



# Familienwanderung zur Bifurkation

Am 14. Juni machte sich die Gesunde Stunde zur 4. Familienwanderung auf den Weg. Kinder und Eltern aus verschiedenen Schulen trafen sich, um gemeinsam die Bifurkation in Melle-Gesbold zu entdecken.

Dort teilt sich die Hase in zwei Flüsse: Ein Teil fließt als Hase weiter Richtung Ems, der andere als Else zur Weser. Beide Flüsse münden schließlich in die Nordsee. Wie genau diese besondere Flussteilung entstanden ist, darüber gibt es unterschiedliche Ansichten. Fest steht jedoch, dass die Bifurkation ein spannender Ort ist, an dem man viel über Wasser, Klima, Artenvielfalt, Landschaftswandel und das kulturelle Erbe der Region lernen kann. An 38 Wissensinseln gibt es dazu viele interessante Informationen.

Die Wandergruppe unter der Leitung von Astrid Schmidendorf hörte zunächst auf der Aussichtsplattform spannende Erklärungen. Bei einem gemeinsamen Picknick wurde die Regenpause genutzt, bevor es auf der weiteren Strecke trockener und sogar sonnig wurde.



So konnten Groß und Klein die Natur mit allen Sinnen erleben. Begeistert wurden Feldhasen, ein Reh, Störche und zahlreiche andere Vogelarten beobachtet. Auch am Wegesrand gab es viel zu entdecken: verschiedene Getreidesorten, leuchtend roter Klatschmohn, Kornblumen, Baldrian, Kamille und viele weitere Pflanzen sorgten für staunende Blicke. Die Familien genossen einen abwechslungsreichen Vormittag in der Natur und nahmen viele schöne Eindrücke mit nach Hause.

Fotos: Silke Tegeder-Penwas

# Flashmob – Wie ein Komet, der zweimal einschlägt

Fotos: Hermann Pentermann, Sonja Trautmann, Gesunde Stunde, Jesko Sextro, Claudia Harms, Thekla Schäfer

Nach 2018 und 2024 war es wieder soweit: Mit einem mitreißenden Flashmob verwandelten Kinder, Eltern, Großeltern, Lehrkräfte und Erzieherinnen den Osnabrücker Domvorplatz am 6. Juni in eine große Tanzfläche voller Energie, Lebensfreude und Gemeinschaftsgefühl.

Zu den Klängen von „Verliebt in mich“, „Komet“, „Blame It on the Boogie“ und weiteren beliebten Songs zeigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was sie in den vergangenen Wochen gemeinsam einstudiert hatten.

Punkt 11 Uhr war es dann soweit: Mit den ersten Takten der Musik strömten die Tänzerinnen und Tänzer auf den Domvorplatz. Arme reckten sich dem Himmel entgegen, es wurde gesprungen, gedreht und gelacht. Die strahlenden Gesichter der Teilnehmenden konkurrierten mit der Sonne um die Wette. Als schließlich die letzten Zeilen von Udo Lindbergs und Apache 207s Hit „Komet“ erklangen – „Lass uns noch mal aufdrehn“ – belohnte das Publikum die beeindruckende Darbietung mit begeistertem Applaus.

Oberbürgermeisterin Katharina Pötter und MdL Verena Kämmerling verfolgten das Geschehen nicht nur vom Rand aus. Spontan entschieden sie sich, beim zweiten Auftritt um 12 Uhr selbst mitzutanzten und fügten sich mit sichtbarer Freude in die Reihen der Tänzerinnen und Tänzer ein.

unterstützt von:

