



Ausgabe 05/2016  
kostenlos

**DIE HAMBURGER**

# HUMMEL

Das Familienmagazin zur Unterstützung sozialer Projekte in Hamburg



**Ohne Oma und Opa geht nichts**  
Regelmäßige Betreuung der Enkelkinder

**Der Räuber Hotzenplotz**  
im Schmidt Theater

**BallinStadt**  
mit neuem Angebot für Kinder

**Schneewittchen**  
im St. Pauli Theater

**Radio TEDDY Hits**  
Tolle Hits für die ganze Familie

**Pilates**  
Täglich fit werden

**TASHI**  
Erste DVD zur Serie

**KuschelRock**  
Es darf gekuschelt werden

**Der kleine König**  
Neue Hörspielabenteuer

**Für KIDS**  
Neue Musik-CDS

**Urlaub mit Hund**  
Landal GreenParks

**VIELE GEWINNE WARTEN AUF DICH!**



## Damit Kinder unbeschwert spielen können

Mit Ihrer Spende können wir kranken, behinderten sowie vernachlässigten Mädchen und Jungen in Bethel besser helfen.

Spendenkonto (IBAN):  
DE 48 4805 0161 0000 0040 77,  
BIC: SPBIDE3BXXX, Stichwort »Kinder«

Spende



337





## Herzlich willkommen in der Oktober-Ausgabe von „Die Hamburger Hummel“

Der Herbst ist da, die Blätter fallen von den Bäumen und die Nächte sind kühl. Und in den Geschäften haben wir schon die ersten Vorboten zur Weihnachtszeit, Dominosteine und Spekulatius. Wir haben für Sie Karten zur Verlosung für Weihnachtsmärchen. Viel Glück!

Herzlichst, Ute Ruschmeyer

EINSENDESCHLUSS für die Gewinnspiele ist am 15.10.2016

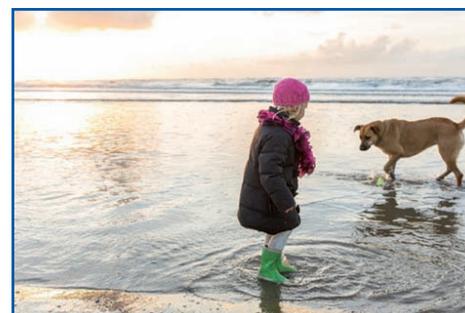
## Inhaltsverzeichnis



**Großeltern** S.04  
Ohne Oma und Opa läuft nichts



**Räuber Hotzenplotz** S.05  
Weihnachtsmärchen



**Ferien mit Hund** S.09  
Landal GreenParks

**Bowling World Hamburg** S.06  
Spaß für Kids

**Kuschelrock** S.12  
Es darf gekuschelt werden

**BallinStadt** S.06  
Neues Angebot für Kinder

**Heidi** S.08  
Die gesamte Serie

**Lizzy vom Eichstern** S.12  
Heile-Welt-Geschichten

**Schneewittchen** S.07  
Weihnachtsmärchen

**Pilates** S.10  
Täglich fit werden

**Der kleine König** S.13  
Neue Hörspielabenteuer

**Radio TEDDY** S.08  
Tolle Hits für die ganze Familie

**TASHI** S.11  
DVD-Premiere

**Universal** S.14  
Hörspiele und Musik

### Impressum

Herausgeberin:

\*Verlag und Printmedienagentur

Ute Ruschmeyer, Postfach 920603,  
21136 Hamburg, Telefon 040-460 10 70

E-Mail: \*redaktion.hummel@gmx.de  
www.diehamburgerhummel.de

\*Gewinnspieladresse

Chefredaktion: Ute Ruschmeyer

Redaktion: Christin Janak

Gestaltung: Kristina Wilcke

Repro: Kristina Wilcke

Ute Ruschmeyer

Titelfoto: Luca

Fotograf Titelbild: Christiane Renken

Anzeigen: Ute Ruschmeyer

Das Magazin erscheint sechsmal im Jahr.

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Dezember 2016

Anzeigenschluss für Heft 06/16 ist am 10.11.2016

## Ohne Oma und Opa läuft nichts - 70 Prozent betreuen regelmäßig ihre Enkel

Das ergab die neue Umfrage des Ratgeberportals [www.grosseltern.de](http://www.grosseltern.de): Großeltern unterstützten die Familie in hohem Maße sowohl zeitlich wie auch finanziell. So gaben 70% der Befragten an, regelmäßig ihre Enkel zu betreuen, um berufstätige Eltern zu entlasten. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag nicht nur auf privater Ebene, sondern für die Gesellschaft insgesamt.

Zu diesem Ergebnis kommen auch andere renommierte Forschungsinstitute: Gerade bei alleinerziehenden und berufstätigen Eltern sind Großeltern eine wichtige Stütze im Alltag. Laut einer Studie des Deutschen Jugendinstitutes werden ein Drittel aller Kinder unter sechs Jahre einmal in der Woche von der Oma betreut.

„Ohne Oma und Opa geht nichts“ - lautete die Überschrift einer Umfrage, die das Internetportal [www.grosseltern.de](http://www.grosseltern.de) durchgeführt hat. Was tun Großeltern täglich für Ihre Enkel, wollten die Betreiber des Großeltern-Portals von ihren Usern wissen. Das Ergebnis in Kürze: Enorm viel! Zum Beispiel in Sachen Kinderbetreuung: Über 30% verbringen 3-8 Stunden die Woche mit dem Nachwuchs ihrer Kinder, ein weiteres Drittel 9-20 Stunden und 18% sogar mehr als 20 Stunden die Woche.

