



TAFFI HEFT



01
2024

TAFFIS
Traumreise



... schon gewusst?



Taffis Traumreise

Kennst du schon den neuen Podcast »Taffis Traumreise«? Dort kannst du gemeinsam mit Taffi spannende Abenteuer in deiner ganz eigenen Traumwelt erleben. In der ersten Staffel erwarten dich vier spannende und abwechslungsreiche Traumreisen mit Taffi.

Das erste Abenteuer wird dich und Taffi ins Freidonialand führen. Dort werdet ihr einen magischen Stern an einem ganz besonderen Platz kennenlernen. Höre dir die Folge an und finde selbst heraus, was du von diesem Stern lernen kannst!

Mit Taffi in spannende Welten reisen

In den nächsten Folgen wird dich Taffi in weitere spannende Welten wie das Regenbogenland, das Bubbleland oder den Dschungel mitnehmen. Du wirst in jedem Land neue Freunde treffen und mit ihnen gemeinsam Probleme und Herausforderungen bewältigen. Denn nicht immer läuft im Leben alles perfekt, das ist sicherlich bei dir auch so. Manchmal fehlt dir vielleicht der Mut, »nein« zu sagen, obwohl du das eigentlich möchtest, manchmal bist du vielleicht traurig, weil andere gemein zu dir sind. Sicher gibt es auch immer mal wieder Situationen, in denen du wütend oder gestresst bist. In Taffis Traumreisen lernst du Tipps und Tricks kennen, die helfen können, sich stärker zu fühlen, sich zu beruhigen oder zu entspannen. Hör dir die Traumreisen mal an, vielleicht kannst du dabei etwas für dich und deinen eigenen Alltag lernen.

Wo kannst du dir Taffis Traumreise anhören?

Anhören kannst du dir den Podcast auf allen gängigen Podcast Plattformen wie Spotify oder Apple Music. Bitte deine Eltern, ihn für dich anzuschalten und wende dich auch dann an einen Erwachsenen, wenn du nach dem Hören Fragen zu einer der Geschichten hast. Vielleicht hörst du dir ja die Traumreisen gleich gemeinsam mit deinen Eltern an oder du zeigst den Podcast deiner Übungsleiterin oder deinem Übungsleiter? Ihr könntet zum Beispiel in deiner Turngruppe mal eine Traumreise zum Ende der Turnstunde anhören.

[Hier geht's zu Taffis Turnstunde auf Spotify.](#)

Im Sommer gibt es neue Folgen!

Wenn dir die ersten Folgen gefallen haben, sei gespannt auf die neue Staffel, die im Sommer erscheinen soll. Dann kannst du gemeinsam mit Taffi weitere spannende Abenteuer erleben und in neue Traumwelten eintauchen.



... teste dein Wissen!

Nun hast du einiges über unseren neuen Podcast mit Taffi erfahren. Bist du bereit für ein kleines Quiz?

Wir verlosen drei Überraschungspakete unter den Kindern, die bis zum **15.05.2024** alle Fragen richtig beantwortet haben. Lass dir beim Ausfüllen des Quiz von deinen Eltern helfen! Wenn du am Gewinnspiel teilnehmen möchtest, brauchen wir ihr Einverständnis.

[Hier geht es zum QUIZ.](#)

... und Action!



Mut und Kraft mit dem kleinen Stern finden

Traust du dich manchmal einfach nicht »nein« zu sagen, obwohl du etwas nicht möchtest? Vielleicht weil dir die Kraft oder der Mut dazu fehlt? Dann höre dir Taffis Traumreise ins Freidonialand mal an und wenn es dir das nächste Mal schwerfällt »nein« zu sagen, dann erinnere dich an die Geschichte. Dort zeigt dir der kleine Stern, wie du dir immer wieder Kraft und Mut zurückholen kannst.

Wenn dir der Mut fehlt, eigene Entscheidungen zu treffen, schau in den Himmel und suche dir die hellste Wolke aus. Dort ist der kleine Stern und du kannst dir durch deine Gedanken seine Kraft zu dir holen. Schau dir die Wolke an, denke an den kleinen Stern und stelle dir vor, wie er dir Kraft über die Finger, die Hände, die Arme, die Brust und den Bauch, bis hin zu den Beinen und zum Kopf schickt. Die Kraft verteilt sich in deinem ganzen Körper, deine Stimme wird stark. Jetzt kannst du sagen, was du denkst und was du gerne möchtest – denn deine Meinung ist wichtig.

Entspannung aus dem Bubbleland

Bist du auch manchmal ganz aufgeregt oder wütend? Dann schau dir die Bubbleland-Folge von Taffis Traumreise an und erinnere dich an die Entspannungsübung. Dort haben wir von Taffi gelernt, wie wir unseren ganzen Körper entspannen können, indem wir unsere Muskeln ganz fest anspannen und nach kurzer Zeit wieder lockerlassen. Fange mit deinen Händen an, spanne sie an so fest du kannst, zähle langsam bis fünf und lockere sie dann wieder. Mache das gleiche mit deinen Armen, deinem Oberkörper, ... bis hin zu deinen Beinen und Füßen. Danach solltest du viel entspannter sein.

