderoper am 29. Dezember um 11 und 15 Uhr im Theater an der Wilhelmshöhe in Lingen gespielt. Es geht um wahre Freundschaft und Liebe und was heißt es, erwachsen zu werden. Das will die Kinderoper lebendig, glaubhaft und mit großer Liebe zum Detail in Szene setzen.

Winter- und Weihnachtsmarkt in Osnabrück



Schon am 13. November öffnet der Wintermarkt in Osnabrück seine Pforten. Höhepunkt im wahrsten Sinne des Wortes ist auf dem Nikolaiort die mit 26 Metern größte Weihnachtspyramide Niedersachsens.

Zehn Tage später, am 23. November, nimmt der historische Weihnachtsmarkt in der Osnabrücker Altstadt seinen Betrieb auf. Für Kinder wird es dort täglich um 16.30 Uhr spannend: Vom 1. bis 22. Dezember öffnet der Nikolaus vor dem Rathaus ein Adventskalendertürchen und singt mit ihnen Weihnachtslieder. Mittwochs um 19.30 Uhr klingt der Posaunenchor von St. Marien vom Kirchturm über den Markt.

Theater-Pädagogik für Kinder bei der VHS Lingen

Im **Theaterclub** für Kinder von acht bis elf Jahren können sie ab dem 7. November in fünf Terminen spielerisch die Welt des Theaters entdecken. Mit Bewegungsspielen, Fantasieübungen, kleinen Improvisationen können sie sich ausprobieren, in verschiedene Rollen schlüpfen und gemeinsam kreativ werden. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Ausdruck und das Miteinander in der Gruppe – ganz ohne Leistungsdruck oder Aufführungszwang. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ab dem 1. Dezember können Kinder **Bücher erleben** und in die Welt von Momo reisen. In dem fünfteiligen theaterpädagogischen Angebot nähern sich Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren mit unterschiedlichen kreativen und künstlerischen Methoden dem Roman „Momo“ von Michael Ende an. In den Workshop-Einheiten wird unter anderem mit Bewegung, Spiel und Malerei gearbeitet.

Beide Kurse finden im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm in Lingen statt.

» Infos unter Tel. 0591/91202-0 und www.vhs-lingen.de.

Wintermärchen „Ronja Räubertochter“ in Lingen

Das TPZ-Wintermärchen kehrt nach drei Jahren Pause mit Astrid Lindgrens „Ronja Räubertochter“ auf die Bühne des Theaters an der Wilhelmshöhe in Lingen zurück. Am 29. November um 15 Uhr und am 4. Dezember um 17 Uhr wird der Märchen-Klassiker aufgeführt. Die Theaterfassung von „Ronja Räubertochter“ erzählt vor allem von Freundschaft, Loyalität und dem Erwachsenwerden. Ronja und Birk stellen die alten Feindschaften ihrer Familien infrage und begeben sich auf die Suche nach ihren eigenen Werten. Es ist ein berührendes und spannendes Theatererlebnis über Freundschaft, Zusammenhalt und den Mut, seinen eigenen Weg zu gehen.

Neue Murnelspiele im Stadtpark Meppen

Fünf neue Murnelspiele laden dazu ein, den Stadtpark im Bereich Propst-Busch in Meppen auf spielerische Weise zu erkunden. Die Spiele sind an verschiedenen Stellen im Park verteilt und mit unterschiedlichen Motiven gestaltet, die einen Bezug zur Stadt Meppen haben. Die passenden Murneln können direkt vor Ort für 2 Euro pro Stück erworben werden. Ein Automat befindet sich in der Nähe des Spieleschranks auf Höhe des Campus Ludmillenstift.

Aladin
DAS MUSICAL

13. Februar • Lingen
Theater an der Wilhelmshöhe

WEITERE TERMINE: 06.11. Ibbenbüren
04.12. Rheine • 20.12. Osnabrück • 15.01. Nordhorn
11.02. Meppen • 12.02. Ahaus

www.theater-liberi.de

14. Lichterfest in Salzbergen



Adventszauber rund um den Kirchplatz der St. Cyriakus Kirche in Salzbergen soll das Lichterfest am 28. und 29. November versprühen. Selbstgebastelte Kerzengläser der Kitas und Grundschulen verleihen dem Fest eine festliche Stimmung. Zu den Highlights zählt dieses Jahr eine beeindruckende LED-Show mit Lichtjonglage des Künstlerduos LuxArt. Auch deren Feuershow wird am Samstagabend um 19.30 in der Arena vor dem Gemeindezentrum zu sehen sein. Zusätzlich werden leuchtende Walk-Acts die Besucher verzaubern. Am Sonntag gibt es um 14.30 Uhr Seifenblasen-Kunst. In der St. Cyriakus-Kirche werden an beiden Tagen Chorgesänge zu hören sein.

Konzert mit Kinderliedermacher Christian Hüser in Meppen

Der Kinderliedermacher Christian Hüser macht seit 30 Jahren Musik für Kinder und Familien. Das feiert er am 8. November um 11 Uhr im JAM in Meppen mit einem Jubiläumskonzert. Das verspricht eine musikalische Reise durch drei Jahrzehnte, in denen zahlreiche Lieder entstanden sind, die Kinder zum Mitsingen, Tanzen und Mitmachen einladen. Bewegung, Spaß und gute Laune stehen auch am 8. November im Mittelpunkt und sollen das Konzert zu einem Erlebnis für die ganze Familie machen. Der Eintritt ist frei.

» Infos und Tickets unter www.christianhueser.de.

Lesung für Kinder in Haselünne

Die Kinderbuchautorin Jennifer Schotter liest am 24. Januar um 15 Uhr im Hasetor Kulturforum in Haselünne aus ihrem Buch „Das Pudelschwein“. Es ist eine warmherzige Geschichte über Mut, Freundschaft und Anderssein. Pu ist nämlich anders als die anderen Schweine auf dem Hof von Bauer Bo. So sehr er sich auch bemüht, dazuzugehören – es klappt einfach nicht. Also macht er sich auf den Weg nach Wunderstadt, um einen Ort zu finden, an dem er so gemocht wird, wie er ist.

» Infos unter Tel. 05961/957923 und www.hasetor.de.

Spielsprachschule Englisch in Lingen

Bei den „Little Language Heroes“ lernen Kinder Englisch durch Bewegung, Spiele, Lieder und kleinen Rollenspielen – ohne Leistungsdruck. Das Sprachgefühl, Kreativität und Selbstvertrauen werden dabei gestärkt. Die Spielsprachschule Englisch im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm in Lingen für Kinder im Alter von vier bis fünf Jahren beginnt am 4. November um 15 Uhr, die für Kinder im Alter von sechs bis sieben Jahren beginnt eine Stunde später. Insgesamt sind zehn Termine angesetzt.

» Infos unter Tel. 0591/91202-0 und www.vhs-lingen.de.

Kunsthandwerkermarkt in Lingen

Über 100 Aussteller präsentieren ihr Können am 1. November beim Kunsthandwerkermarkt in den Emslandhallen in Lingen. Von 11 bis 18 Uhr wird es Handarbeiten zu sehen geben, fantasievolle Figuren aus Holz, Schmuckverarbeitung, kunsthandwerkliche Textilbekleidung und Malerei. Kinder und Jugendliche bis zum 14. Lebensjahr haben freien Eintritt.

» Infos unter Tel. 05481/6358 und www.veranstaltungsbuero-grawe.de.

Neue Pferde-Show „Cavalluna“



„Die Farben des Lebens“ ist der Titel der neuen Pferde-Show „Cavalluna“. Sie gastiert am 27. und 28. Dezember in Bremen, vom 27. bis 29. März 2027 in Münster und vom 16. bis 18. April 2027 in Bielefeld. Über 50 Pferde, viele Tanzeinlagen, mitreißende Musik, aufwendige Kostüme sowie ein opulentes Bühnenbild sind Bestandteile der neuen Show. Im Mittelpunkt steht die Geschichte des Hirtenjungen Arhat. In den entlegenen Bergen Nordindiens aufgewachsen, erhält er von seiner verstorbenen Mutter den Auftrag, die Menschen vom Schleier des Vergessens zu befreien – einer unsichtbaren Macht, die sie vergessen lässt, was ihre wahre Bestimmung im Leben ist.

» Infos und Tickets unter www.cavalluna.com.

Kinderfeuerwerk in Spelle

Das Kinderfeuerwerk auf dem Markelo-Platz in Spelle wird am 31. Dezember schon um 17 Uhr gezündet, damit auch die jüngsten Kinder ein farbenfrohes Silvestererlebnis genießen können, bevor sie den eigentlichen Jahreswechsel verschlafen. Die Aktion wird gemeinschaftlich von der Freiwilligen Feuerwehr Spelle und dem Verein für Handel, Handwerk und Gewerbe e.V. (HHG Spelle) organisiert.

Kinderkultur „Kiki & Puppis“ in Lingen

„Ein Dino-Ei für Schnick und Schnack“ heißt das Schauspiel mit Musik und viel Humor, welches am 22. November gespielt wird. Mitten in der Großstadt wird ein riesiges Ei entdeckt. Gemeinsam mit Kindern wird nach einem sicheren Ort gesucht, an dem es schlüpfen kann.

„Ritter Rost feiert Weihnachten“ am 13. Dezember. Das Figurentheater nach Jörg Hilbert und Felix Janosa will zeigen, wie „Vorbildliche Weihnachten“ gefeiert werden.

„Die Sterntaler“ stehen am 20. Dezember auf dem Programm. Es wird vom Theater Rotes Zebra frei nach den Brüdern Grimm mit Live-Musik aufgeführt.

Was hinter „Florentinas Flunker Flokati“ erfahren die Zuschauer am 17. Januar. Im Figurentheater mit Gesang und Live-Musik kann Florentina alle kleinen Lügen und Schwindeleien unter den Flunker-Flokati kehren. Aber eines Tages ist kein Platz mehr.

Alle Aufführungen sind für Kinder ab vier Jahren geeignet, starten um 11 Uhr und werden im Professorenhaus in Lingen gespielt.

» Infos unter Tel. 0591/91663-0 und www.tpzlingen.de.

Kinderlesung „Der Räuber Hotzenplotz“ in Salzbergen

Im Bürgersaal in Salzbergen können Kinder am 5. November um 16 Uhr den Räuber Hotzenplotz mit den sieben Messern hautnah erleben, wenn der Sprecher Rainer Rudloff die beliebte Geschichte lebendig werden lässt. Mit viel Humor, Stimme und Gefühl nimmt er sie mit in die aufregende Welt von Kasperl, Seppel und dem Räuber Hotzenplotz. Der Eintritt ist frei.

» Anmeldung unter Tel. 05976/7894943 oder per Mail an familienzentrum@salzbergen.de.