Zu Recht finden fast 80% der Befragten, dass sie damit einen wertvollen Beitrag leisten. Fast ein Drittel wünscht sich dafür mehr Anerkennung von Politik und Gesellschaft. „Die Umfrage hat uns einmal mehr gezeigt, wie wichtig Großeltern für unsere Gesellschaft sind. Als ‚ehrenamtliche‘ Enkelbetreuer haben sie einen enormen volkswirtschaftlichen Wert für uns alle“, fasst Andreas Reidl, die Ergebnisse zusammen.“

Fotos:/text: grosseltern.de

### VON GROSSELTERN INSPIRIERT: DIE NEUEN KINDER T-SHIRTS VON GROSSELTERN.DE WIR VERLOSEN JE EIN T-SHIRT GRÖSSE 104 UND EINEN BODY GRÖSSE 68



#### Über grosseltern.de

Das Informations- und Ratgeberportal [grosseltern.de](http://grosseltern.de) ist seit 2014 online. Hier finden Großeltern eine Fülle von Anregungen und Expertenwissen zu allen Fragen rund um das Enkelkind. Ein Forum lädt zum Austausch mit Gleichgesinnten ein. Bei Facebook hat [grosseltern.de](http://grosseltern.de) bereits mehr als 40.000 Fans. Die Nutzung von und Registrierung bei [grosseltern.de](http://grosseltern.de) ist kostenlos. Registrierte Nutzer können viele weitere Vorteile in Anspruch nehmen. [grosseltern.de](http://grosseltern.de) ist ein Projekt der [grosseltern AG](http://grosseltern.de) mit Sitz in Düsseldorf, Gründer und Vorstände sind Dr. Stefan Lode und Dr. Andreas Reidl.

# „Der Räuber Hotzenplotz“

Eine musikalische Gaunerjagd von Martin Lingnau & Heiko Wohlgemuth

Au Backe! Der Räuber Hotzenplotz klaut Großmutterns Kaffeemühle – und das ausgerechnet an ihrem Geburtstag! Wachtmeister Dimpflmoser ist natürlich wie immer ratlos. Aber der Polizei kann geholfen werden: Kasperl und Seppel stürzen sich Hals über Kopf ins Abenteuer, um den Räuber mit den sieben Messern zu fangen. Dabei geraten sie in brenzlige Situationen, begegnen dem bösen Zauberer Petrosilius Zwackelmann und der guten Fee Amaryllis. Die wichtigste Frage aber ist: Werden sie den Räuber Hotzenplotz überlisten und der Großmutter die Kaffeemühle zurückbringen?

„Der Räuber Hotzenplotz“ ist eine klassische Kasperlgeschichte mit allem, was dazugehört: Helden, Schurken, Feen, Zauberern und heillos überforderten Wachtmeistern. Aber am Ende siegt natürlich das Gute. Damit ist „Der Räuber Hotzenplotz“ das ideale Stück für Theateranfänger genauso wie für alte Hasen. Denn auch die Großen werden viel Spaß am Wiedersehen mit den Helden ihrer Kindheit haben!



Fotos: Oliver Fantitsch/Text: Schmidts TIVOLI GmbH

Martin Lingnau und Heiko Wohlgemuth („Heiße Ecke“, „Die Königs vom Kiez“ u. v. m.) hatten 2011 die große Freude und Ehre, Otfried Preußlers Kinderbuchklassiker zum ersten Mal überhaupt in einer unterhaltsamen musikalischen Fassung im Schmidt Theater auf die Bühne zu bringen. Carolin Spieß hat die spannende Räubergeschichte mit vielen lustigen Ideen und jeder Menge toller Musik inszeniert – ein Theaterspaß für die ganze Familie!

**Regie:** Carolin Spieß, **Choreografie:** Benjamin Zobrys, **Bühnenbild:** Urmel Meyering, Heiko de Boer, **Kostüme:** Frank Kuder, **Maske:** Jutta Rogler-Paries

Mit Susi Banzhaf, Annic-Barbara Fenske, Götz Fuhrmann, Torsten Hammann, Tim Koller, Christian Petru, Timo Riegelsberger, Mario Saccoccio und Benjamin Zobrys

**Aufführungsrechte:** Verlag für Kindertheater Weitendorf GmbH, Hamburg

**5. November 2016 bis 7. Januar 2017** im Schmidt Theater

Karten für Kinder 15,40 Euro, für Erwachsene 22,- Euro

(zzgl. 2,- Euro Systemgebühr je Ticket)

Karten unter 040 / 31 77 88 99 und [www.tivoli.de](http://www.tivoli.de)

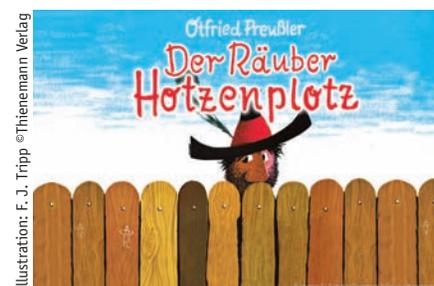


Illustration: F. J. Tripp ©Thienemann Verlag

WIR VERLOSEN 2 X 4 TICKETS FÜR SAMSTAG, DEN 10.12. UM 11 UHR

## Spaß für Kids bedeutet relaxte Eltern

Ein Brunch kann so lang werden – mit den Erwachsenen brav am Tisch sitzen und endlosen Gesprächen zuhören. Das muss nicht sein, die Bowling World Hamburg hat für Jeden etwas anzubieten. Die Kids können sich beim Brunch am **3.10. von 10 bis 13 Uhr** beim Bowling austoben und Spaß mit den Großen haben. Es gibt keinen Stress bei der Essensvorbereitung - einfach Plätze reservieren und sich zum Supersparpreis verwöhnen lassen. Eine Kaffeeflatrate ist natürlich inklusive.

Noch keine Idee für Silvester – auch da hat die Bowling World das Richtige für Sie. Kids sind bei der ultimativen „Flower Power Hippie Party“ gern gesehene Gäste.

Sichern Sie sich jetzt schon die Karten zum Sparpreis (im Oktober gibt es Frühbucherrabatt). Inklusive sind alle Speisen und Getränke (außer Spirituosen, Longdrinks, Sekt & Cocktails), Cosmic Bowling ab 21 Uhr, Partymucke und Unterhaltung mit DJ.

Weitere Infos gibt's unter [www.bowlingworld.de](http://www.bowlingworld.de).



