



# ABENTEUER SPIELPLATZ GOLDBACHWIESE

Goldbachstraße 26, Tel. 400240 Nbg.

Der ASP ist für alle Schulkinder von 6-14 Jahren

geöffnet und kostenlos  
Programm für August

- Donnerstag, den 1.8. Großkochen am Feuer
- Montag, den 5.8. Pizzatag
- Mittwoch, den 7.8. Fair-Play Turnier
- Mittwoch, den 14.8. Wir bauen an unserer Burg
- Donnerstag, den 15.8. Wir bauen Holzboote und lassen sie um die Wette schwimmen.

Alle Angebote beginnen um 16:00 Uhr und enden um 17:00 Uhr.  
Die Kinder müssen sich nicht anmelden, allerdings wenn eine Kindergruppe kommen möchte, wäre eine Anmeldung erforderlich.

## SONNE - SONNE - SONNE - SONNE - SONNE

Alle haben wir uns über die schönen Sonnen-Tage im April gefreut und die Wärme auf der Haut genossen...

Ein gewisses Maß an Sonnenlicht ist auch gut für den Menschen, denn es kurbelt die Vitamin D- Produktion im Körper an und hilft so beim Erhalt der Knochen.

Doch leider ist die Sonne auch gefährlich:

Wer kennt keinen Sonnenbrand ? Durch zu viel oder zu lange Sonneneinstrahlung verbrennt die Haut. Das tut nicht nur weh, sondern schädigt die Haut auch auf Dauer. Man bekommt schneller Falten und wenn es schlimm kommt, dann bekommt man Hautkrebs.

Menschen mit heller Haut vertragen nicht so viel Sonne (oft nur 20 Minuten), als Menschen mit dunklerer Haut - allerdings sind Kinder immer empfindlicher. Deshalb ist es wichtig die freie Haut mit Sonnenmilch (Lichtschutz-faktor 30-50) einzucremen.

Wenn die Sonne am heftigsten scheint, also so von 12-15<sup>o</sup> Uhr, sollte man im Schatten bleiben.

Wichtig ist ein Cappy oder Hut auf dem Kopf. Auch wenn´s da drunter ganz schön warm werden kann, schützt der Hut den Kopf vor der Sonneneinstrahlung und man kann keinen Sonnenstich bekommen. Und immer viel trinken! Im Sommer sollten Kinder täglich ca. 1 ½ Liter, Erwachsene 2-4 Liter Wasser oder ähnliches trinken, sonst kann der Körper austrocknen.

.....  
**Schließung:** Sommerschließung vom 19.8. - 30.8.  
.....

Impressum:

Herausgeber: Verein Abenteuerspielplatz Goldbachwiese e.V.

Tel: 0911-400240

[buero@abenteuerspielplatz-goldbachwiese.de](mailto:buero@abenteuerspielplatz-goldbachwiese.de)

Homepage: [www.abenteuerspielplatz-goldbachwiese.de](http://www.abenteuerspielplatz-goldbachwiese.de)

Redaktion: Oliver Garski, Uwe Dietz, Nadine Greul

Auflage: 340



gefördert durch  
Jugendamt



gefördert durch  
Jugendamt