Advent im Stall

Einen Besuch im Stall des Kossehof-Erlebnishofs in Meppen können Familien am 8., 9. und 15. Dezember unternehmen. Mit warmen Getränken und Plätzchen lauschen sie einer winterlichen Geschichte und werden sich danach im Stall umsehen. Dabei schauen sie, wie die Tiere dort leben, was sie fressen und entdecken spielerisch den Bauernhof zur Weihnachtszeit.

» Infos unter Tel. 05931/9373-0 und www.vhs-meppen.de.

NEU:
WEIHNACHTS-LEUCHTEN
3D-LICHTERSHOW AUF
HISTORISCHER
RATHAUSFASSADE

RIESENRAD & WEIHNACHTSPYRAMIDE

2026
MEPPEN
WEIHNACHTSMARKT

23.11 bis
30.12.2026

EISLAUFBAHN
MÄRCHENMEILE
RATHAUSWALL
KINDER-WEIHNACHTSBÜHNE

Internationales Weihnachtskonzert in Lingen



Im Professorenhaus im TPZ in Lingen veranstaltet die Stadtbibliothek am 27. November ab 16 Uhr ein Weihnachtskonzert, das auf eine sehr vielfältige Weise gefeiert wird. „Karibuni – Santa, Sinter, Joulupukki“ ist das Motto des Kinderkonzerts. „Karibuni“ bedeutet „Willkommen“ in der afrikanischen Sprache Kiswahili. Die kleine musikalische Weltreise führt die Zuhörer zu den 13 Nikoläusen nach Island, sie besuchen die Weihnachtswichtel in Finnland, fahren mit Inuit-Kindern Skidoo durch Eis und Schnee und singen ein Weihnachtslied der Huronen First Nations aus Kanada. So erfahren sie, dass der Nikolaus in anderen Ländern Santa, Sinter oder Joulupukki heißt.

Deine Freunde in Lingen

Am 30.10.2027 treten Deine Freunde in Lingen in der EmslandArena auf. Der Vorverkauf ist auf www.eventim.de und www.deinefreunde-tickets.de gestartet. Mit dabei ist auch das neue Studioalbum „Die Kinder spielen verrückt“. Da kommen ehrliche und tanzbare Songs ins Wohnzimmer.

» EmslandArena, Lindenstraße 24A, Lingen,
www.emslandarena.com

Weihnachtsmarkt in Lingen

Der Weihnachtsmarkt in der Lingener Innenstadt öffnet in diesem Jahr vom 23. November bis 30. Dezember. Ein besonderes Highlight ist die größte, überdachte Eislaufbahn im Emsland, auf der Besucher unabhängig vom Wetter Runden drehen können. Dort findet auch das Eisstockschießen-Turnier statt. Die Anmeldung für den Fux&Has-Cup erfolgt über den Link: <https://anmeldung.weihnachten-lingen.de/eisstockschiessen>.

Dazu bieten Eiskunstlaufshows, Feuershows und musikalische Darbietungen an den Wochenenden abwechslungsreiche Unterhaltung. Auf Kinder warten der traditionelle Nikolausumzug oder der im Dezember vor Weihnachten täglich stattfindende Besuch des Weihnachtsmannes in seinem Wohnzimmer.

Puppentheater Ingeborgpop

Der **Maulwurf** feiert am 14. November im Puppentheater Ingeborgpop in Groß Hesepe Geburtstag. Es wird ein Tag voller Überraschungen.

„Die kleine Maus und die Pakete“ steht am 19. Dezember im Puppentheater Ingeborgpop auf dem Programm. Die kleine Maus bekommt ein Paket, aber es ist für Igel. Sie bringt das Paket zu Igel, aber er hat ein Paket für Eulen. Der Postbote ist verwirrt.

„Eins-zwei Zauberei“ heißt es am 16. Januar. Anton hat einen Zauberhut. Wenn er damit zaubert, passieren besondere Dinge. Die Kulissen werden dargestellt als Marionettentheater mit einer Stoffrolle voller Bilder. Während des Spiels dreht sich die Rolle mit und wirkt als Zeichentrick.

Alle Vorstellungen beginnen um 14.30 Uhr und sind für Kinder ab drei Jahren geeignet.

» Infos unter Tel. 05937/708248 und
www.PuppentheaterIngeborgpop.de.

Lichterabend am Heimathaus Schepsdorf



Der Heimatverein Schepsdorf lädt am 12. Dezember um 17.30 Uhr zu einem stimmungsvollen Adventsabend am Heimathaus ein. Da der Schepsdorfer Weihnachtsmarkt in diesem Jahr pausiert, möchte der Heimatverein mit dieser Veranstaltung eine gemütliche und stimmungsvolle Alternative mit warmem Lichterglanz und knisternden Flammshalen schaffen.

Eine vorherige Anmeldung ist zwingend notwendig, Details wird der Heimatverein bekanntgeben.

Adventszauber im Museum Haselünne

Am dritten Advent, dem 13. Dezember, lädt das Freilicht- und Heimatmuseum Haselünne von 13 bis 18 Uhr zum „Adventszauber im Museum“ ein. Zwischen liebevoll geschmückten Fachwerkhäusern und weihnachtlich dekorierten Ständen entsteht ein besonderer Weihnachtsmarkt. Neben traditionellem Handwerk sorgen zahlreiche Marktstände für ein abwechslungsreiches Angebot – es gibt auch kostenfreie Mitmachangebote für Kinder.

» Infos unter www.heimatverein-haselunne.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 Rohzucker 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 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 zuckerfrei ist. Natürlich vorhandener Zucker kann weiterhin enthal-

ten 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 Durstlöscher 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 Durstlöscher keine empfehlenswerte Alternative zu Wasser. Sie schmecken wei-



vhs Lingen
Näher zum Leben

Mit vielen Angeboten für Kinder, Eltern und Großeltern

Entdecke deine Möglichkeiten
Dein Weg zu mehr Wissen!

Folge uns auf Social Media

[vhs-lingen.de](https://www.vhs-lingen.de)

terhin 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



AOK 

Muss kein Traum bleiben: guter Schlaf.

Traumhafte Gewinne für besseren Schlaf

Jetzt mitmachen und tolle Gewinne sichern:

BODYGUARD Visco-Kissen und Matratze, Smart-Ring „RingConn Gen 3“, müüd Gewichtsdecke oder Philipps Sonnenlichtwecker „SmartSleep Sleep and Wake-up Light“

Scannen, mitmachen und gewinnen!



AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse



Gemeinsam gegen Bewegungsmangel



Die MoMo-Studie des Robert Koch-Instituts zeigt: Nur etwa jedes vierte Kind erreicht die WHO-Empfehlung und mit dem Alter nimmt die Bewegung weiter ab. Die WHO rät Kindern und Jugendlichen zu täglich 60 Minuten, Erwachsenen zu mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche plus Krafttraining an zwei Tagen.

Ursachen sind langes Sitzen, viel Bildschirmzeit, Zeitmangel und fehlende Vorbilder. Doch das lässt sich ändern – gemeinsam! Wer sich als Familie bewegt, stärkt Fitness und Koordination, baut Stress ab und erlebt wertvolle gemeinsame Zeit. Kinder lernen dabei: Bewegung macht Spaß. Auch im Alltag zahlt sich das aus: Bewegung hält fit für Treppen, Einkauf und Spiel und verbessert Haltung und Konzentration.

Bei „Strieth Therapie & Training“ bewegen wir uns gern mit Ihnen – ob allein oder als ganze Familie. Unsere Physio- und Ergotherapie stärkt Kinder und Erwachsene darin, ihren Alltag selbstständig zu meistern. Mit der AIRIS, unserer HealthGaming-Station, verbinden Sie Bewegung und Spielspaß: Schon fünf Minuten machen wach und motivieren. Probieren Sie es gemeinsam aus!



Strieth Therapie & Training

Im Mersch 1, Herzlake

Tel. 05962 8075321, www.training-physio.de

ERGOTHERAPIE
für Kinder & Erwachsene

LERNTHERAPIE
Legasthenie, Dyslexie, Dyskalkulie

➔ **Neurofeedbacktraining**

➔ **Eltern-Kind-Kurse**

Strieth
Therapie & Training
Im Mersch 1 | 49770 Herzlake

Mehr Lebensqualität
im Alltag!

05962 8075321
ergo@training-physio.de

WANN TAUCHST DU BEI UNS AUF?

EMSBAD MEPPEN | NAGELSHOF 60 | 49716 MEPPEN



www.dak.de

IHRE PRÄMIE FÜR DEN NACHWUCHS

PROFITIEREN SIE MIT UNSEREM DAK AKTIVBONUS.

Der DAK AktivBonus ist unser Bonusprogramm für die ganze Familie.

Deshalb können hier auch die Kinder, z. B. mit ihren Vorsorgeuntersuchungen oder sportlichen Aktivitäten Punkte sammeln. Schon in den ersten Lebensjahren sind z. B. über **300 Euro** Bonus drin. Punkten ist kinderleicht.

Interesse?

Sprechen Sie uns gerne an!

DAK-Gesundheit

Lookenstr. 28
49808 Lingen

Tel.: 0591 800 965-0
service@dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

DAK-Gesundheit in Lingen: 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 (DFSI), 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 Anne Borgmann, Chefin der DAK-Gesundheit in Lingen und Nordhorn.

Besonders gefragt sind Leistungen wie professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, Hautkrebsfrüherkennung für unter 35-Jährige sowie zusätzliche Schutz- und Reiseschutzimpfungen. 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

Lookenstraße 28, Lingen
Tel. 0591 800965-0
www.dak.de



Klecks

Sie möchten Klecks künftig regelmäßig nach Hause geschickt bekommen? Das Jahresabo mit **5 Ausgaben für 10 Euro** macht es möglich.

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

JAHRES-ABO
Pünktlich! Nach Hause!

Angabe von Name und Anschrift nicht vergessen.

Das Abo verlängert sich nicht automatisch.

Gutes Essen fängt beim Einkaufen an!

Was essen wir heute? Die Frage stellt sich in Familien fast jeden Tag. Und oft entscheidet der Blick in den Kühlschrank, was auf den Tisch kommt.

Gut, wenn dann frische Lebensmittel da sind. Ein paar Möhren für die Nudelsauce, Kartoffeln für den Auflauf oder Äpfel für die Brotdose. Daraus lässt sich etwas machen, das schmeckt und der Familie guttut. Und die Kleinen wachsen ganz nebenbei damit auf, dass frisches Obst und Gemüse zum Alltag dazugehören.

Der Biobote liefert dafür die passenden Zutaten. Frisches Bio-Obst und Gemüse kommt mit der Biokiste direkt nach



Hause. Wer möchte, stellt seine Kiste selbst zusammen oder lässt sich jede Woche mit einer neuen Auswahl überraschen. Auch Brot, Milch und viele andere Bio-Lebensmittel können mitbestellt werden.