Foto;/Text: Bowling World Germany GmbH

## BallinStadt mit neuem Angebot für Kinder

**Nach erfolgreicher Wiedereröffnung des Auswanderermuseums BallinStadt Mitte Mai wurden nun auch die Angebote für Kinder umfassend überarbeitet. Ab sofort nimmt das Rattenmädchen Jette die kleinen Museumsbesucher mit auf ihre Reise durch die Stationen der Aus- und Einwanderung. Für etwas ältere Kinder gibt es ergänzend eine Familienrallye mit Buchstabenrätsel.**

In der erweiterten Hauptausstellung rund um das Thema Ein- und Auswanderung wurden in den vergangenen Wochen zehn neue interaktive Elemente für Kinder installiert. So nimmt das Hausmaskottchen, die Ratte Jette, die kleinen Besucher mit auf ihre große Reise in die Welt. Los geht es im Büro von Albert Ballin, wo die kleine Rattenfamilie seit vielen Jahren ihr Zuhause hat. Jette hat den mutigen Entschluss gefasst, auszuwandern, um endlich zur Schule gehen und lernen zu können. An insgesamt zehn Stationen mit Audioelementen, Bildern und kleinen Installationen begleiten Kinder die aufregende Reise des mutigen Rattenmädchens. Warum wandern Menschen aus? Welche Wünsche und Träume haben sie? Wie ergeht es ihnen dabei? Wie ist es in der neuen Heimat anzukommen und wie geht es weiter? Und natürlich: Wird Jettes Traum, etwas zu lernen und zur Schule zu gehen, erfüllt?

Spielerisch werden Kinder an den verschiedenen Stationen aufgefordert sich mit diesen Fragestellungen auseinanderzusetzen. „Mit unseren neu dazugekommenen Elementen möchten wir Kindern die Möglichkeit geben, das Thema Migration aus ihrem ganz eigenen Blickwinkel zu entdecken und zu erleben“, erläutert Volker Reimers, Geschäftsführer der BallinStadt.

Das neue Angebot rund um die Ratte Jette richtet sich an Kinder zwischen 5 und 10 Jahren. Etwas ältere Kinder dürfen sich zusätzlich über eine Familienrallye freuen, die kostenlos an der Kasse erhältlich ist. Als Buchstabenrätsel konzipiert führt sie quer durch die Ausstellung. Dabei werden nicht nur die wichtigsten Informationen über das Thema zusammengetragen, sondern Kinder und Jugendliche werden auch immer wieder dazu angeregt, sich in die Situation der Ein- und Auswanderer hinein zu versetzen.

Weitere Informationen unter [www.ballinstadt.de](http://www.ballinstadt.de)



Foto;/Text: BallinStadt

## Schneewittchen und die sieben Zwerge im St. Pauli Theater

Ein Weihnachtsmärchen mit Musik nach den Gebrüdern Grimm in einer Fassung von Rainer Bielfeldt,  
Christian Gundlach und Felix Bachmann für Kinder ab 4 Jahren

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“

Um diese Frage dreht sich das Leben am Hofe der Königin. Täglich stellt Schneewittchens Stiefmutter ihrem Spiegel diese Frage, der stets und zuverlässig antwortet: „Frau Königin, Ihr seid die Schönste hier“. So hätte es ewig weitergehen können, hätte nicht der Spiegel eines Tages hinzugefügt: „...aber Schneewittchen ist noch tausendmal schöner als ihr“. Besessen von dem Gedanken, die Schönste im Land sein zu müssen, befiehlt die Königin ihrem Jäger Schneewittchen in den Wald zu bringen, damit sie dort für immer und ewig verschwindet.

Doch Schneewittchen findet zu ihrem Glück ein Haus, in dem die Zwerge ihr Heim haben. So lebt sie glücklich im Wald bei den sieben putzigen Gestalten, die versuchen, sie vor allem Unheil zu beschützen. Nur haben sie nicht mit dem magischen Spiegel der Königin gerechnet, der alles sieht und weiß. Als die Königin durch ihn erfährt, dass Schneewittchen noch am Leben ist, beschließt sie, die Sache selbst in die Hand zu nehmen...Aber auch ein Prinz hat von dem schönen Mädchen gehört und macht sich auf die Suche nach ihr.

Mit Feuereifer und lautstark werden die kleinen Zuschauer gemeinsam mit den emsigen Zwergen dabei sein, um Schneewittchen zu helfen. Für Stimmung in diesem lustigen Märchen sorgen immer wieder viele Musikeinlagen, die zum Mitspielen und -singen animieren.

Schneewittchen - Melissa Holley, Königin - Alice Hanymian, Prinz / Zwerg  
- Martin Wolf, Jäger / Zwerg - Peter Neutzling, Spiegel / Zwerg - Cornelius  
Henne, Keyboard / Zwerg - Joscha Farries, Drum / Zwerg - Stefan Dahm,  
Gitarre / Zwerg - Arne Vogeler

Regie: Felix Bachmann / Bühne: Eva Stankowski / Kostüme: Martina Müller  
Musikalische Leitung: Joscha Farries

### Voraufführungen:

25. November, 16.00 Uhr und 26. November 14.30 Uhr

### Premiere:

26. November, 17.00 Uhr

### Vorstellungen:

2. Dezember, 10 Uhr

3. - 4. Dezember, 11.00 Uhr

6. - 8., 13. - 15., 20. - 22. Dezember, jeweils um 10.00 und 16.00 Uhr

9. + 16. Dezember um 10.00, 14.30. und 17.00 Uhr

27. November, 10. + 11., 17. - 18. Dezember, jeweils um 11.00, 14.30  
und 17.00 Uhr

### Vorverkauf:

**Ticket-Hotline: 040 / 4711 0 666 und allen bekannten**

**Vorverkaufsstellen**



WIR VERLOSEN 2 X 4 KARTEN FÜR DIE VORAUFFÜHRUNG AM 26.11. UM 14.30 UHR

## Radio TEDDY Hits 17: Starker Mix für starke Laune

– Exklusiver Radio TEDDY-Edit „Reden ist Gold“ von 3Berlin trifft auf Max Giesinger. Und Christina Stürmer tanzt mit Hermann van Veen – das gibt es nur bei Radio TEDDY! –

Auf der CD „Radio TEDDY Hits 17“ ist richtig was los! 21 tolle Hits für die ganze Familie und die immer wachsende Fanbase der wirklich einzigartigen Compilation.

