

FRAGE DER WOCHE

Wie funktioniert eigentlich der neue Trend „Filofaxing“?

Der Name „Filofaxing“ ist abgeleitet von Terminplanern eines bestimmten Herstellers. Der Trend Filofaxing bezieht sich aber auf alle Terminplaner, egal, von welcher Firma. Darin wird alles Mögliche notiert. Die Termine rücken in den Hintergrund, denn dieser Planer ist eine Mischung aus Tage- und Skizzenbuch. Persönliche Einträge, To-do-Listen und die liebsten Zitate, alles findet Platz. In Zeiten von Textnotizen im Smartphone bringt es Spaß, mal wieder mit der Hand zu schreiben und zu basteln. So wird der graue Alltag bunter. Außerdem erträgt sich ein bevorstehender Zahnarzttermin leichter, wenn er auf einem katzenförmigen Post-it notiert und in Regenbogenfarben umrahmt wird.

Wie fängt man an? Den Terminplaner mit Ringeinlage könnt ihr innen ganz individuell verschönern. Es gibt unzählige Möglichkeiten, das Innenleben zu gestalten, beim Filofaxing-Trend ist der Kreativität freien Lauf gelassen. Was die Verwendung von Materialien und Zubehör angeht, sind bei den Filofaxern eindeutige Vorlieben erkennbar.

Eigentlich alle, die dem Trend folgen, sind Fans von Washi Tapes. Dabei handelt es sich um bunt bedrucktes Klebeband aus Reispapier, was problemlos ablösbar ist. Washi Tape ist teurer als übliche Klebebander. Wer Glück hat, findet es im EuroShop um die Ecke. Andere Klebebander eignen sich auch.

Um es niedlich und bunt aussehen zu lassen, kann man alles Mögliche verwenden. Sehr gut eignen sich Haftnotizen in Tierform oder bunte Sticker. Auch Stempel mit Cupcake-Motiven, schönen Schriftzügen sowie ausgefallene Büroklammern und Lesezeichen sind beliebt. Material gibt es auch günstig in Onlineshops.

Viele fertigen Registerkarten aus Pappe oder schönem Geschenkpapier selbst. Dafür ist ein Laminiergerät vorteilhaft. Dünne Materialien sind durch das Laminieren stabil und empfindliche versiegelt. Für die neuen Seiten gibt es spezielle Locher. Filofaxer laminieren Fotos oder Erinnerungsstücke, um sie in den Terminplaner mit einzuhängen.

Für wen eignet sich der Trend? Für alle, die Spaß am Gestalten haben und es mögen, Dinge zu verschönern, ist das Filofaxing ein tolles Hobby!



Schön bunt wird der Planer mit vielen Stickers und Post-its Foto: Alsterhaus

@ Hallo, liebe Junior-Leser!

Diese Mail-Adresse ist speziell für euch. Ihr könnt uns Lob, Kritik, Anmerkungen oder auch gerne euren Lieblingswitz (dazu euren Namen und euer Alter) schicken: junior@abendblatt.de Per Post: Magazin-Redaktion Junior, Axel-Springer-Platz 1, 20350 Hamburg. Wir freuen uns auf eure Nachricht!

Entdecke deinen Sport

Nach den Schulferien ist der ideale Zeitpunkt, um in einen Verein einzutreten. Sophie Laufer hat erfragt, welche Disziplin für den Einstieg geeignet ist

Die Fußball-WM ist vorbei, die Schulferien sind es auch. Warum nicht gerade jetzt eine neue Sportart ausprobieren oder in einen Verein eintreten? Aber manchmal ist die Wahl gar nicht so leicht bei dem großen Angebot. Unsere Experten haben da die eine oder andere Idee.

Welche Sportarten sind angesagt? Nach der WM vielleicht Fußball?