Und wenn mal wieder die Idee fürs Mittagessen fehlt? Dafür gibt es Rezeptideen passend zur Biokiste und Kochboxen mit den Zutaten für ein leckeres Gericht.

Das spart Zeit beim Einkaufen. Und vielleicht landet so auch mal eine Gemüsesorte in der Küche, die man sonst nicht gekauft hätte.

Biobote Onlineshop
www.biobote.de

GUTES. VON ANFANG AN.

Voll Bio. Voll lecker. Voll vielfältig. Entdecke den Bioboten Onlineshop mit über 2.500 ausgewählten Bio-Produkten. Für werdende Mamas, die Kleinen und die ganze Familie. Bequem und unkompliziert nach Hause liefern lassen.



**Hier Schnupperkiste bestellen
und unser Angebot unverbindlich
ausprobieren!**



BIOBOTE
BIOBOTE.DE



DE-ÖKO-006



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

» Hier geht es
zu den
Kino-Trailern



The Angry Birds 3 - Der Film

An Weihnachten steht der ehemals chronisch wütende Red von Bird Island vor seiner größten Herausforderung: das Vatersein zu überleben. Zusammen mit Silver versucht er, den Familienalltag im Griff zu haben. Eine neue Generation von drei Küken, darunter Baby Olly und Teenager Glider, strapazieren seine Nerven und sorgen für ordentlich Chaos. Chuck und Bomb erweisen sich auch nicht als kompetente Babysitter, wenn sie für die Kinderbetreuung eingeplant werden. Da läuft alles aus dem Ruder. Und so ganz nebenbei muss Red auch noch die Welt retten.

» Kinostart 23.12.2026, Animation



Das Neinhorn

Das NEINHorn lebt in der rosaroten Zuckerwattewelt der Einhörner und wird mit gezuckertem Glücksklee gefüttert. Aber es ist anders als alle anderen, ständig bockig und sagt zu allem Nein. Irgendwann wird es dem Neinhorn zu viel in seiner Welt und es macht sich auf den Weg nach Nirgends. Unterwegs trifft es auf gleichermaßen eigensinnige Gefährten namens WASbär und NAHUND, und entdeckt, dass gemeinsames Aufmüpfigsein jede Menge Spaß macht. Und gegen ein kleines Abenteuer haben die drei nichts einzuwenden. Gemeinsam müssen sie die KönigsDOCHter aus ihrem Turmverlies befreien.

» Kinostart 01.01.2027, 72 Min., FSK 0, Animation



Asterix und das Königreich Nubien

Dem Druiden Miraculix fällt ein Jugendelixier in den Zauberkranz. Dadurch verwandeln sich die Gallier plötzlich in harmlose Kinder. Zum Glück sind Asterix und Obelix auf Wildschweinjagd und können helfen, ein Gegenmittel zu finden. Dieses Gegenmittel, eine seltene Zutat, befindet sich allerdings im fernen Nubien. Um das Dorf vor den Römern zu retten, begeben sie sich zusammen mit Idefix auf eine abenteuerliche Reise nach Afrika, wo sie zahlreiche Hindernisse überwinden müssen. Währenddessen passt Miraculix auf die Kinder auf.

» Kinostart 03.12.2026, 88 Min., FSK 0, Animation



Der Kater mit Hut

Ein neuer Auftrag für den Chaos-Agenten des I.I.I.I. (Institut der Institution für Imagination und Inspiration GmbH): Er soll dem Geschwisterpaar Gabby und Sebastian helfen, sich in ihrer neuen Stadt einzuleben. Die beiden Geschwister kämpfen mit der Umstellung und fühlen sich unwohl in der fremden Umgebung. Sie vermissen ihr altes Zuhause. An einem langweiligen Regentag steht plötzlich der Kater mit Hut im Raum. Doch er ist bekannt dafür, gelegentlich über das Ziel hinauszuschießen. Dieses Mal muss er sich beweisen, um seinen magischen Hut zu behalten.

» Kinostart 10.12.2026, 105 Min., Animation



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 Brotdose leer ist. Der Pausenbrotdieb 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



Weihnachtsmärkte

CLOPPENBURG

Sa., 28.11., 11.00-20.00 Uhr
So., 29.11., 11.00-18.00 Uhr
Sa., 05.12., 11.00-20.00 Uhr
So., 06.12., 11.00-18.00 Uhr
Nikolausmarkt im Museumsdorf

EMS BÜREN

Sa., 28.11., 15.00-20.00 Uhr
So., 29.11., 11.30-18.00 Uhr
Emsbürener Adventsmarkt, Heimathof
Emsbüren, Ludgeristraße 4

FREREN

Sa., 05.12.
Adventsmarkt Andervenne,
Betriebsgelände M. Reisinger,
Im Dörpe 4a, Freren
Sa., 12.12.-Mo., 14.12.
Weihnachtsmarkt, Marktplatz

GEESTE

Sa., 28.11., 14.00-23.00 Uhr
Weihnachtsmarkt,
Schulhof der Geschwister-Scholl-
Schule, Geeste-Dalum

HASELÜNNE

Do., 26.11., 15.00 Uhr-So., 29.11.
Haselünner Weihnachtsmarkt,
rund um den Wasserturm
So., 13.12., 13.00-18.00 Uhr
Adventszauber im Museum, Freilicht-
und Heimatmuseum Haselünne e. V.,
Friedrich-Berentzen-Weg 1

LENGERICH

So., 29.11., 14.00 Uhr
Weihnachtsmarkt in Wettrop
Gemeindehaus Wettrop, Am Schulbach 1
So., 06.12., 14.00-18.00 Uhr
Nikolausmarkt, Marktplatz
So., 13.12., 14.00 Uhr
Weihnachtsmarkt, Alexanderpark,
Schulstraße 29, Bawinkel

LINGEN

Sa., 21.11.-30.12., jeweils Fr.-So. und
zwischen den Feiertagen
Weihnachtsmarkt am See,
Emsland-Camp
Mo., 23.11.-Mi., 30.12., 11.00-21.00 Uhr
Weihnachtsmarkt, Innenstadt von
Lingen, mit Eislauffläche

MEPPEN

Mo., 23.11.-Mi., 30.12.
Mo.-Do. 11.00-21.00 Uhr, Fr.-Sa.
11.00-22.30 Uhr, So. 12.00-19.30 Uhr
Weihnachtsmarkt rund um die
Meppener Innenstadt, mit Eislaufbahn

NORDHORN

Fr., 27.11., 16.00 Uhr-So., 06.12., und
Sa., 12.12., 14.00 Uhr-So., 13.12.
Familienweihnachtsmarkt im
Tierpark Nordhorn

OSNABRÜCK

Mo., 23.11.-Di., 22.12., 12.00-21.00 Uhr
Historischer Weihnachtsmarkt
Osnabrück, zwischen Rathaus, Dom,
Theater und Nikolaiort

SALZBERGEN

Sa., 28.11., 18.00-22.00 Uhr-
So., 29.11., 11.30-18.00 Uhr
Lichterfest rund um den Kirchplatz der
St. Cyriakus Kirche

SÖGEL

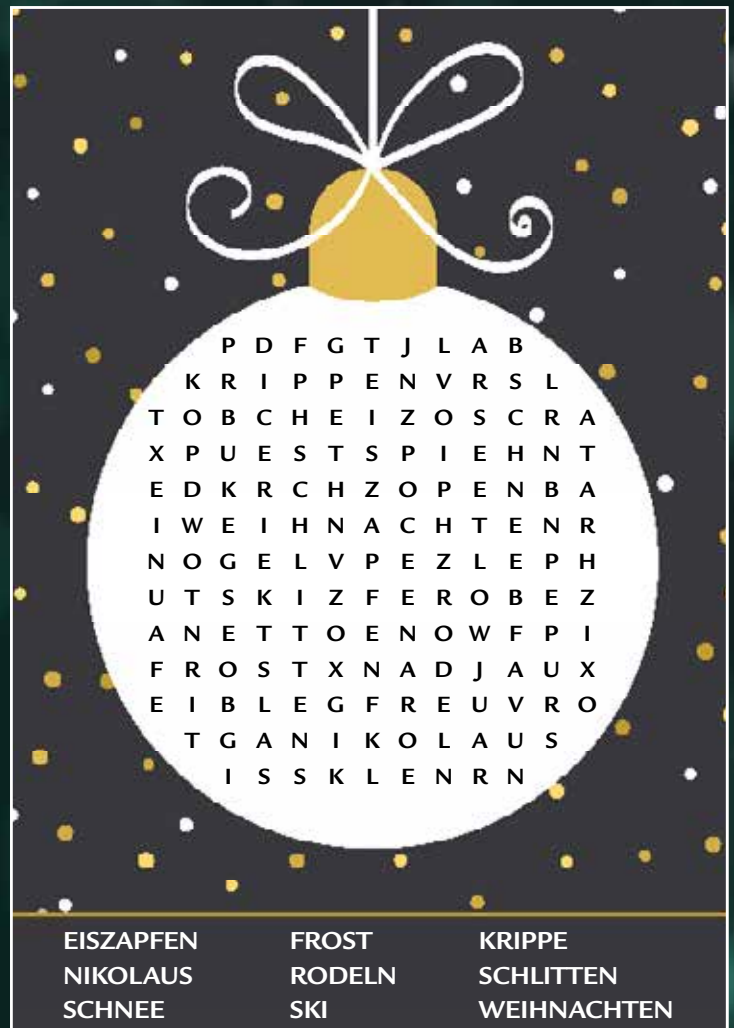
Sa., 05.12., 13.00-22.00 Uhr-So.,
06.12., 11.00-19.00 Uhr
Lichterzauber zum Advent, Emsland-
museum Schloss Clemenswerth

SPELLE

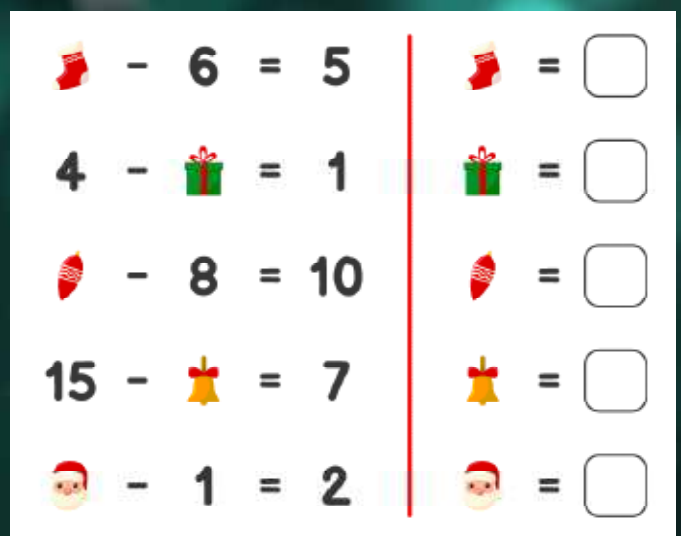
So., 06.12., 14.00 Uhr
Weihnachtsmarkt in Lünne,
Kolpingplatz Lünne
So., 20.12., 11.00 Uhr
Speller Weihnachtsmarkt, Bürger-
begnungszentrum Wöhlehof,
Pastor-Batsche-Weg 1

THUINE

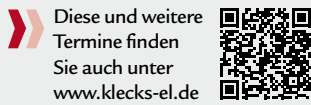
So., 06.12.
Advent im Park, Bürgerpark



Lösungen auf Seite 26!