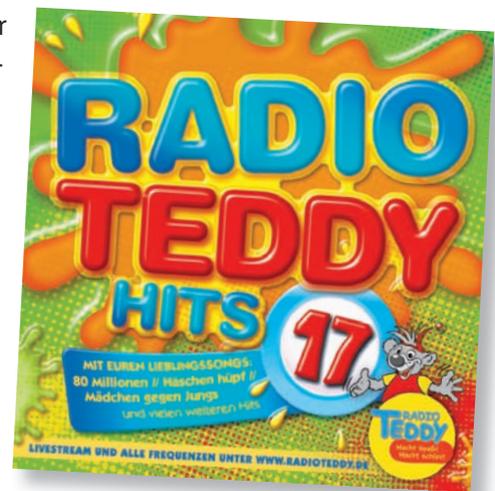
Das Konzept: Das Beste aus zwei Welten auf einer Scheibe! Keine andere Song-Zusammenstellung schafft es, die beliebtesten Kinderliedermacher und die einschlägigen Chartstürmer auf einer CD zu vereinen. Das mit Goldstatus und Platz 2 der offiziellen deutschen Singlecharts glänzende „80 Millionen“ von Max Giesinger ist genauso mit von der Partie wie „Häschen Hüpf“ von Deine Freunde. Einen unwiderstehlichen Ohrwurm liefert 3Berlin mit einem Radio TEDDY-Edit von „Reden ist Gold“. Das Lied ist nicht nur super eingängig sondern fordert Kinder und Eltern auf, endlich wieder mehr miteinander zu reden!

Sia feat. Sean Paul, Rumpelstil, Cro, Jamie-Lee, Volker Rosin, Christina Stürmer und Reinhard Horn sind weitere fantastische Interpreten, die starke Songs beigetragen haben.

Radio TEDDY, das erste Kinder- und Familienradio Deutschlands, bietet Familien seit 2005 ein kindgerechtes Vollprogramm aus Nachrichten, Interviews, Wetter, Verkehr, Hörspielen und viiiel Musik. Das ultimative Hitpaket auf „Radio TEDDY Hits 17“ ist auf junge Familien und ihren Nachwuchs ausgerichtet. Radio TEDDY ist zu hören in Berlin/Brandenburg, Kassel, Fulda, Bad Hersfeld, Koblenz, Schwerin, Rostock, Stralsund sowie in Bremen/Bremerhaven und natürlich überall im Livestream auf [www.radioteddy.de](http://www.radioteddy.de).

Radio TEDDY Hits Vol. 17 ist überall im Handel auf CD und auch als Download erhältlich.

**Radio TEDDY Hits Vol. 17, (Universal Music Family Entertainment/Karussell)**  
 CD (Kat.-Nr. 0600753728697 & Download 0600753728703)  
 Spieldauer: ca. 64 Minuten, Empfohlen ab 4 Jahren, Preis: ca. 14,99 Euro



Foto/Text: Universal Music Family Entertainment/Karussell

WIR VERLOSEN 3 CDS

## HEIDI

39-teilige 3D Animations-Serie auf 12 DVDs

Endlich die gesamte Serie in einer Box!

Die Serie "Heidi" im neuen Look feierte Premiere am 06. April 2015 im ZDF und kurz darauf auch im KiKA und lief auf beiden Sendern mit großem Erfolg. Es ist eine Koproduktion von Studio 100 Animation und dem ZDF. Studio 100 veröffentlicht **am 14.10.16** die komplette Serie mit 39 Folgen in einer Box.

"Heidi" zählt zu den ganz großen Erfolgen deutschsprachiger Kinderliteratur und hat auch 137 Jahre nachdem Johanna Spyri ihr erstes Heidi-Buch veröffentlichte, nichts von seiner erzählerischen Kraft eingebüßt. Der Schlüssel zum Erfolg ist der außergewöhnliche Charakter dieses kleinen Mädchens, das mit kindlichem Charme Werte vermittelt. Mit ihrem Optimismus, der ansteckenden Lebensfreude und ihrer Gutartigkeit erobert sie die Herzen der griesgrämigsten Menschen in ihrem Umfeld. Selbst herbe Rückschläge entmutigen Heidi nicht. Das Leben ist für sie eine Herausforderung, die sie gerne annimmt.

Laufzeit: ca. 858 Min., empfohlen: ab 5 Jahren

Preis: 59,99 Euro, Anzahl der Discs: 12



Foto-/Text: Studio 100

## Urlaub mit Hund: Vierbeiner herzlich willkommen

Von Mitte Oktober bis Mitte April heißt es wieder „Leinen los“: Hunde dürfen dann an viele Strände der niederländischen Nordseeküste mitgenommen werden und an einigen sogar ohne Leine laufen. Herbst und Winter sind daher eine ideale Reisezeit für einen Urlaub mit dem Familienhund. In den Ferienparks von Landal GreenParks finden Urlauber mit Hund alles vor, was sie brauchen. In einigen Parks gibt es sogar spezielle Hunde-Ferienhäuser.

In den Hunde-Ferienhäusern wurde an alles gedacht, damit Hundebesitzer und ihre vierbeinigen Freunde einen erholsamen Urlaub verbringen können: vom Hundekorb aus Kunstleder und einer Hundebox über ein Kunstledersofa zum gemütlichen Entspannen für Hund und Herrchen bis hin zu höhenverstellbaren Futter- und Wassernäpfen. Jedes Haus hat einen eingezäunten Garten, in den der Vierbeiner alleine nach draußen gelassen werden kann. Außerdem gibt es Hunde-Spielwiesen, auf denen Hunde frei herumlaufen und sich nach Herzenslust austoben können, sowie kostenlose warme Hundeduschen. Angeboten werden die Hunde-Ferienhäuser beispielsweise in den deutschen Parks **Landal Wirftal**, **Landal Salztal Paradies** und **Landal Hochwald**.



