

# WESTHEIDER POST

## HIER ERFAHREN SIE ALLES ÜBER DAS ABENTEUER AUF DEM WESTHEIDER CAMPINGPLATZ



### Neues aus den Workshops

Kim, Carina und Joelle nahmen sich für ihren Workshop vor, gesundes Essen für die Schüler\*innen erlern- und erlebbar zu machen. Deshalb leiteten sie die Kinder an, den arabischen Streetfood-Klassiker Falafel komplett selbst zuzubereiten. Nachdem es anfangs etwas chaotisch zuging, klappte es danach umso besser und am Ende hatten die Schüler\*innen nicht nur 50 Falafel gekocht, sondern auch noch einen Zucchini-Basilikum-Dip und eine Kichererbsenpaste gezaubert. Die Nachwuchsköche probierten immer wieder die frischen Zutaten, die zum Kochen benötigt wurden und lernten so, wie lecker gesunde und nahrhafte Sachen sind.

Im Workshop „Wiesenspiele“ konnten die Kinder über den Tellerrand blicken und einige neue Spiele, die sie vorher noch nicht kannten, kennenlernen. Darunter zum Beispiel Wikingerschach, auch bekannt unter dem Namen „Kubb“, bei dem man sich zu zweit oder dritt mit einem anderen Team duelliert und versucht, die gegnerischen Holzklötze mit seinen Holzstäben zu treffen. Doch auch andere Spiele, wie Leitergolf und *das* Spiel dieses Sommers: „Spikeball“ konnten von den Kindern erprobt und auf der großen Wiese gespielt werden.



## Reiten, Paddeln, Kämpfen, Entspannen



### SPANNENDE WORKSHOPS – FÜR JEDEN ETWAS DABEI!

Während eine Klasse beim Zirkus war, standen für die Anderen Workshops mit Experten an. Die Schüler\*innen konnten vorab zwischen Reiten, Kanufahren, Entspannung und Judo wählen.

Student Simon und Oberstufenschüler Florian sind echte Judoexperten und brachten den Kinder erste Judoerfahrungen bei. Bevor die Schüler\*innen miteinander kämpfen durften, standen erstmal die Begrüßungsrituale an. Danach wurde zunächst das Fallen gelernt. Im Judo ist es enorm wichtig, richtig fallen zu können, um Verletzungen zu vermeiden, aber auch weitere Gegnerangriffe schnell abwehren zu können. Nachdem am Montag ausgiebig Fallen geübt wurde, probierten die Teilnehmer die ersten Würfe aus, was hervorragend klappte! „Schon nach der zweiten Einheit“, erzählt Simon stolz, „konnten die Kids bereits drei Würfe.“

Ein großes Thema im Lager ist auch Entspannung, wofür Expertin Lana einen Workshop anbietet, in welchem die Schüler\*innen nicht nur lernen sich selbst zu entspannen, sondern auch, wie man durch Massagen anderen helfen kann, sich zu entspannen.

Neben Massagen werden auch Traumreisen durchgeführt und progressive Muskelentspannung ausprobiert.

Herr Klose und Herr Themann bringen den Kindern, die sich dafür interessieren, das Kanufahren auf dem Westeroder See bei, denn am Mittwoch steht die große Kanutour an – und auch sonst ist Kanufahren eine spannende Aktivität. Auf dem Wasser lernten die Kinder nicht nur, wie man am schnellsten vorankommt, sondern auch wie man steuert und sich an Land anlegt. Kontrolliertes Kentern gehört auch dazu, denn die Schüler\*innen müssen schließlich wissen, wie sie sich zu verhalten haben zurück ins Boot kommen, falls das Kanu tatsächlich mal umkippen sollte.

Doch der Campingplatz hat nicht nur einen See zu bieten, sondern auch einen Reitplatz. Mit Schülerin Marieke und Lehrerin Frau Bongard holten die Schüler\*innen die Pferde von der Koppel, striegelten und sattelten sie. Danach ging es auf den Reitplatz und die Schüler\*innen, die schon reiten können, halfen den Anfängern, das Reiten zu erlernen.

## BREAKING NEWS:

*Kürzlich kam heraus, dass der Schauspieler, der die Figur des „Azog“ aus der „Hobbit“-Trilogie verkörperte, im Camp gesichtet wurde. Er bewahrt jedoch seine Anonymität und gibt vorerst keine Autogramme.*

## Die Geister kehren in den Wald zurück

### KINDER TROTZTEN DEN GEFAHREN UM DEN SEE

Raschelnde Maisfelder, das schwache leuchtende Fackeln und schimmernder Mondschein, der sich auf dem See spiegelt – die Atmosphäre bei der freudig erwarteten Nachtwanderung war schaurig schön.

Nachdem die Kinder in Kleingruppen vom alten D'Artagnon am Lagerfeuer abgeholt wurden, führte er sie zu seinem Freund Gregorius, der in Erinnerungen schwelgend am See saß. Er erzählte ihnen von dem alten Häuschen, in dem er mit D'Artagnon und seinen Freunden einst wohnte, und dass es bei einem schlimmen Unwetter Feuer fing und schließlich im See versank – samt ihrer Freunde. Seitdem kehren die Geister jedes Jahr am 03. September zurück und wollen dem See entfliehen.

Doch es gab Hoffnung – den Gregorius war sich sicher, dass die Kinder gemeinsam in der Lage seien, die Geister zu vertreiben!

Und so machten sich die einzelnen Gruppen auf den Weg um den See, um dem Spuk ein für alle Mal ein Ende zu setzen. Sie durchliefen enge Trampelpfade, trafen ein Seeungeheuer und betraten den finsternen Wald. Die Gruppe blieb dicht beisammen – denn überall könnten Gefahren lauern. Die Kinder hatten schließlich auch keine Taschenlampen dabei, konnten sich also nur auf ihre Augen verlassen, die sich jedoch zum Glück schnell an die Dunkelheit gewöhnten. Gemeinsam trotzten sie allen Gefahren, die sich ihnen in den Weg stellten und erreichten letztendlich wieder den Campingplatz und konnten sich am gemütlichen Lagerfeuer von der spannenden Wanderung um den See berichten.



Gregorius und D'Artagnan erzählen den Kindern die mysteriöse Geschichte vom Haus, das im See versank

## Andis Apothekenumschau

Genauso wichtig, wie ausreichend Bewegung, sind genügend Entspannungsphasen sowie ein vernünftiger Tag-Nachtrhythmus. Meine Empfehlung: Pizza-Backen auf dem Rücken eignet sich hervorragend als spielerische Massage mit und für Kindern.



### INTERVIEW DES TAGES



Wer bist Du und was sind deine Aufgaben im Lager?

**Lana:** Ich bin Lana, 28 Jahre alt und habe vor fünf Jahren mit David in Damme ein Kinder- und Jugendzirkus gegründet. Wir haben angefangen

mit einem Zirkuskurs indem sieben Teilnehmer waren. Mittlerweile sind es sechs Zirkus- und Breakdance-Kurse mit insgesamt 60 Kids.

Welche drei Dinge gefallen dir am Camp?

**Lana:** Das Essen!! Daneben die Trainingsmöglichkeiten in unserem Zirkuszelt und die super coole Atmosphäre 😊

Welche Motivation bringst du mit ins Lager?

**Lana:** Ich konnte mein Hobby zum Beruf machen. Als Artist muss man super gesund leben, daher lebe ich das Motto des Lagers jeden Tag, ohne drüber nachdenken zu müssen. Es motiviert mich, dass ich den Kindern vorleben kann, wie Gesundheit funktioniert.