Kalender



Diese und weitere Termine finden Sie auch unter www.klecks-el.de

November

1. Sonntag

Museen

9.00-18.00 Uhr
Dorf-Sonntag, Mitmachangebot und Vortrag, Museumsdorf Cloppenburg

Kreatives

11.00-18.00 Uhr
Kunsthandwerkermarkt, über 100 Aussteller, Eintritt bis 14 J. frei, Infos Tel. 05481 6358 und www.veranstaltungsbuero-grawe.de, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

Dies und das

14.45 Uhr
Das kleine Gespenst, mein erster Kinobesuch, Kino Lingen

15.00-17.00 Uhr
Aulken, Hexen und weiße Frauen, eine märchenhafte Wanderung im Naturpark Moor, Anmeldung hirndorf@emsland.com, Treffpunkt Bibelgarten an der Ev. luth. Nazarethkirche, Am Kanal 44, Twist

2. Montag

Lesung

16.30-17.30 Uhr
Vorlesestunde, ohne Anmeldung, Villa K-Treff, Bürgerbegegnungszentrum Wöhlhof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle

Eltern

18.00 Uhr
Informationsabend für werdende Eltern, mit Kreißsaalführung, Krankenhaus Ludmillerstraße 4-6, Meppen

Dies und das

16.30 Uhr
Men's Health in Lingen, Eröffnung der Ausstellung, Gleichstellungsbüro, Lingen

3. Dienstag

Dies und das

17.00-18.00 Uhr
Kinder- und Jugendtrauergruppe, Info und Anmeldung mail@lingener-hospiz.de oder Tel. 0591 831647, findet in der Paul-Gerhardt-Schule, Zum Neuen Hafen 11 in Lingen statt

19.00-21.15 Uhr
In welchem Himmel ist Oma?, mit Kindern Leid und Tod begegnen, kostenlos, Anmeldung, eine Veranstaltung der KEB Emsland-Ostfriesland e. V., Propsteigemeindehaus, Domhof 12, Meppen

4. Mittwoch

Lesung

16.00 Uhr
Dr. Brumm baut ein Haus, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Eltern

19.00 Uhr
Pubertät kann auch Spaß machen, Vortrag, Anmeldung, VHS Meppen gGmbH

19.00-20.30 Uhr
HaLT - Hart am Limit, Online-Vortragsreihe Prävention für Familien, Alkoholprävention, Anmeldung <https://eveno.com/109537778>

19.30-21.45 Uhr
Patchwork - aus Stiefeltern werden Bonuseltern, Online-Veranstaltung, Anmeldung

Dies und das

11.00-13.00 Uhr
Sprechstunde Frauen & Job, Anmeldung koordinierungsstelle@emsland.de oder spontan, Willkommensbüro Lingen, Große Straße 19, Lingen

15.00-15.45 Uhr
Little Language Heroes, Spielsprachschule Englisch (4-5 Jahre), 10 Termine, Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

16.00-16.45 Uhr
Little Language Heroes, Spielsprachschule Englisch (6-7 Jahre), 10 Termine, Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühlentorstraße 6, Lingen

19.00 Uhr
Nightwalk für Frauen, Anmeldung gleichstellungsbuero@lingen.de oder Tel. 0591 9144390

19.00-21.30 Uhr
Erste Hilfe am Kind, und zwei weitere Termine, findet in Meppen an der Dalumerstraße 17 statt, Info und Anmeldung DRK Kreisverband Emsland Tel. 0591 80033-1051

5. Donnerstag

Lesung

16.00-16.50 Uhr
Der Räuber Hotzenplotz, Kinderlesung ab 5 J., Anmeldung, Bürgersaal Salzbergen

Dies und das

14.00-18.00 Uhr
Jobsuche verstehen und überstehen, Online-Workshop, Anmeldung koordinierungsstelle@emsland.de

16.30-18.00 Uhr
Sprechstunde Frauen & Job, Anmeldung koordinierungsstelle@emsland.de oder spontan, Stadtbibliothek KÖB Meppen, Domhof 12, Meppen

18.00 Uhr
Die Lingener Familienzentren stellen sich vor, Anmeldung Tel. 0591 9144-734 oder willkommen@lingen.de, Pfarrzentrum Maria Königin, In den Sandbergen 27, Lingen

19.00-21.15 Uhr
Mobbing - Cybermobbing: Gefahren im Netz, Elternbildung der Stadt Lingen, kostenlos, Anmeldung, eine Veranstaltung der KEB Emsland-Ostfriesland e. V., Friedensschule Lingen

6. Freitag

Theater | Bühne

16.00-17.10 Uhr
Die Zauberflöte - Bravo, bravo Papageno, Familien-Musical für Kinder ab 5 J., Theater Meppen, Theaterplatz 1, Meppen

Fest | Event

17.00 Uhr
St. Martinsumzug, Marktplatz Lengerich, Am Markt 1

Kreatives

15.00-17.00 Uhr
Offenes Atelier, für Kinder und Erwachsene, Anmeldung, Kunstschule Koppelschleuse, An der Koppelschleuse 19, Meppen

15.00-18.00 Uhr
Näh-Wochenende, und 7.11., 10.00-16.00 Uhr, ab 7 J., Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS Meppen, Kulturbahnhof Herzlake

Lesung

10.30-11.15 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00-17.00 Uhr
Eltern-Kind-Yoga, für Eltern mit Kindern von 3-6 J., Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

7. Samstag

Lesung

11.00-12.00 Uhr
Bilderbücher entdecken, 4-7 J., Eintritt frei, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

9.30-11.45 Uhr
Waldzeit, Anmeldung, Kossehof Meppen
10.00-11.30 Uhr
Theaterclub für Kinder, 8-11 J., 5 Termine, Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

8. Sonntag

Theater | Bühne

11.00 Uhr
30 Jahre Christian Hüser, Eintritt frei, Tickets www.christianhueser.de, JAM Jugend- und Kulturzentrum Meppen

16.00-17.10 Uhr
Die Zauberflöte - Bravo, bravo Papageno, Familien-Musical für Kinder ab 5 J., Theater an der Wilhelmshöhe, Willy-Brandt-Ring 44, Lingen

Museen

9.00-18.00 Uhr
Dorf-Sonntag, Mitmachangebot, Ausstellungseröffnung und Vortrag, Museumsdorf Cloppenburg



Kreatives

9.00-11.30 Uhr
Kunstschulfrühstück, für Eltern und Kinder, mit kreativem Programm für Kinder ab 4 J., Anmeldung, Kunstschule Koppelschleuse, An der Koppelschleuse 19, Meppen

Lesung

13.30-18.00 Uhr
Bücherkino, mit Lesungen und Büchertauschbörse, Eintritt frei, Kino Germania Lichtspiele Meppen, Bahnhofstraße 9-11

Flohmarkt

11.00-16.00 Uhr
Weiberkram und Kinderkram, Standanmeldung www.weiberkram.org, Kinder bis 12 J. Eintritt frei, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

Dies und das

13.00-17.00 Uhr
Büchereitag, mit Bilderbuchvorstellung um 13:30, 14:15, 15:00 und 15:45 Uhr, Spieleangebot, Bücherflohmarkt, Altes Pfarrhaus Bawinkel, Schulstraße 29

15.00 Uhr
Mullewapp - Eine schöne Schweinerei, Kinderkino, hASETOR Kulturkino, Hasestraße 22, Haselünne

10. Dienstag

Lesung

19.30 Uhr
Ach, Meno, Anmeldung gleichstellungsbuero@lingen.de oder Tel. 0591 9144390, Eintritt frei, Lesung und Gespräche rund um die Wechseljahre, Kulturkeller Salzbergen

Dies und das

15.30 Uhr
Kinderkino, Clubhaus Leschede, Narzissenstraße 25, Emsbüren

11. Mittwoch

Kreatives

15.00-17.00 Uhr
Internationaler Frauentreff, Laternenbasteln mit Kindern, Treffpunkt Pfarrheim Altenharen, Adenauerstraße 41

Lesung

16.00 Uhr
Die schönste Laterne der Welt, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Eltern

19.00-20.30 Uhr
Informationsabend rund um die Geburt, Anmeldung, Bonifatius-Hospital Lingen gGmbH, Wilhelmstraße 13, Lingen

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühltentorstraße 6, Lingen

19.00 Uhr
Nightwalk für Frauen, Anmeldung gleichstellungsbuero@lingen.de oder Tel. 0591 9144390

12. Donnerstag

Museen

17.00-17.45 Uhr
Öffentliche Führung durch die Dauerausstellung, Anmeldung Tel. 05931 6605 oder info@archaeologie-emsland.de, Emsland Archäologie Museum

Lesung

19.30 Uhr
Ach, Meno, Anmeldung gleichstellungsbuero@lingen.de oder Tel. 0591 9144390, Eintritt frei, Lesung und Gespräche rund um die Wechseljahre, Café Blond, Burgstraße 31, Lingen

Eltern

15.30-17.30 Uhr
Lingener Väter Treff, offener Treff für Eltern mit Kindern von 0-2 J., Mehrgenerationenhaus Lingen, Mühltentorstraße 6

13. Freitag

Kreatives

15.00-17.00 Uhr
Kreativ(Frei)tage, 4-10 J. mit Begleitperson, offenes Programm, Kosten 10 Euro inkl. Material, Kunstschule Lingen

Lesung

10.30-11.30 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

15.00-16.30 Uhr
Emsländische Geschichten, ab 6 J. und Erwachsene, Anmeldung, Emsland Museum Lingen

Dies und das

16.00-18.00 Uhr
Tag der offenen Tür, Sögeler Kitas laden ein, ohne Anmeldung

17.00-18.00 Uhr
Teens-Yoga: Less Stress, More You, Yoga für Jugendliche von 14-16 J., kostenlos, Anmeldung bis 06. November im Familienzentrum Arche Noah, Familienzentrum Arche Noah, Loosstraße 37a, Lingen

14. Samstag

Theater | Bühne

14.30 Uhr
Maulwurf feiert, ab 3 J., Info und Anmeldung Tel. 05937 708248 oder ingeborgpop@hotmail.com, Puppentheater Ingeborgpop, Friedlandstraße 6, Geeste - Groß Hesepe