Pronova BKK  
Gesundheitsservice  
Gesundheitsdienst

Gesunde Stunde TANZT

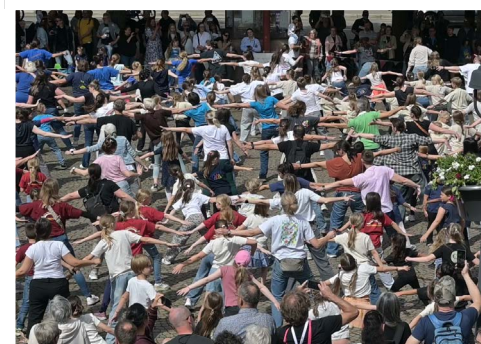
6. JUNI 2026  
11 + 12 UHR, DOMVORPLATZ

OSNABRÜCK

FLASHMOB



# FLASHMÖB







# FLASHMOB

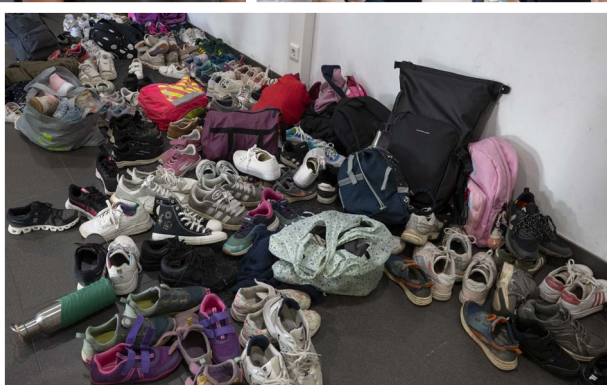


## Generalprobe

Zwar lebt ein Flashmob normalerweise von Spontaneität – dieser Auftritt war jedoch das Ergebnis intensiver Vorbereitung und großer Begeisterung.

Ein Trainerteam mit Frauke, Marina, Irina, Therese, Natascha und Iris des Gesundheitsförderungsprojekts Gesunde Stunde hatte zuvor die Kooperationsschulen und Kitas in Stadt und Landkreis Osnabrück besucht und die Choreografien von Cecilia Korte mit den Familien sowie den pädagogischen Fachkräften eingeübt. In vielen Einrichtungen wurde zusätzlich in den Pausen oder im Sportunterricht weiter geprobt. Außerdem lernten weitere Kinder in den Vereinen und Studios der Trainerinnen die Tänze.

Der große Tag begann mit einer Generalprobe in der Sporthalle des Gymnasiums Carolinum. Dort trafen erstmals alle Gruppen zusammen. Die Vorfreude war spürbar, die Anspannung groß – und bei den sommerlichen Temperaturen floss auch der Schweiß. Gemeinsam wurden die Abläufe und Positionen auf der großen Fläche ein letztes Mal abgestimmt.





## Das Trainerteam

Frauke, Marina, Iris, Irina, Therese, Natascha (konnte am 6. Juni leider nicht dabei sein) und Choreographin Cecilia Korte mit Sonja Trautmann (pronoVaBKK), Silke Tegeder-Perwas (Koordination Gesunde Stunde), OB Katharina Pötter und MdL Verena Kämmerling



## So ging es los: Mit vielen Proben in den Schulen und Kitas



Ein großer Dank geht an den Förderer, die pronovaBKK. Mitarbeiterin Sonja Trautmann war nicht nur aus Hannover angereist, ließ es sich ebenfalls nicht nehmen, bei beiden Aufführungen mitzutanzten. Ein großer Dank geht auch an das Trainerteam für die zahlreichen Übungsstunden. Ebenso bedanken wir uns ganz herzlich beim Carolinum und der Stadt Osnabrück für die Möglichkeit, dass die Generalprobe in der Sporthalle stattfinden konnte. Bedanken möchten wir uns auch beim Bistum Osnabrück für die Nutzung des Domvorplatzes. Und natürlich bedanken wir uns ganz besonders bei allen Kindern, Eltern, Lehrkräften und päd. Fachkräften für das Einüben der Tänze und die Teilnahme am 6. Juni – es war großartig, mit so vielen tanzbegeisterten Menschen in Osnabrück den Domvorplatz in ein großes wirbelndes Tanzspektakel zu verwandeln.

Es gab viele Rückmeldungen aus den Schulen und Kitas: Lehrkräfte betonten den besonderen Wert eines Projekts, das Gemeinschaft stärkt, Generationen verbindet und Erinnerungen schafft, die noch lange nachwirken werden. Für Silke Tegeder-Perwas, Koordinatorin der Gesunden Stunde, und Frauke Pieper, Koordinatorin des Trainerteams, stand nach den gelungenen Auftritten fest: „Das war so toll – das sollten wir unbedingt wiederholen!“



**Pronova  
BKK**

Gefördert durch:



**Audi BKK**



Stiftung  
Stahlwerk Georgsmarienhütte

### Impressum

Gesunde Stunde e.V.  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück  
info@gesundestunde.de  
Mobil: 0173 794 2625  
Silke Tegeder-Perwas  
(Koordination)

[www.gesundestunde.de](http://www.gesundestunde.de)