Foto:/Text: Landal GreenParks

Der niederländische Ferienpark Landal Twenhaarsveld bietet mit dem Discovery Track ein ganz besonderes Spürnasen-Erlebnis: Auf der spannenden Naturerlebnisroute quer durch den Ferienpark kann die ganze Familie gemeinsam mit ihrem Hund auf Entdeckungstour gehen, Fragen beantworten und Aufträge ausführen. Ist der Hund danach schmutzig, bietet die neue Dog-Wash-Station Abhilfe, eine spezielle „Hunde-Waschstraße“: Hier können Urlauber ihren vierbeinigen Freund mit warmem Wasser und Hundeshampoo waschen, danach abspülen und bequem trocknen. Nur 10 Minuten dauert es, bis der Vierbeiner wieder sauber ist. Rund um den Park bieten sich zahlreiche Möglichkeiten für ausgedehnte Spaziergänge an. Innerhalb des Parkgeländes gibt es einen Hundeschwimmteich und einen Hundeparcours zum Austoben und Spaß haben. Nach einem ereignisreichen Tag können Hundebesitzer im parkeigenen Restaurant außerdem ein Hundemenü für den Vierbeiner bestellen. Und wenn doch einmal ein Tagesausflug ohne den Hund ansteht, dann kümmert sich im Ferienpark Landal Twenhaarsveld der Hundeausführservice um den Vierbeiner. Weitere Informationen unter [www.landal.de](http://www.landal.de).

Anzeige

**Volksbank Arena**

**Eislaufen**  
**Oktober: So. 14:30 - 17:00 Uhr**  
**ab November: Sa. & So. 14:30 - 17:00 Uhr**  
**[www.volksbank-arena.net](http://www.volksbank-arena.net)**

Hamburger Volksbank  
 Man kennt sich.

HOCHBAHN

Coca-Cola

HOLSTEN

SPORTS & FOOD

Techniker Krankenkasse

ECE

PHILIPS

## Täglich fit werden – Pilates von Profis lernen

Schon 10-15 Minuten Sport am Tag reichen aus, um davon dauerhaft zu profitieren!

Jeden Tag etwas Gutes für seine Gesundheit und seinen Körper zu tun, ist nicht leicht einzurichten und geht im Alltag leider oft unter. „Täglich Pilates“ hilft dabei, genau dies zu ändern. Keine Ausreden mehr, um die körperliche Balance nicht aus den Augen zu verlieren! Pilates kann auch von weniger Sportlichen ausgeübt werden.

Für das innere Wohlbefinden findet sich immer ein günstiger Moment der Muße. Auf der 3er DVD-Box „Täglich Pilates“ bieten insgesamt 30 anschauliche Übungseinheiten die Möglichkeit zum Mitmachen. Jede Unit ist für ca. 15-20 Minuten konzipiert. Jedes Workout bildet mit einem Warm-up und einem Cool-down eine kleine, in sich geschlossene Pilates-Einheit.

Pilates ist eine sanfte und gleichzeitig extrem wirkungsvolle, ganzheitliche Trainingsmethode für Körper und Geist, in der einzelne Muskelpartien gezielt aktiviert, mobilisiert und gestärkt werden. Es ist „Body-Workout“, das Kraft mit Beweglichkeit verbindet, die Körpermitte stärkt und den gesamten Körper strafft. Egal ob Spitzensportler oder junge Mutter, dieses ausgewogene Ganzkörpertraining hat eine präventive und rehabilitierende Wirkung.

Die Übungen sind zeitlich und auch in ihrer Intensität so angelegt, dass sie problemlos in den Tagesablauf integriert werden können. Jede DVD steht für eine bestimmte Schwierigkeitsstufe, wobei die Übungen ähnlich bleiben, sich aber von DVD zu DVD in ihrer Intensität steigern und leicht variieren. So können sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene, je nach Tagesform und Wohlbefinden, alle drei DVDs gleichermaßen nutzen. Trainiert wird mit einer Matte und dem eigenen Körpergewicht, so dass dieses Training auch auf kleinem Raum problemlos durchgeführt werden kann.

Die Übungen werden vorgeführt von Nicole Rudschinat und angeleitet von Jonas Asmelash aus dem Yoga- und Pilates-Studio „Yoga For All Mankind“, Berlin. Beide sind sehr erfahrene Yoga- und Pilates-Lehrer und haben hier ein sehr effektives und ganzheitliches Workout konzipiert.

LAMP UND SUMFLETH ENTERTAINMENT GMBH, Täglich Pilates (3DVD), Kat.-Nr.: 4260167471211, Spieldauer: ca. 420 Minuten (DVD 1-3), Preis: ca. 19,99 Euro

### Die Vorteile des täglichen PILATES im Überblick:

- Freude und Spaß am täglichen Training
- Die kurzen aber intensiven Trainingseinheiten helfen dabei, sich langfristig gesund, straff und vital zu fühlen bzw. zu bleiben
- physische und psychische Gesundheit sowie allgemeines Wohlbefinden
- Entspannung von Körper und Geist
- Eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag
- Mehr Ausgeglichenheit

**WIR VERLOSEN 3 DVDS**



Foto/Text: LAMP UND SUMFLETH ENTERTAINMENT GMBH

## DVD-Premiere TASHI

Die erste DVD zur Serie mit 7 von insgesamt 52 Folgen

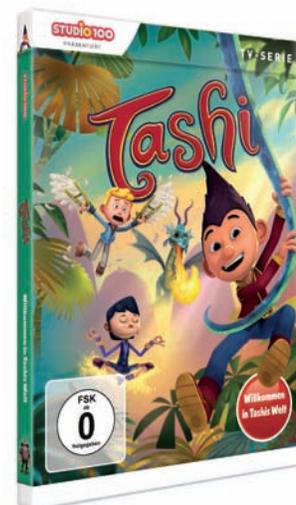
Willkommen in Tashis Welt! Schon mal ein ganzes Dorf gerettet? Einen Flaschengeist befreit? Gegen riesige Oger gekämpft? Der 11-jährige Jack auch nicht. Das ändert sich allerdings, als er seinen Cousin Tashi besucht, der in einem antiken chinesischen Königreich lebt, in dessen Welt es nur so vor außergewöhnlichen Märchen- und Fabelwesen wimmelt. Jack und Tashi bekommen es mit bösen Hexen, tumben Riesen, dreisten Dämonen, mehrköpfigen Unterwasserungeheuern und skrupellosen Banditen zu tun, die die Jungs, manchmal sogar das ganze Dorf bedrohen. Doch der unerschrockene, kreative Tashi, der mit impulsivem Leichtsinns dazu neigt, Gefahren zu unterschätzen und der technisch bewanderte, nur etwas unbeholfene Jack halten fest zusammen. Schützenhilfe bekommen sie mehr als einmal von ihrer Freundin Lotus. Gemeinsam finden sie einen Weg aus jedem noch so großen Schlamassel und nehmen es mit den gemeinsten und stärksten Gegnern auf. Tashi bietet jede Menge Spaß, Spannung und Action für abenteuerlustige Kinder ab 6 Jahren.