Lesung

11.00-12.00 Uhr
Bilderbücher entdecken, 4-7 J., Eintritt frei, Stadtbibliothek Lingen

15.00 Uhr
Mit Theo durch das Jahr, Autorenlesung, eine spannende Reise durch die Jahreszeiten, kostenlos, nach dem Bilderbuch von P. und B. Kües, Kulturkreis impulse Samtgemeinde Freren e. V., Bahnhofstraße 79, Freren

Dies und das

9.00-17.00 Uhr
33. Lingener Kleintiertage, mit Ponyreiten und Hüpfburg, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

14.00 Uhr
Festtagsspaß mit Peppa, Kino für die Kleinen, FSK 0, Kino Meppen

15. Sonntag

Museen

9.00-18.00 Uhr
Dorf-Sonntag, Mitmachangebot und Vortrag, Museumsdorf Cloppenburg

Flohmarkt

10.00-12.00 Uhr
Kinder- und Spielzeugbörse, Anmeldung Tel. 0160 91159081 oder kb.twist.siedlung@gmail.com, Warenannahme 14. November 10.00-11.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus Twist

Dies und das

9.00-17.00 Uhr
33. Lingener Kleintiertage, mit Ponyreiten und Hüpfburg, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

9.00-15.00 Uhr
Erste Hilfe am Kind, Infos und Tickets www.ErsteHilfeFürAlltagshelden.de, Krankenhaus Ludmillerstift, Ludmillerstraße 4-6, Meppen

10.00-16.00 Uhr
Tag der offenen Tür, freier Eintritt mit tollem Programm, Tierpark Nordhorn, Heseper Weg 110, Nordhorn

13.30-14.15 Uhr
Das Müllmonster, Leseförderung mit interaktivem Müll- und Monsterabenteuer für Kinder zwischen 5 und 9 J., Kino Meppen

14.00 Uhr
Festtagsspaß mit Peppa, Kino für die Kleinen, FSK 0, Kino Meppen

16. Montag

Dies und das

Feminar, Anmeldung gleichstellungsbuero@lingen.de oder Tel. 0591 9144390, Mütterzentrum Lingen

14.00-18.00 Uhr
Berufliche Neuorientierung mit LEGO® SERIOUS PLAY®, Anmeldung koordinierungsstelle@emsland.de, Kossehof Meppen

18. Mittwoch

Lesung

16.00 Uhr
Gut gebrüllt Löwe, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühltentorstraße 6, Lingen

19.00-21.30 Uhr
Erste Hilfe am Kind, und zwei weitere Termine, findet in Spelle, Pastor-Batsche-Weg 1, statt, Info und Anmeldung DRK Kreisverband Emsland Tel. 0591 80033-1051

19. Donnerstag

Theater | Bühne

15.30-16.30 Uhr
Hurra, die gemütliche Zeit fängt zu klingen an, Kinder von 2-3 J. mit einer erwachsenen Begleitperson, Anmeldung Tel. 0591 9669152 oder vertretung.st.josef.laxten@web.de bis 12.11., Gemeindehaus St. Josef, Josefstraße 19a, Lingen

Dies und das

17.00 Uhr
Familien unter Druck, was brauchen (nicht nur) Familien heute, Vortrag, Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle

19.30-21.30 Uhr
Mental Load, die ewige To-Do-Liste im Kopf, Anmeldung Tel. 01517 2408126 oder familienzentrum-grimm@mk-lingen.de, Gemeindehaus Maria Königin, Lingen

20. Freitag

Kreatives

15.00-17.00 Uhr
Offenes Atelier, für Kinder und Erwachsene, Anmeldung, Kunstschule Koppelschleuse, An der Koppelschleuse 19, Meppen

15.00-18.00 Uhr
Näh-Wochenende, und 21.11., 10.00-16.00 Uhr, ab 7 J., Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS Meppen, VHS Kreativ-Schule Teglingen, Raum 3, Textilraum

Lesung

10.30-11.15 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

17.00 Uhr
Bundesweiter Vorlesetag, Bilderbuchkino in der Bücherei, KöB Freren, Goldstraße 13, Freren

21. Samstag

Dies und das

10.00-14.00 Uhr
Selbstverteidigung für Frauen, Anmeldung gleichstellungsbuero@lingen.de oder Tel. 0591 9144390

22. Sonntag

Theater | Bühne

11.00-11.50 Uhr
Kiki & Pups: Ein Dino Ei für Schnick und Schnack, Schauspiel mit Musik und einer großen Portion Humor, ab 4 J., mit dem Theater Rosinante, TPZ im Professorenhaus

Museen

9.00-18.00 Uhr
Dorf-Sonntag, Mitmachangebot und Vortrag, Museumsdorf Cloppenburg

Dies und das

15.00 Uhr
Winterkino, für die ganze Familie, Aula des Hümmling-Gymnasiums, Schlaunallee 10, Sögel

23. Montag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Zauberer Endrik Thier, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Fest | Event

11.00-21.00 Uhr
Weihnachtsmarkt, bis 30. Dezember, Innenstadt von Lingen

11.00-21.00 Uhr
Weihnachtsmarkt, bis 30. Dezember, rund um die Meppener Innenstadt, mit Eislaufbahn

12.00-21.00 Uhr
Historischer Weihnachtsmarkt Osnabrück, bis Dienstag, 22.12., zwischen Rathaus, Dom, Theater und Nikolaiort

24. Dienstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Puppentheater, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

25. Mittwoch

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Clown Ati, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Lesung

16.00 Uhr
Borst vom Forst will hoch hinaus, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Eltern

19.00-20.30 Uhr
Glücksspiel, Online-Vortragsreihe Prävention für Familien, Spiel, Spannung, Sucht, Anmeldung <https://eveno.com/300418072>

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühltentorstraße 6, Lingen

19.00-20.30 Uhr
Emotionen im Job, Online-Workshop, Anmeldung koordinierungsstelle@emsland.de

26. Donnerstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Mellis Zauberwelt, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Fest | Event

15.00 Uhr
Haselünner Weihnachtsmarkt, bis 29.11., findet am Wasserturm in Haselünne statt

Dies und das

10.00-11.00 Uhr
Eltern-Baby-Kurs, und drei weitere Termine, Anmeldung Tel. 0591 9150614 oder KTS.Johannes.Lingen@evlka.de, Familienzentrum Arche Noah, Loosstraße 37a, Lingen

13.30-18.00 Uhr
Spielesamstag, Spiel- und Musiknachmittag für die ganze Familie, Hallenbad Twist, Am Hallenbad 3, Twist

15.30-16.30 Uhr
Komm wir singen!, Musikspaß in bunter Runde, Villa K-Treff, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle

27. Freitag

Theater | Bühne

16.00 Uhr
Karibuni, Mitmachkonzert für die ganze Familie, Kartenverkauf in der Stadtbibliothek, im LWT und online unter www.lingen.de, TPZ im Professorenhaus

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Bauchredner Uwe, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Lesung

10.30-11.15 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00 Uhr
Familienweihnachtsmarkt, bis 06.12.26 und 12.+13.12.26, Mo-Fr ab 16.00 Uhr, Sa-So ab 14.00 Uhr, Tierpark Nordhorn, Hesper Weg 110, Nordhorn

28. Samstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Clown Schnecke, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Museen

11.00-20.00 Uhr
Nikolausmarkt, mit großem Rahmenprogramm, Museumsdorf Cloppenburg

14.00-16.30 Uhr
Winterwald im Advent, Wanderung durch den Clemenswerther Schlosspark, Anmeldung Tel. 0170 8659599, stehr.reinhold@gmail.com oder Tel. 05951 1333, Emslandmuseum Schloss Clemenswerth

16.00 Uhr
Adventskonzert des Landkreises Emsland, mit dem Ensemble Bellarte Salzburg, Emslandmuseum Schloss Clemenswerth

Fest | Event

14.00-23.00 Uhr
Weihnachtsmarkt in Dalum, Schulhof der Geschwister-Scholl-Schule, Geeste

15.00-20.00 Uhr
Emsbürener Adventsmarkt, bis 29. November, mit himmlischem Postamt, Heimathof Emsbüren, Ludgerstraße 4

18.00-22.00 Uhr
14. Lichterfest, mit LED- und Feuershow, rund um die Pfarrkirche St. Cyriakus, Salzbergen

Kreatives

10.00-12.00 Uhr
Kreativsamstag, ab 6 J., Anmeldung 1 Woche vorher, Kunsthalle Lingen, Kaiserstraße 10A, Lingen

Lesung

11.00-12.00 Uhr
Bilderbücher entdecken, 4-7 J., Eintritt frei, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

10.00-12.30 Uhr
Hobby Horsing, 5-14 J., Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

14.45 Uhr
Niko 2 - kleines Rentier, großer Held, mein erster Kinobesuch, Kino Lingen

29. Sonntag

Theater | Bühne

14.30 Uhr
Adventskonzert, der Musikschule des Emslandes, mit Cafeteria, Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle

15.00 Uhr
Ronja Räubertochter, Wintermärchen für die ganze Familie, Theater an der Wilhelmshöhe, Willy-Brandt-Ring 44, Lingen

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Bauchrednerin Anja Rickerts, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Museen

11.00-18.00 Uhr
Nikolausmarkt, mit großem Rahmenprogramm, Museumsdorf Cloppenburg

Fest | Event

11.30-18.00 Uhr
14. Lichterfest, mit LED- und Feuershow, rund um die Pfarrkirche St. Cyriakus, Salzbergen

14.00 Uhr
Weihnachtsmarkt in Wettrup, Gemeindehaus Wettrup, Am Schulbach 1

Kreatives

11.00-16.00 Uhr
FamilienZEIT, mit familiengerechter Führung um 15.30 Uhr, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Kunsthalle Lingen, Kaiserstraße 10A, Lingen

Dies und das

14.45 Uhr
Niko 2 - kleines Rentier, großer Held, mein erster Kinobesuch, Kino Lingen

30. Montag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Feuerkunst Feuerflut, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Dezember

1. Dienstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Zauberer Anton, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Kreatives

14.30-17.30 Uhr
Nähworkshop Kids, wir nähen eine coole Bauchtasche, ab 9 J., Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Bücher erleben, 7-10 J., 5 Termine, eine Reise in die Welt von Momo, Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

17.00-18.00 Uhr
Kinder- und Jugendtrauergruppe, Info und Anmeldung mail@lingener-hospiz.de oder Tel. 0591 831647, findet in der Paul-Gerhardt-Schule, Zum Neuen Hafen 11 in Lingen statt

2. Mittwoch

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Artist Waldemar Michel, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Lesung

