

2 Monate
volles
Programm!
Mit großem Veranstaltungskalender

REVIERKind

DAS REGIONALE FAMILIENMAGAZIN

7. Jahrgang / Nr. 01 | Februar & März 14 | kostenlos

Wellness
für
Familien

Tipps zur Erholung vom Alltagsstress

GUT ZU WISSEN
Wildnis für Kinder

KREATIVTIPP
Prinzessinnen-Krönchen basteln

das!
Familien
Magazin
Netzwerk

Mitglied im

Tipps für die Familienzeit zwischendurch



Für Familien, die auch reif für eine kleine Auszeit sind oder die sich einfach mal etwas Gutes tun wollen, hat REVIERKIND ein paar Tipps zusammengestellt, wie und wo sie gemeinsam ein bisschen auftanken oder mit der ganzen Familie einen entspannten Tag verbringen können, bei dem besonders der Erholungsfaktor nicht zu kurz kommt:

Eine Auszeit zu Hause und vor der Tür

„Zu Hause ist es immer noch am schönsten!“ Wer im und um das eigene Heim und ohne aufwendige Planung einen ganz besonderen und erholsamen Tag erleben möchte, der kann dies mit ein paar einfachen

Mitteln umsetzen: Morgens muss es natürlich losgehen mit einem gemütlichen Frühstück. Dann ein gemeinsamer Spaziergang – raus an die frische Luft, Bewegung ... Sollten die Kids sich sträuben, kann man ihnen das „Füße-Vertreten“ zum Beispiel mit einer spannenden „Schnitzeljagd“ versüßen. Ideal dafür ist das sogenannte Geocaching, bei dem man sich ausgestattet mit einem GPS-Gerät oder mit einem Handy mit GPS-Empfänger und passender App auf die Suche nach einem kleinen Schatz, dem sogenannten Cache macht (Infos hierzu gibt's zum Beispiel unter: www.geocaching.de, www.opencaching.de oder www.cachingwelt.de).

Wieder zu Hause gibt's zur Stärkung schließlich ein leckeres Stück Kuchen oder eine andere süße Nascherei, bevor der Tisch freigeräumt und Platz für ein nettes Gesellschaftsspiel geschaffen wird. Abends heißt es dann Füße hochlegen und entspannen. Um nach einem langen Tag ein bisschen runter zu kommen, bietet sich eine ausgiebige Vorlesestunde für die Familie an. Oder aber – je nach Alter der Kinder – ein schöner Familienfilm in kuscheliger Atmosphäre. Vielleicht mit einer selbst gemachten Gurkenmaske oder einer duftenden Schokomaske im Gesicht? Das trägt sicher noch zu etwas Heiterkeit bei und der „Wellness-Faktor“ findet so nach einem schönen Tag auch noch seinen Platz.

Spiel, Spaß und Erholung im AquaMagis

Dem Alltag entfliehen, mit der ganzen Familie Spaß haben, relaxen und sich ein bisschen verwöhnen lassen. Das alles lässt sich wunderbar an einem Tag im AquaMagis in Plettenberg unter einen Hut bringen. Hier gibt's die unterschiedlichsten Erlebniswelten, die Erholung und Spaß für Klein und Groß gleichermaßen ermöglichen. In der RUTSCHENwelt finden sich tolle Abenteuerrutschen, die zum Teil selbst dem mutigsten Papa einiges an Überwindung abverlangen. Aber auch die kleinen Besucher dürfen sich auf ein spritziges Rutsch- und Badevergnügen freuen. In der SAUNAwelt kann geschwitzt werden, was das Zeug hält, zum Teil mit Blick auf das wunderschöne Lennetal im Sauerland. Und wer sich richtig verwöhnen lassen möchte, kommt in der RELAXwelt voll auf seine Kosten. Ein vielfältiges Angebot an Massagen, kosmetischen Angeboten und Salzbehandlungen wie an der Nordsee entführt die Besucher hier ins Reich der Entspannung.



Hier kommt wirklich die ganze Familie voll auf ihre Kosten und fährt am Ende des Tages entspannt und fröhlich nach Hause.

Infos: www.aquamagis.de

Wellness für die ganze Familie im Institut Auszeit

Mal gönnt sich Mama eine Massage und vielleicht auch mal der Herr Papa. Aber warum sollten sich nicht auch einmal die Kids ein bisschen verwöhnen lassen? Im Institut Auszeit in Bochum gibt's nicht nur die unterschiedlichsten Wellness-Angebote für Erwachsene, etwa verschiedene wohltuende Massagen oder diverse kosmetische Behandlungen.

Seit Kurzem wird hier auch ein ganz besonderes Wellness-Programm für kleine Genießer angeboten: die „Erlebnis-Fußpflege“ für KIDS. Während Mama und Papa relaxen, kann der Nachwuchs direkt nebenan entspannende Erfahrungen mit Finger- und Fußfarbe machen, die Füße anschließend im Tausendfüßlerbad baden und dabei mit geschlossenen Augen und viel „Fußspitzengefühl“ kleine Gegenstände im Wasser ertasten. Last but not least gibt's zum Abschluss eine sanfte Fußmassage mit duftig feiner Tausendfüßlercreme. „Rundum-Wellness“ also für die ganze Familie.

Infos: www.institut-auszeit.de



**Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund**

Mutter-Kind-Kuren

Neue Kraft.

Sie fühlen sich erschöpft und ausgebrannt? Eine entsprechende Kur hilft Ihnen, Ihre Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen. Sprechen Sie uns an!

**Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Dortmund**
Klosterstraße 8 - 10
44135 Dortmund
Telefon: 02 31 / 99 34 - 0
Telefax: 02 31 / 99 34 - 130

**Ihre Ansprechpartnerin
bei uns im Haus ist:**
Evelin Büdel
Telefon: 02 31 / 99 34 - 217
E-Mail: e.buedel@awo-dortmund.de

**Superhaltbare
Namensticker & Bügeleketten**

Jetzt online Dein
individuelles Set personalisieren
www.sticky-sweet.de

STICKER SIND
SPÜL-
MASCHENFEST
UND NEHMEN
AUCH ALLES
STOFF

für Stifte,
Snackbox, Sport
+ Schwimmzeug,
Rucksack, Handy,
Hockeyschläger...

„Damit
nix mehr
verloren
geht“

www.sticky-sweet.de