Foto-/Text: Studio100

### Willkommen in Tashis Welt!

Studio100, Preis 9,99 Euro, empfohlen: ab 6 Jahren, Laufzeit: ca. 77 Minuten

WIR VERLOSEN 3 DVDS



Anzeige

**ALTONAER  
THEATER**

*Wir spielen Bücher!*

**IN  
80 TAGEN  
UM DIE WELT**

FAMILIENMUSICAL VON UND MIT **CHRISTIAN BERG**  
NACH DEM ROMAN VON JULES VERNE  
MIT CHRISTIAN BERG ■ PETTER BJÄLLÖ ■ UTE GESKE ■ BEN KROPP ■ ALEXANDRA KURZEJA ■ KAI  
NIEWANDT ■ SASKIA MARIE SENNE

**PREMIERE 15. OKTOBER 2016**

VORSTELLUNGEN BIS 30. OKTOBER 2016

TICKETS 040.39 90 58 70 ■ [WWW.ALTONAER-THEATER.DE](http://WWW.ALTONAER-THEATER.DE)



© C2 BARANZAK

## Kuscheln und Knistern

WIR VERLOSEN 3 CDS

Mit KuschelRock 30 darf stilvoll gekuschelt werden

Kuscheln ist die kostbarste Form von Berührung. Gespürte Nähe lässt uns träumen. Berührungen machen uns Mut. Dabei erinnern wir uns an schöne wie dramatische Tage. Gefühlvolle Lieder tragen uns in ferne Gedankenwelten. Sie helfen uns, dem Alltagsstress zu entkommen und zaubern uns Momente der Entspannung und des Wohlbefindens in unsere Seelen. Das Erfolgsrezept für traumhafte Balladen und emotionale Song-Highlights der meistverkauften Lovesong-Compilation der Welt ist bis heute unerreicht!

Bei keiner Scheibe knistert es schöner. Sie hat den Walkman überlebt. Sie hat eine treue Fanbase. Jeder kennt sie! Sie hat unzählige Gold- und Platinauszeichnungen. Diese Marke hat allen Stürmen der Branche getrotzt. KuschelRock 30 feiert mit einem fulminanten Tracklisting ein tolles Jubiläum. Die 30. Ausgabe der erfolgreichen Musikreihe bietet allen Freunden eingängiger Songs ein wahres Eldorado. Aktuelle Chartstürmer, Legenden, Newcomer, Dauerbrenner und Lieblingskünstler sind mit tollen Beiträgen auf der neuen KuschelRock vertreten.

Die Auswahl an gefühlvollen Songs führt Disturbed mit „Sound of Silence“ an. Viele weitere illustre Namen wie James Bay, Jamie Cullum, Sarah Connor, Bob Dylan, Dionne Warwick, Elvis („Can't Help Falling In Love“) oder a-ha fügen sich ein. James Morrison lässt Frauenherzen mit seinem „Stay Like This“ dahinschmelzen. Silbermond und Johannes Oerding („Diese Nacht Gehört Uns“) steuern sanfte Töne unserer Muttersprache zum runden Geburtstag bei.

Eine runde Sache, die neue KuschelRock. Auch Volume 30 wird neue Freunde dazu gewinnen. Denn Liebe und gute Musik haben immer ihren Platz...

KuschelRock 30 ist überall erhältlich - als 2CD Box und natürlich auch als Download. Eine limitierte Deluxe-Version enthält zudem eine „Best of 30Years“-CD und einen KuschelRock Kalender. Weiteres Highlight ist eine „Best of 30Years“-Doppel-Vinyl.

**Various Artists: KuschelRock 30 (Sony Music Entertainment)**  
**40 Titel - 2CD Kat.-Nr. 88985313482(3); Limitierte Deluxe Edition: 88985338802(8)**  
**Doppel-Vinyl BEST OF 30 YEARS KuschelRock 88985338811(0)**



Foto/Text: Sony Music Entertainment

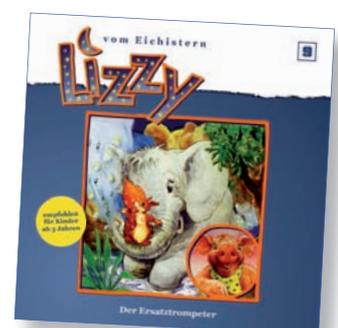
## Lizzy vom Eichistern

Sechs neue Heile-Welt-Geschichten für eine gute Nacht

Sechs weitere Heile-Welt-Geschichten für eine Gute Nacht von "Lizzy vom Eichistern" sind im September erschienen. Das freundliche Eichhornmädchen besucht, begleitet von ihrem väterlichen Freund, dem Mond, andere Planeten und ihre Bewohner. Sie reist ohne jeglichen technischen Firlefanz, lernt fremde Spezies kennen und schließt Freundschaften. Dabei vergisst sie nie, woher sie kommt und wer sie ist und lernt, sich fern der Heimat zu behaupten.

Obwohl die Lizzy-Geschichten manchmal wie ein Traum anmuten, ist die gute Laune der Titelheldin real ansteckend und überträgt sich auf ihre Zuhörer und zieht sie mitten hinein in die vielen lustigen und unschuldigen Abenteuer, die besonders jüngeren Kindern ab 3 Jahren viel Freude bereiten. Die fantasievollen Geschichten nehmen liebevoll Rücksicht aufs zarte Gemüt der Kleinen. Sie eignen sich deshalb auch ganz hervorragend als Gute-Nacht-Geschichten. „Lizzy vom Eichistern“ - eine Botschafterin in Sachen süße Träume.