16.00 Uhr
Der winzige Vinzent und eine große Weihnachtsüberraschung, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühltentorstraße 6, Lingen

16.15-17.15 Uhr
Logistik im Kinderzimmer, Kindercampus Lingen, kostenlos, Anmeldung www.kindercampus-lingen.de/anmeldung/, Hochschule Osnabrück - Campus Lingen, Kaiserstraße 10C, Lingen

3. Donnerstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Mathom Puppentheater, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

4. Freitag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Magier Linnert, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

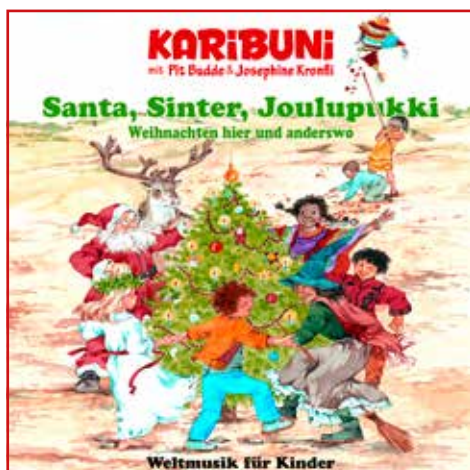
17.00 Uhr
Ronja Räubertochter, Wintermärchen für die ganze Familie, Theater an der Wilhelmshöhe, Willy-Brandt-Ring 44, Lingen

Lesung

10.30-11.15 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00-17.00 Uhr
Eltern-Kind-Yoga, für Eltern mit Kindern von 3-6 J., Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm



→ Stadtbibliothek Lingen präsentiert

Karibuni – „Santa, Sinter, Joulupukki“

Ein internationales Weihnachtskonzert für die ganze Familie

Freitag, 27. November 2026, 16.00 Uhr

Einlass: 15.30 Uhr

im Professorenhaus im TPZ (Universitätsplatz, Lingen)

Eintritt: 5 €

Kartenvorverkauf in der Stadtbibliothek Lingen, im LWT und online unter www.lingen.de

5. Samstag

Museen

11.00-20.00 Uhr

Nikolausmarkt, mit großem Rahmenprogramm, Museumsdorf Cloppenburg

13.00-22.00 Uhr

Lichterzauber zum Advent, Musik, Tradition und Lichterglanz, Eintritt zum Gelände frei, Emslandmuseum Schloss Clemenswerth

Fest | Event

Adventsmarkt, Betriebsgelände M. Reisinger, Im Dörpe 4a, Freren

15.30 Uhr

Nikolauszug, Ankunft mit dem Schiff im Neuen Hafen, weiter zum Lingener Weihnachtsmarkt

Lesung

11.00-12.00 Uhr

Bilderbücher entdecken, 4-7 J., Eintritt frei, Stadtbibliothek Lingen

6. Sonntag

Theater | Bühne

16.30 Uhr

Kinder-Weihnachtsbühne, der Nikolaus kommt, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Museen

11.00-19.00 Uhr

Lichterzauber zum Advent, Musik, Tradition und Lichterglanz, Eintritt zum Gelände frei, Emslandmuseum Schloss Clemenswerth

11.00-18.00 Uhr

Nikolausmarkt, mit großem Rahmenprogramm, Museumsdorf Cloppenburg

Fest | Event

Advent im Park, Bürgerpark Thuine

11.00 Uhr

Der Nikolaus kommt, Linus Lingen Wasserwelten

14.00-18.00 Uhr

Nikolausmarkt, Marktplatz Lengerich

14.00 Uhr

Weihnachtsmarkt, mit Verlosung und Kinderkarussell, Kolpingplatz Lünne

15.00 Uhr

Der Nikolaus kommt, Linus Lingen Wasserwelten

Dies und das

11.00-17.00 Uhr

Trödelmarkt, für die ganze Familie, Kinder bis 12 J. Eintritt frei, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

7. Montag

Theater | Bühne

16.30 Uhr

Kinder-Weihnachtsbühne, Feuerkunst Feuerflut, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Lesung

16.30-17.30 Uhr

Vorlesestunde, ohne Anmeldung, Villa K-Treff, Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle

Eltern

18.00 Uhr

Informationsabend für werdende Eltern, mit Kreißsaalführung, Krankenhaus Ludmillerstift, Ludmillerstraße 4-6, Meppen

8. Dienstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr

Kinder-Weihnachtsbühne, Mellis Zauberswelt, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Dies und das

15.30 Uhr

Kinderkino, Clubhaus Leschede, Narzissenstraße 25, Emsbüren

16.30-18.00 Uhr

Zauberhafter Advent im Stall, für Familien, Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS Meppen, Kosselhof

9. Mittwoch

Theater | Bühne

16.30 Uhr

Kinder-Weihnachtsbühne, Zauberer Endrik Thier, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Lesung

16.00 Uhr

Die Olchis: Kröttige Weihnachten, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

15.00-17.00 Uhr

Internationaler Frauentreff, Nikolausfeier, Kinder können mitgebracht werden, Treffpunkt Pfarrheim Altenharen, Adenauerstraße 41

16.00-17.30 Uhr

Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühlentorstraße 6, Lingen

16.30-18.00 Uhr

Zauberhafter Advent im Stall, für Familien, Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS Meppen, Kosselhof

10. Donnerstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr

Kinder-Weihnachtsbühne, Bauchrednerin Anja Rickerts, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Museen

17.00-17.45 Uhr

Öffentliche Führung durch die Dauerausstellung, Anmeldung Tel. 05931 6605 oder info@archaeologie-emsland.de, Emsland Archäologie Museum

Eltern

15.30-17.30 Uhr

Lingener Väter Treff, offener Treff für Eltern mit Kindern von 0-2 J., Mehrgenerationenhaus Lingen, Mühlentorstraße 6

Dies und das

15.00-17.00 Uhr

Weihnachtliches Großelternsingen, Anmeldung, kostenlos, für Großeltern und Enkel, Familienzentrum Salzbergen, Bahnhofstraße 3, Salzbergen

11. Freitag

Theater | Bühne

16.30 Uhr

Kinder-Weihnachtsbühne, Zauberer Frank Boss, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Kreatives

15.00-17.00 Uhr

Kreativ(Frei)tage, 4-10 J. mit Begleitperson, offenes Programm, Kosten 10 Euro inkl. Material, Kunstschule Lingen

15.00-17.00 Uhr

Offenes Atelier, für Kinder und Erwachsene, Anmeldung, Kunstschule Koppelschleuse, An der Koppelschleuse 19, Meppen

Lesung

10.30-11.15 Uhr

Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

19.00-22.00 Uhr

Meet & Match, neues Format des Willkommensbüros, Besichtigung der Bonifatiuskirche, Anmeldung, Willkommensbüro Lingen, Große Straße 19, Lingen

12. Samstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr

Kinder-Weihnachtsbühne, Zirkuswelt Haren, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Museen

15.00 Uhr

Märchenhafte Momente im Advent, Anmeldung, Emslandmuseum Schloss Clemenswerth

17.00-18.30 Uhr

Rundgang für Familien, Nachts im Museum, Familien mit Kindern ab 6 Jahren, Anmeldung fuhaltungen@museumsdorf.de oder Tel. 04471 948423, Museumsdorf Cloppenburg

Fest | Event

Weihnachtsmarkt, bis 14. Dezember, Marktplatz Freren

17.30 Uhr

Lichterabend am Heimathaus, Heimathaus Schependorf

Kreatives

10.00-12.00 Uhr

Adventsbasteln für Kinder, 4-6 J., wir basteln für die Adventszeit, Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm

10.00-12.00 Uhr

Kreativsamstag, ab 6 J., Anmeldung 1 Woche vorher, Kunststalle Lingen, Kaiserstraße 10A, Lingen

Lesung

11.00-12.00 Uhr

Bilderbücher entdecken, 4-7 J., Eintritt frei, Stadtbibliothek Lingen



Dies und das

10.00-12.30 Uhr
Hobby Horsing, 5-14 J., Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm
14.45 Uhr
Pettersson und Findus - Das schönste Weihnachten überhaupt, mein erster Kinobesuch, Kino Lingen

13. Sonntag

Theater | Bühne

11.00-11.50 Uhr
Kiki & Pups: Ritter Rost feiert Weihnachten, Figurentheater ab 4 J., mit dem Figurentheater Mensch, Puppe, TPZ im Professorenhaus
11.15 Uhr
KiKuk: Die Weihnachtsbäckerei, Theater für Familien mit Kindern ab 3 J., Gemeindezentrum Salzbergen, Kirchplatz 8A, Salzbergen
16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Clown Ati, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Museen

9.00-18.00 Uhr
Dorf-Sonntag, Mitmachangebot, lebendiges Handwerk und Führung, Museumsdorf Cloppenburg
13.00-18.00 Uhr
Adventszauber im Museum, Handwerk, Heimat und Herzenswärme, Eintritt gegen Spende, Freilicht- und Heimatmuseum Haselünne e. V., Friedrich-Berentzen-Weg 1, Haselünne

Fest | Event

14.00 Uhr
Weihnachtsmarkt, Alexanderpark, Schulstraße, Bawinkel

Kreatives

9.00-11.30 Uhr
Kunstschulfrühstück, für Eltern und Kinder, mit kreativem Programm für Kinder ab 4 J., Anmeldung, Kunstschule Koppelschleuse, An der Koppelschleuse 19, Meppen

Flohmarkt

11.00-16.00 Uhr
Weiberkram Mädelsflohmkt., Standanmeldung www.weiberkram.org, Kinder bis 12 J. Eintritt frei, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

Dies und das

14.45 Uhr
Pettersson und Findus - Das schönste Weihnachten überhaupt, mein erster Kinobesuch, Kino Lingen
15.00 Uhr
Knerten und das große Weihnachtsabenteuer, Kinderkino, hASETOR Kulturkino, Hasestraße 22, Haselünne

14. Montag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Theater Tollini, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

15. Dienstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Bauchredner Uwe, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Dies und das

16.30-18.00 Uhr
Zauberhafter Advent im Stall, für Familien, Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS Meppen, Kossehof

16. Mittwoch

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Puppentheater, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Museen

15.00 Uhr
Kriminalistik zum Anfassen, Mitmach-Mittwoch im Museum, ab 8 J., Anmeldung Tel. 05931 6605 oder info@archaeologie-emsland.de, Emsland Archäologie Museum

Lesung

16.00 Uhr
Lieselotte Weihnachtskuh, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mülhrentorstraße 6, Lingen

17. Donnerstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Artist Waldemar Michel, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

18. Freitag

Theater | Bühne

16.00 Uhr
Christian Hüser, Konzert mit dem Kinderliedermacher, Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle
16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Zauberer Endrik Thier, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Lesung