Ruhe finden mit der Dschungelschaukel

Wenn du Stress hast, unruhig und ängstlich bist, dann schau dir die Dschungel-Folge von Taffis Traumreise an. Dort hast du gemeinsam mit Taffi eine Übung kennengelernt, die helfen kann. Die Tiere durften nacheinander auf der riesigen Dschungelschaukel schaukeln und haben bei jedem Schaukler nach vorne ganz tief ein- und bei jedem Schaukler nach hinten ganz tief ausgeatmet. Weil die Schaukel so groß ist, dauert jedes Ein- und Ausatmen sehr lang, ungefähr 3 bis 5 Sekunden. Atme also ganz **laaaaang** ein und ganz **laaaaang** wieder aus. Wiederhole das einige Male und du wirst merken, wie du den Stress wegstößt und ruhiger wirst.

Hier kannst du dir Taffis Traumreisen anhören.



Impressum

Deutsche Turnjugend im DTB e.V.
DTB Kinderturn-Club
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
www.dtb.de/kinderturnen

Redaktion
Nicole Gebhardt | Andrea Wagner

Layout
Andrea Wagner

**Magazingestaltung/
Online-Blättermagazin**
Jörg Thöming | www.k45.de

Audiotexte
Hannah Barthel | Victoria Gamburg

Fotos
Pixabay, iStock

Partner des DTB Kinderturn-Clubs:



Gefördert vom:



... wer hat gewonnen?

Ausgabe 4/2023

... wer hat gewonnen?

Im letzten Heft musstet ihr Fragen rund ums Weihnachtsfest beantworten. Wir haben unter allen richtigen Einsendungen wieder drei Kinder ausgelost und gratulieren:

- Phine Kampe, TSG Bad Harzburg
- Tobias Sochor, FC Neunburg vorm Wald
- Eddy Tischler, Magdeburger Sportverein ELBE e.V.

Ihr dürft euch auf ein Überraschungspaket freuen!



... sei kreativ!

Natürliche Ostereierfarben selbst gemacht

Ostern steht vor der Tür und das bedeutet: Zeit fürs Ostereierfärben! Aber warum künstliche Farben verwenden, wenn man auch auf natürliche Weise bunte Eier zaubern kann? Wir zeigen dir, wie du deine Ostereier mit selbstgemachten Farben bunt, gesund und umweltfreundlich gestalten kannst.

Natürliche Ostereierfarben werden aus Pflanzen, Gemüse und anderen natürlichen Zutaten gewonnen. Sie färben die Ostereier nicht immer so intensiv wie die gekauften künstlichen Farben, sind dafür aber umweltfreundlich und gesünder. Außerdem macht es Spaß, die Farben selbst herzustellen!

So geht's:

Am besten fragst du deine Eltern um Hilfe, denn für jede Farbe muss zunächst ein Sud gekocht werden. Der Sud wird dann in eine Schüssel abgegossen und es wird ein Esslöffel Essig zugefügt. Auch die Eier werden vor dem Färben hartgekocht. Wenn du die Eier nicht abschreckst, halten sie länger. Verwende weiße Eier, dann sind die Farben intensiver. Wenn der Sud abgekühlt ist, werden die Eier hineingelegt. Sie sollten komplett bedeckt sein und ein paar Stunden im farbigen Sud liegen. Je länger sie darin bleiben, desto intensiver wird die Farbe!

Grüne Eier mit Spinat

Fangen wir mit der Farbe Grün an. Um grüne Ostereier zu bekommen, kannst du Spinat verwenden. Bedecke etwa 300 Gramm Spinat mit Wasser und koche ihn 30 bis 40 Minuten lang. Du kannst dem Sud Petersilienstängel zufügen, die färben die Eier auch schön grün.

Gelb mit Kurkuma oder Zwiebelschalen

Gelbe Ostereier? Das geht ganz einfach mit Kurkuma oder Zwiebelschalen. Mische einen Teelöffel Kurkumapulver mit einem halben Liter Wasser und koche das Ganze ungefähr zehn Minuten. Oder verwende zwei Tassen voll Zwiebelschalen und koche sie 20 Minuten. Die Zwiebeln färben die Eier goldgelb bis goldbraun, mit Kurkuma erhältst du ein kräftiges Gelb.

Blau mit Blaukraut oder Blaubeeren (rechtes Bild)

Blaukraut ist nicht nur lecker, sondern auch perfekt für blaue Ostereier. Koche 500 Gramm klein geschnittenes Blaukraut oder 200 Gramm Blaubeeren für eine halbe Stunde in einem Liter Wasser. Fertig ist der Sud für blaue Eier!

Rosa mit Roter Bete

Möchtest du rosa Ostereier? Dann ist Rote Bete genau richtig. Schäle drei Knollen Rote Bete und koche sie 30 bis 40 Minuten, damit deine Ostereier in einem fröhlichen Rosa strahlen!

Viel Spaß beim Ausprobieren und ein kunterbuntes Osterfest!