Empfohlen ab 3 Jahren, Autorin: Jule Jensen, Musik, Regie und Produktion: Manfred Knauff, Liedertexte: Jule Jensen, Brita Hemme, Studio: Rosengarten



Foto/Text: Fastbreak Entertainment

## Der kleine König - Tatütata - Die Feuerwehr

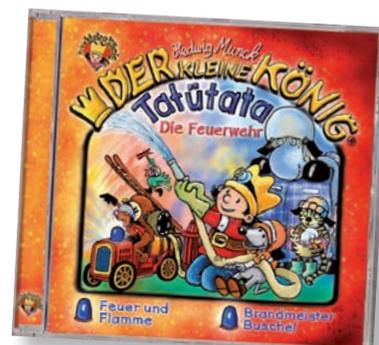
Am **14.10.16** meldet sich **Der kleine König** mit neuen Hörspielabenteuern zurück. **Tatütata – Die Feuerwehr** heißt das neue Hörspiel, auf der sich der Mini-Monarch ganz der wunderbaren Erfindung des Feuers widmet. Gerade dann wenn es herbstlich wird, hat es **Der kleine König** gerne behaglich. Dann zieht es ihn zum Kamin, in dem ein gemütliches Feuer knistert. Ohne Feuer wäre es im Schloss längst nicht so angenehm. Dennoch muss man vorsichtig sein, damit aus einem Feuer kein Brand wird. Allerdings ohne Brennstoff gibt es auch kein Feuer und dann wird's kalt. Zusammen mit der Katze Tiger macht sich **Der kleine König** schlau und bekommt spielerisch heraus, wie man ein Feuer entfacht, aber auch wie man es löscht. Das ist Thema in **Feuer und Flamme**. **Brandmeister Buschel erzählt** von Eichhörnchen Buschel, der mit seinem Übereifer als Feuerwehrmann dem kleinen König und seine Freunde schwer auf den Zunder geht. Am Ende sind aber doch alle froh, dass sie Buschel in ihrer Mitte wissen.

Foto-/Text: Karussell

Seit 18 Jahren ist **Der kleine König** Star in dem TV-Dauerbrenner „Unser Sandmännchen“. Neben den Filmen vom „kleinen König“, die übrigens auch in Italien und Israel, in Polen, Finnland und Lateinamerika laufen, gibt es auch Hörspiele, Bücher, DVDs, Plüsch, Kalender, Spiele und Besteck. Am 10.11.2016 kehrt **Der kleine König** ins Fernsehen zurück und wird wieder jeden Donnerstag drei Monate lang im KiKA, mdr und rbb in **Unser Sandmännchen** zu sehen sein.

**Der kleine König - Tatütata - Die Feuerwehr**

Karussell, UVP: ca. 8 Euro, Altersempfehlung: ab 03 Jahren, Gesamtspielzeit: ca. 48 Minuten, CD: 0602547711403, Download: 0602547711410



WIR VERLOSEN 3 CDS

Anzeige

<p><b>ALTONAER THEATER</b></p> <p><b>DER KLEINE RITTER TRENK</b></p> <p><b>FÜR KINDER AB 5 JAHREN</b></p> <p>NACH DEM KINDERBUCH VON KIRSTEN BOIE REGIE ULRICH MEYER-HORSCH</p> 	<p><b>ALTONAER THEATER</b></p> <p><b>ZUM GLÜCK GIBT'S FREUNDE</b></p> <p><b>FÜR KINDER AB 3 JAHREN</b></p> <p>NACH DEM KINDERBUCH VON HELME HEINE REGIE AXEL SCHNEIDER UND ENSEMBLE</p> 	<p><b>Ronja Räubertochter</b></p> <p><b>Für Kinder ab 5 Jahren</b></p> <p>Nach dem Kinderbuch von Astrid Lindgren</p>  <p><b>HARBURGER THEATER</b> DAS THEATER FÜR HAMBURG SÜDEN</p>	<p><b>Pettersson, Findus &amp; der Hahn</b></p> <p><b>Für Kinder ab 3 Jahren</b></p> <p>Nach dem Kinderbuch von Sven Nordqvist</p>  <p><b>HARBURGER THEATER</b> DAS THEATER FÜR HAMBURG SÜDEN</p>
<p><b>PREMIERE 24.11.2016</b> VORSTELLUNGEN BIS 16.01.2017</p>	<p><b>PREMIERE 02.12.2016</b> VORSTELLUNGEN BIS 30.12.2016</p>	<p><b>PREMIERE 26.11.2016</b> VORSTELLUNGEN BIS 18.12.2016</p>	<p><b>PREMIERE 20.12.2016</b> VORSTELLUNGEN BIS 28.12.2016</p>

TICKETS 040.39 90 58 70 • WWW.ALTONAER-THEATER.DE • WWW.HARBURGER-THEATER.DE



## Conni und der Bilderdieb

Conni feiert derzeit nicht nur auf der großen Leinwand Erfolge – auch auf dem Hörspielmarkt versorgt sie alle Fans wieder mit neuen Abenteuern ... Hierum geht es in der neuen Folge: Bei Connis Nachbarin Frau Sandulescu ist eingebrochen worden! Viel gestohlen wurde nicht - aber unter anderem auch ein kleines Bild, das in ihrem Wohnzimmer hing. Das ist schon so lange im Besitz der Familie, dass es Frau Sandulescu unbedingt zurückhaben will. Die Polizei ermittelt - und klar: Conni hilft. Das ist wieder mal ein Fall für die vier Detektive und ihren Spürhund Nicki. Sie müssen das Bild finden! - Ein spannender Hörspielkrimi nach dem gleichnamigen neuen Conni-Buch von Julia Boehme!