10.30-11.15 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

19. Samstag

Theater | Bühne

14.30 Uhr
Die kleine Maus und die Pakete, ab 3 J., Puppentheater, Kartenreservierung unter Tel. 05937 708248 oder ingeborgpop@hotmail.com, Puppentheater Ingeborgpop, Friedlandstraße 6, Geeste - Groß Hesepe
16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Magier Linnert, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen
18.30 Uhr
Das Emsland singt, das große Weihnachtssingen mit Sören Schröder, EmslandArena, Lindenstraße 24A, Lingen

20. Sonntag

Theater | Bühne

11.00-11.45 Uhr
Kiki & Pups: Die Sterntaler, Inszenierung mit Livemusik ab 4 J., mit dem Theater Rotes Zebra, TPZ im Professorenhaus

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Kinderlieder Christian Hüser, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Fest | Event

11.00 Uhr
Speller Weihnachtsmarkt, mit Kunsthandwerk, Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle

Kreatives

11.00-16.00 Uhr
FamilienZEIT, mit familiengerechter Führung um 15.30 Uhr, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Kunsthalle Lingen, Kaiserstraße 10A, Lingen

Dies und das

9.00-15.00 Uhr
Erste Hilfe am Kind, Infos und Tickets www.ErsteHilfeFürAlltagshelden.de, Krankenhaus Ludmillerstift, Ludmillerstraße 4-6, Meppen

21. Montag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Mellis Zauberwelt, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

22. Dienstag

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Zauberer Frank Boss, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

Fest | Event

17.00-20.00 Uhr
School's out - Pool Party, 8-15 J. mit Schwimmabzeichen Bronze, Emsbad, Nagelshof 60, Meppen

23. Mittwoch

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Clown Schnecke, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen

27. Sonntag

Theater | Bühne

14.00 Uhr
Cavalluna - Die Farben des Lebens, eine bunte Reise durch eine zauberhafte Welt, Tickets und Informationen zur Show www.cavalluna.com und unter 01806 - 733333, ÖVB-Arena, Findorffstraße 101, Bremen
15.00 Uhr
Der Nussknacker, Märchen, Musik und Ballett, ab 5 J., veranstaltet vom Kulturkreis Kirchspiel Emsbüren, Liudger-Realschule, Emsbüren



OSNA BRÜCK

23.11. – 22.12.2026

Historischer Weihnachtsmarkt




WEIHNACHTS-SHOPPEN

WINTERMARKT
13.11. – 27.12.

osnabrück-erleben.de

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Zauberer
 Endrik Thier, Windhorstplatz, Weihnachts-
 markt Meppen
 19.00 Uhr
Cavalluna - Die Farben des Lebens, eine
 bunte Reise durch eine zauberhafte Welt,
 Tickets und Informationen zur Show www.cavalluna.com
 und unter 01806 - 733333,
 ÖVB-Arena, Findorffstraße 101, Bremen

28. Montag

Theater | Bühne

13.00 Uhr
Cavalluna - Die Farben des Lebens, eine
 bunte Reise durch eine zauberhafte Welt,
 Tickets und Informationen zur Show www.cavalluna.com
 und unter 01806 - 733333,
 ÖVB-Arena, Findorffstraße 101, Bremen
 16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Magier
 Linnert, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt
 Meppen
 17.30 Uhr
Cavalluna - Die Farben des Lebens, eine
 bunte Reise durch eine zauberhafte Welt,
 Tickets und Informationen zur Show www.cavalluna.com
 und unter 01806 - 733333,
 ÖVB-Arena, Findorffstraße 101, Bremen

29. Dienstag

Theater | Bühne

11.00 Uhr
Die Schneekönigin, Kinderoper nach Hans
 Christian Andersen, Theater an der
 Wilhelmshöhe, Willy-Brandt-Ring 44,
 Lingen

15.00 Uhr
Die Schneekönigin, Kinderoper nach Hans
 Christian Andersen, Theater an der
 Wilhelmshöhe, Willy-Brandt-Ring 44,
 Lingen
 16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Zauberer
 Anton, Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt
 Meppen

Dies und das

14.00-20.00 Uhr
Schuhsohlenbacken, eine alte Tradition,
 mit Musik, Tierpark Nordhorn, Heseper
 Weg 110, Nordhorn

30. Mittwoch

Theater | Bühne

16.30 Uhr
Kinder-Weihnachtsbühne, Clown Ati,
 Windhorstplatz, Weihnachtsmarkt Meppen
 18.45-19.30 Uhr
Dinner for One, auf der Eisfläche des Mep-
 pener Weihnachtsmarktes

31. Donnerstag

Fest | Event

11.30-14.00 Uhr
Ausdengeln des Jahres, Heimathof
 Emsbüren, Ludgerstraße 4, Emsbüren
 17.00 Uhr
Kinderfeuerwerk, Markelo-Platz, Spelle

Januar

3. Sonntag

Dies und das

9.00-14.00 Uhr
Stark, mutig & selbstbewusst,
 Selbstbehauptungskurs für Zweitklässler,
 Anmeldung, Turnhalle Salzbergen

4. Montag

Lesung

16.30-17.30 Uhr
Vorlesestunde, ohne Anmeldung, Villa
 K-Treff, Bürgerbegegnungszentrum
 Wöhlehof, Pastor-Batsche-Weg 1, Spelle

Eltern

18.00 Uhr
Informationsabend für werdende Eltern,
 mit Kreißsaalführung, Krankenhaus
 Ludmillerstift, Ludmillerstraße 4-6,
 Meppen

5. Dienstag

Dies und das

17.00-18.00 Uhr
Kinder- und Jugendtrauergruppe, Info
 und Anmeldung mail@lingener-hospiz.de
 oder Tel. 0591 831647, findet in der
 Paul-Gerhardt-Schule, Zum Neuen
 Hafen 11, in Lingen statt

17.30-19.00 Uhr
Sternenzauber im Wald, 6-10 J.,
 Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS
 Meppen, Kossehof

7. Donnerstag

Museen

17.00-17.45 Uhr
**Öffentliche Führung durch die
 Dauerausstellung**, Anmeldung Tel. 05931
 6605 oder info@archaeologie-emsland.de,
 Emsland Archäologie Museum

9. Samstag

Dies und das

10.00-18.00 Uhr
Emsland Modellbau, neueste Trends und
 Techniken, Emslandhallen Lingen,
 Lindenstraße 24A, Lingen

10. Sonntag

Kreatives

9.00-11.30 Uhr
Kunstschulfrühstück, für Eltern und
 Kinder, mit kreativem Programm für Kinder
 ab 4 J., Anmeldung, Kunstschule
 Koppelschleuse, An der Koppelschleuse 19,
 Meppen

Dies und das

10.00-18.00 Uhr
Emsland Modellbau, neueste Trends und
 Techniken, Emslandhallen Lingen,
 Lindenstraße 24A, Lingen



DEINE FREUNDE

DIE KINDER SPIELEN VERRÜCKT TOUR

30.10.27 LINGEN, EMSLANDARENA

TICKETS AN ALLEN BEKANNTEN VORVERKAUFSSTELLEN, SOWIE AUF
WWW.EVENTIM.DE UND WWW.DEINEFREUNDE-TICKETS.DE

KKT

13. Mittwoch

Lesung

16.00 Uhr
Mama Muh fährt Schlitten, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Eltern

17.00-19.30 Uhr
Beikoststart, Vortrag, Anmeldung, eine Veranstaltung der VHS Meppen, findet in der VHS Haselünne statt

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühlenortstraße 6, Lingen

14. Donnerstag

Eltern

15.30-17.30 Uhr
Lingener Väter Treff, offener Treff für Eltern mit Kindern von 0-2 J., Mehrgenerationenhaus Lingen, Mühlenortstraße 6

15. Freitag

Theater | Bühne

16.00-18.00 Uhr
Aladin - das Musical, ab 4 J., Tickets www.theater-liberi.de und bei ausgewählten VKK-Stellen, Theatersaal Nordhorn

Lesung

10.30-11.15 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00-17.00 Uhr
Eltern-Kind-Yoga, für Eltern mit Kindern von 3-6 J., Anmeldung, VHS Lingen Bildungszentrum Gebrüder-Grimm
18.00-21.00 Uhr
Meet & Match, neues Format des Willkommensbüros, Besichtigung des Emslandmuseums, Anmeldung, Willkommensbüro Lingen, Große Straße 19, Lingen

16. Samstag

Theater | Bühne

14.30 Uhr
Eins zwei Zauberei, Puppentheater ab 3 J., Anmeldung Tel. 05937 708248 oder ingeborgpop@hotmail.com, Puppentheater Ingeborgpop, Friedlandstraße 6, Geeste - Groß Hesepe

Lesung

11.00-12.00 Uhr
Bilderbücher entdecken, 4-7 J., Eintritt frei, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

9.30-11.00 Uhr
Wintervögel in der Stadt, Infos Tel. 0170 8035870, Treffpunkt am Brunnen vor der St. Bonifatius Gemeinde, Burgstraße, Lingen

17. Sonntag

Theater | Bühne

11.00-11.45 Uhr
Kiki & Puppis: Florentinas Flunker-Florkati, Figurentheater mit Gesang und Live-Musik für Menschen ab 4 J., mit dem Theater Mensch, Puppe, TPZ im Professorenhaus

Dies und das

9.00-15.00 Uhr
Erste Hilfe am Kind, Infos und Tickets www.ErsteHilfeFürAlltagshelden.de, Krankenhaus Ludmillenstift, Ludmillenstraße 4-6, Meppen

19. Dienstag

Kreatives

15.30-16.30 Uhr
Kreativ in den Winter, Kinder von 2-3 J. mit einer erwachsenen Begleitperson, Anmeldung Tel. 0591 9669152 oder vertretung.st.josef.laxten@web.de bis 12.01., Gemeindehaus St. Josef, Josefstraße 19a, Lingen

20. Mittwoch

Museen

15.00 Uhr
Kriminalistik zum Anfassen, Mitmach-Mittwoch im Museum, ab 8 J., Anmeldung Tel. 05931 6605 oder info@archaeologie-emsland.de, Emsland Archäologie Museum

Lesung

16.00 Uhr
Das kleine Gespenst, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühlenortstraße 6, Lingen

21. Donnerstag

Eltern

19.00-21.30 Uhr
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern, und zwei weitere Termine, Anmeldung, Elternschule Lingen

22. Freitag

Lesung

10.30-11.15 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kinder von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

23. Samstag

Lesung

11.00-12.00 Uhr
Bilderbücher entdecken, 4-7 J., Eintritt frei, Stadtbibliothek Lingen



Die Schneekönigin

Dienstag, 29. Dezember, 11 & 16 Uhr
Theater an der Wilhelmshöhe



CAVALLUNA
PASSION FOR HORSES

DIE FARBEN DES LEBENS

27.-28.12.26 Bremen
27.-29.03.27 Münster
16.-18.04.27 Bielefeld

www.cavalluna.com

Logos: e-horses, Cavalluna, Hippo, etc.

24. Sonntag

Lesung

15.00 Uhr
Das Pudelschwein, Lesung mit Jennifer Schotter, hASETOR Kulturkino, Hasestraße 22, Haselünne

Dies und das

11.00-17.00 Uhr
Trödelmarkt, für die ganze Familie, Kinder bis 12 J. Eintritt frei, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

26. Dienstag

Theater | Bühne

10.00-10.50 Uhr
Das Jahreszeiten-Durcheinander, die bekanntesten Rolf Zuckowski Hits in einer humorvollen Geschichte über Wetterchaos und Klimafragen, Karten und Info www.kulturkreis-clemenswerth.de, Aula des Hümmling-Gymnasiums, Schlaunallee 10, Sögel

27. Mittwoch

Theater | Bühne

10.00-10.50 Uhr
Das Jahreszeiten-Durcheinander, die bekanntesten Rolf Zuckowski Hits in einer humorvollen Geschichte über Wetterchaos und Klimafragen, Karten und Info www.kulturkreis-clemenswerth.de, Aula des Hümmling-Gymnasiums, Schlaunallee 10, Sögel

Lesung

16.00 Uhr
Nur Mut kleiner Frosch, Bilderbuchkino, 4-7 J., ohne Anmeldung, kostenlos, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

16.00-17.30 Uhr
Kaffee & Kids, Kaffee, Austausch- und Spielmöglichkeiten für (Klein)kinder und Erwachsene, ohne Anmeldung, kostenlos, Info Tel. 0173 5951169, Mehrgenerationenhaus, Mühlentorstraße 6, Lingen
18.00-19.30 Uhr
Großelternabend, Anmeldung, Elternschule Lingen

28. Donnerstag

Theater | Bühne

10.00-10.50 Uhr
Das Jahreszeiten-Durcheinander, die bekanntesten Rolf Zuckowski Hits in einer humorvollen Geschichte über Wetterchaos und Klimafragen, Karten und Info www.kulturkreis-clemenswerth.de, Aula des Hümmling-Gymnasiums, Schlaunallee 10, Sögel

Dies und das

13.30-18.00 Uhr
Spielesachmittag, Spiel- und Musiknachmittag für die ganze Familie, Hallenbad Twist, Am Hallenbad 3, Twist

29. Freitag

Lesung

10.30-11.15 Uhr
Bücher-Baby-Treff, Kind von 1-3 J. mit Eltern/Großeltern, Eintritt frei, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

10.00-18.00 Uhr
Gartenträume, der Frühling wird erweckt, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

30. Samstag

Lesung

11.00-12.00 Uhr
Bilderbücher entdecken, 4-7 J., Eintritt frei, Stadtbibliothek Lingen

Dies und das

10.00-18.00 Uhr
Gartenträume, der Frühling wird erweckt, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

31. Sonntag

Theater | Bühne

16.00 Uhr
Eiskönigin 1&2, Musikshow auf Eis, mit den Songs der Animationsfilme Frozen 1 und Frozen 2, Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen, über www.eventim.de sowie über unsere Hotlines 0591 91295-0 und 0591 9144-144, EmslandArena, Lindenstraße 24A, Lingen

Dies und das

10.00-18.00 Uhr
Gartenträume, der Frühling wird erweckt, Emslandhallen Lingen, Lindenstraße 24A, Lingen

Lösung Kinderseite

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



	=	11
	=	3
	=	18
	=	8
	=	3

Veranstalter

Elternschule Lingen
Mühlentorstraße 21-23, 49808 Lingen
Tel. 0591 9101199
www.bonifatius-hospital-lingen.de

Emsland Moormuseum
Geestmoor 6,
49744 Geeste - Groß Hesepe
Tel. 05937 709990
www.moormuseum.de

Emsland Museum Lingen
Burgstraße 28B, 49808 Lingen
Tel. 0591 47601
www.museum-lingen.de

Emslandhallen Lingen
Lindenstraße 24 A
49808 Lingen (Ems)
Tel. 0591 91295-0
www.emslandhallen.de

Emslandmuseum Schloss
Clemenswerth
49751 Sögel
Tel. 05952 9323-25
www.clemenswerth.de

Erdöl-Erdgas-Museum Twist
Flensbergstraße 13, 49767 Twist
Tel. 05936 9330-0
www.erdoel-erdgas-museum-twist.de

hASETOR Kulturforum e. V.
Hasestraße 22, 49740 Haselünne
Tel. 05961 957923
www.hasetor.de

KEB Emsland-Ostfriesland e.V.
Nagelschhof 21b, 49716 Meppen
Tel. 05931 4086-0
Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Tel. 0591 6102-252
www.keb-el-o.de

Kunstschule Koppelschleuse
An der Koppelschleuse 19, 49716 Meppen
Tel. 05931 7575
www.kunstschule-koppelschleuse.de

Kunstschule Lingen
Universitätsplatz 3, 49808 Lingen
Tel. 0591 4077
www.kunstschulelingen.de

Museen an der Koppelschleuse
An der Koppelschleuse 19 A, 49716 Meppen
Tel. 05931 6605 (Emsl. Archäologie Museum)
www.archaeologie-emsland.de oder
Tel. 05931 153-410 (Stadtmuseum)
www.stadtmuseum-meppen.de

Museumsdorf Cloppenburg
Bethel Straße 6, 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 9484-0
www.museumsdorf.de

NABU Emsland/Grafschaft Bentheim
Haselünner Straße 15, 49716 Meppen
Tel. 05931 4099630
www.nabu-emsland.de

Stadtbibliothek Stadt Lingen
Karolinenstraße 10, 49808 Lingen
Tel. 0591 916710, www.lingen.de

Theater an der Wilhelmshöhe
Willy-Brandt-Ring 44, 49808 Lingen
Tel. 0591 9660108

Tierpark Nordhorn
Hesepeler Weg 110, 48531 Nordhorn
Tel. 05921 71200-0
www.tierpark-nordhorn.de

Torfwerk Hahnenmoor
Grafelder Straße 44, 49770 Herzlake
Tel. 05962 640
www.torfwerk-hahnenmoor.de

TPZ im Professorenhaus
Universitätsplatz 5/6, 49808 Lingen
Tel. 0591 91663-0, www.tpzingen.de

Volkshochschule Lingen gGmbH
Bildungszentrum Gebrüder Grimm
Elsterstraße 1, 49808 Lingen
Tel. 0591 91202-0, www.vhs-lingen.de

Volkshochschule Meppen gGmbH
Freiherr-vom-Stein-Straße 1
49716 Meppen
Tel. 05931 9373-0, www.vhs-meppen.de

Impressum

Herausgeber: Meinders & Elsternmann 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 Scholz | **Bildnachweis:** Ralf Mohr: 3; Werner Scholz: 3; Anika_Börries: 4; PR/privat: 4, 6, 8, 13, 15, 27; Drehteam GmbH: 5; Norbert Gassner: 6; martinifoto.de: 7; Heimatverein Schepsoor: 8; stock.adobe.com: 9, 10, 13; Luis Alvarez - Digital Vision via gettyimages: 14; Neue Visionen: 16; Marco Nagel StudioCanal: 16; Paramount: 16; X-Filme Creative Pool Studio Soi Warner Bros: 16; M6 STUDIO M6 Films: 17; Warner Bros: 17 | **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 & Elsternmann 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 33 Name und Anschrift nicht vergessen. | **Beiträge:** Alle Angaben sind ohne Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. | **Copyright:** Meinders & Elsternmann GmbH & Co. KG

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

Gartengemüse One Pot mit Blumenkohl, Kohlrabi und Möhren

Ein Topf, alle glücklich. Wärmend, cremig und herrlich unkompliziert. Blumenkohl, Kohlrabi und Kartoffeln verbinden sich zu einem milden, sättigenden Eintopf für gemütliche Tage.

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen, waschen und in mundgerechte Röschen teilen. Kohlrabi schälen und würfeln. Möhren schälen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin farblos anschwitzen. Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl und Kartoffeln hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 20 bis 25 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen,

bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind. Senf und Schmelzkäse dazugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestersauce abschmecken. Den Eintopf in tiefen Tellern servieren und mit Kresse garnieren.

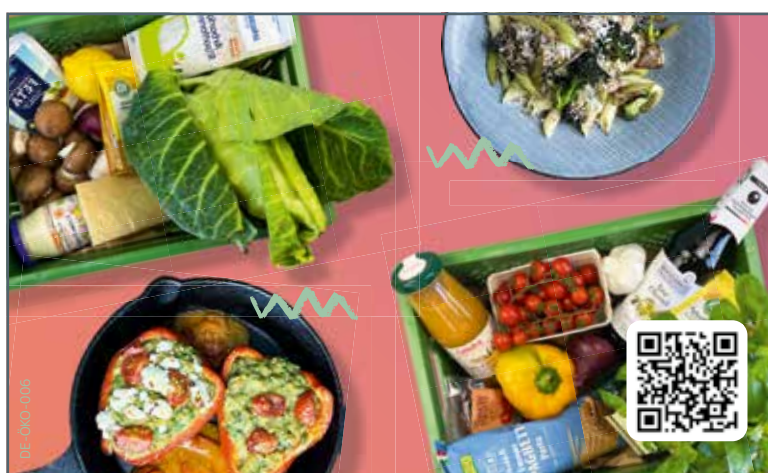
Kleiner Küchentipp: Schneide Kohlrabi und Möhren etwas kleiner als den Blumenkohl, damit alles ungefähr gleichzeitig gar wird.

Rezeptidee vom Biobote Lieferservice
www.biobote.de

Praktisch:



QR-Code scannen
und Rezept
direkt als
Bio-Kochbox bestellen.



KENNST DU SCHON UNSERE REGIONALEN BIO-KOCHBOXEN?

Voll Bio. Voll lecker. Voll dein Ding.
Online bestellt und persönlich in deiner Region geliefert. Alle Zutaten für leckere, alltagstaugliche Gerichte in einer Kiste. Mit einfacher Schritt-für-Schritt-Anleitung.



BIOBOTE

BIOBOTE.DE



GIRO DELUXE

MEIN KONTO MIT EXTRA. 

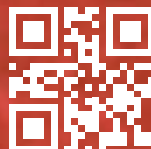
SMART 
DELUXE

DAS KONTO, DAS MITWÄCHST

FÜR EINEN GELUNGENEN START IN DIE ZUKUNFT

Smart Deluxe ist der perfekte Einstieg ins Banking für Kinder und Jugendliche. Kostenfrei, unkompliziert und mit cleverer Guthabenverzinsung.

Jetzt QR-Code scannen und ganz bequem Smart Deluxe-Konto eröffnen.



s.de/21pt



Sparkasse
Emsland