„Conni löst einen kniffligen Fall“, Universal Music Family Entertainment/Karussell, CD & Download, Preis ca. 7,99 Euro, empfohlen ab 5 Jahren, Spieldauer 68 Minuten, [www.universal-music.de/conni](http://www.universal-music.de/conni)

## Mehr Familie wagen

Die Lieder des Pianisten, Komponisten und Pädagogen Reinhard Horn wollen Lebensbegleiter für kleine und große Menschen und ihr Seelenproviant sein. So auch die 15 neuen Songs des vielprämiierten Kinderliedermachers, die sich ganz dem Thema Familie mit all seinen Facetten widmen. Familie ist schließlich etwas ganz Besonderes: Jeder hat seine persönlichen Erfahrungen und Bilder vor Augen, die er mit „Familie“ verbindet. Horns humor- wie gefühlvolle Ohrwürmer handeln von den großen und kleinen Freuden des Familienlebens und den unendlich vielen und unterschiedlichen Erlebnissen und Gefühlen, die jede Familie so einzigartig machen. „Familie sind wir!“ ist eine abwechslungsreiche Sammlung mal lebhafter, mal sanfter Popsongs für jedes Alter – so bunt wie die Familie selbst.

Reinhard Horn „Familie sind wir!“, Universal Music Family Entertainment/Karussell, CD & Download, Preis ca. 13,99 Euro, empfohlen ab 4 Jahren, Spieldauer ca. 48 Minuten, [www.universal-music.de/reinhard-horn](http://www.universal-music.de/reinhard-horn)



Fotos/Text: Universal Music Family Entertainment

## Die neue Generation der Kindermusik

Die NDW ist lange her, jetzt ist die Zeit reif für die NDK! Dieses Album mit 22 der erfolgreichsten und entdeckenswertesten Künstler und Bands der „Neuen Deutschen Kindermusik“ bringt frischen Wind ins Kinderzimmer, denn die Kinderliederhits von heute sind keine betulichen Wandergitarrenliedchen, sondern richtig guter, moderner Pop, Rock, Dance oder HipHop mit witzigen Texten, der auch Erwachsenen Spaß macht. Für Qualität und unkonventionelle Ideen stehen neben NDK-Vorreitern wie Deine Freunde, herrH oder Eule findet den Beat auch die Rocker von Randale, die Popband 3Berlin, Markus Reyhani, die Berliner Mukketier-Bande, Bummelkasten, der Köpenicker Kai Lüftner, Planet Ö u.v.a. hier versammelte Künstler. Auch TV-Liebling Spongebob und der HipHop-Ohrwurm „Mädchen gegen Jungs“ aus dem „Bibi & Tina“-Film sind bei der NDK-Übersicht mit am Start. NDK - DIE eigentliche, aktuelle Familienmusik!

„NDK – Neue Deutsche Kindermusik“, Universal Music Family Entertainment/Karussell, CD & Download, Preis ca. 14,99 Euro, empfohlen ab 5 Jahren, Spieldauer ca. 69 Minuten, [www.universal-music.de/various-artists-family](http://www.universal-music.de/various-artists-family)



## Gipfeltreffen der Besten der Kinderunterhaltung

Für „Nicht von schlechten Eltern“ lud das Berliner Trio 3Berlin die besten Macher der Kinderliederszene ein, mit ihnen zusammen je einen Song zu schreiben, der Kindern im Vor- und Grundschulalter Spaß und Eltern das Leben etwas leichter machen soll. So entstand ein bunter Koffer voller toller Ohrwürmer übers Reden, Quengeln, Fressen, Zähneputzen, sich Trennen und Trösten, für mehr Miteinander und Verständnis zwischen Eltern und Kindern. Trotz der vielen Klangfarben klingt das Album aus einem Guss - ein modernes, eingängiges Popalbum für die ganze Familie. Mitgewirkt am Gesamtkunstwerk haben u. a. herrH, Flo von Deine Freunde, Rumpelstil, Kai Lüftner, Karolin Kretzschmar (Eule), Felix Janosa (Ritter Rost), Carmen Hatschi, Patrick Bach und Vince Bahrtd (Jake und die Nimmerland Piraten), Bürger Lars Dietrich oder auch Volker Ludwig vom Grips-Theater Berlin. In der Tat: nicht von schlechten Eltern ...

3Berlin und Freunde „Nicht von schlechten Eltern“, Universal Music Family Entertainment/Karussell, CD & Download, Preis ca. 16,99 Euro, empfohlen ab 5 Jahren, Spieldauer ca. 47 Minuten, [www.universal-music.de/3Berlin](http://www.universal-music.de/3Berlin)



**DAS  
DSCHUNGELBUCH**  
DAS MUSICAL FÜR DIE GANZE FAMILIE

ab 01. Oktober 2016! Empfohlen ab 4 Jahren.

**ELBARKADEN, HafenCity**  
Hongkongstr.2-4, HH

Tickets jetzt an allen bekannten Vorverkaufsstellen  
www.eventim.de, theater-lichtermeer.de

**Die kleine  
Meerjungfrau**

Das Musical-Highlight  
für die ganze Familie!

**Hamburg**  
18.12.2016  
So 15:00 | CCH

Infos & Tickets 01805 - 600 311  
www.theater-liberi.de

Anzeigen

KOMÖDIE **K** WINTERHÜDER FÄHRHAUS

Christian Berg präsentiert:  
**DAS  
GESPENST  
VON CANTERVILLE**

Familienmusical  
von Christian Berg  
nach Oscar Wilde  
Musik: Paul Glaser  
25.11. - 30.12.16

Garantiert  
**GRUSELFREI!**  
ab 4 Jahren

Karten: (040) 480 680 80  
oder: www.komoedie-hamburg.de

Das Weihnachtsmärchen mit Live-Musik

**Schneewittchen  
und die 7 Zwerge**

Nach den Gebr. Grimm in einer Fassung von  
Rainer Biefeldt, Christian Gundlach und Felix Bachmann

Regie: Felix Bachmann; Bühne: Eva Stankowski; Kostüme: Martina Müller

**ST. PAULI THEATER**  
25.11. - 22.12.2016  
Tickets: 040 / 4711 0 666 oder st-pauli-theater.de

Hauptförderer  
Hapag-Lloyd  
Stiftung

903  
Journal

Hamburger Abendblatt  
ticket

# Beste Beratung ist einfach.



[spk-suedholstein.de/testsieger](http://spk-suedholstein.de/testsieger)

## Wenn man Kunde beim Testsieger ist.

Ausgezeichnete Beratung bei Privatkunden,  
Firmenkunden und Baufinanzierungen.  
Und bei welcher Bank sind Sie?



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse  
Südholstein**