Bei größeren Jungen sind gerade Trendsportarten aus den USA im Kommen, wie beispielsweise Rennen mit BMX-Rädern. Das macht nicht jeder, damit ist man interessant und anders. Aber auch Großereignisse wie die Fußball-WM haben im Moment großen Einfluss. „Seit beispielsweise Borussia Dortmund mehr Erfolge verzeichnet, laufen auch hier im Norden immer mehr Kinder mit den gelben Shirts herum“, berichtet der Sportpsychologe Heiko Hansen. Bisher sind die Zahlen der Vereinsbeiträge beim Fußball allerdings ungefähr gleich. Das soll aber noch nichts heißen. Zumeist gebe es ein großes Interesse nach Weltmeisterschaften oder Europameisterschaften, heißt es beim Hamburger Fußballverband (HFV). Und so erwarte man auch in diesem Jahr vielleicht sogar einen besonders großen Ansturm auf die Vereine. Der zeige sich allerdings meist erst im September oder Oktober, nachdem die Schule begonnen habe. „Kinder unterhalten sich auf dem Schulhof. Und dann schleppt der eine den anderen mit in seinen Verein. So haben wir einen zeitversetzten Boom“, sagt Carsten Byernetzki vom HFV.

Welcher Sport eignet sich zum Einstieg?

Zum Ausprobieren eignet sich jede Sportart. Das sagen auch die Experten. Solange es nicht um den großen Leistungsanspruch geht, können Jungen und Mädchen erst einmal alles versuchen. Der Sportarzt Michael Ehnert findet jedoch, dass je nach Charakter und körperlichen Eigenschaften einige Sportarten besonders gut für den Einstieg geeignet sind. „Ein Energiebündel macht sich zum Beispiel bei der Leichtathletik gut. Wer gern im Wasser ist, eignet sich hervorragend fürs Schwimmen. Und Unruhige könnten zum Beispiel gut bei Kampfsportarten aufgehoben sein.“ Insgesamt rät er oft zu Schwimmen, Leichtathletik, Turnen oder auch Mannschaftssportarten. „Gut ist es, wenn irgendeine Art von Koordination gefordert wird“, so Ehnert. Beim HFV, wie sollte es anders sein, ist man hingegen überzeugt, Fußball sei die ideale Sportart für den Einstieg. „Hier hat man schnell Erfolgserlebnisse“, sagt Carsten Byernetzki. Zudem dient Fußball oft als Sprungbrett zu anderen Ballsportarten. „Viele fangen mit Fußball an, und einige machen dann zum Beispiel mit Hockey oder Basketball weiter.“

Wie lang und oft soll man Sport machen? Wenn man elf Jahre alt ist oder jünger, sollte man nicht öfter als zweimal in der



Das Interesse an Fußball ist nach einer WM meist groß – in diesem Jahr, nach dem Titelgewinn, vermutlich besonders besonders Fotos: Getty

Woche trainieren. Der Meinung ist zumindest Sportpsychologe Heiko Hansen. Ab dem zwölften Lebensjahr, so der Experte, könne eine Einheit pro Woche dazukommen. „Die Schule muss das natürlich zulassen“, sagt Hansen. Sportarzt Michael Ehnert findet es in Ordnung, zwei- bis dreimal in der Woche Sport zu machen. Es müsse ja nicht jedes Mal dieselbe Sportart sein.

Wie sollten Eltern Einfluss üben?

Eltern sollten genau auf die Reaktionen ihrer Kinder achten, sagt Sportpsychologe Hansen. „Ich nenne es den Pfad der

leuchtenden Augen. Das heißt, wenn Kinderaugen im ersten Moment bei einem Gespräch über die Sportart strahlen, sind sie begeistert. Wenn sie gleichgültig reagieren, sollte man sie in Ruhe lassen.“ Sein Rat: Kinder sollen sich ausprobieren können. Vielleicht lohnt es sich auch, hin und wieder zu wechseln, zwischen Mannschafts- und Einzelsport.

Wie kann man die langen Schulzeiten mit dem Training vereinbaren?

Schulen und Vereine haben sich auf die Zeiten der Jungen und Mädchen einge-

stellt. Nach Angaben des HFV gibt es mittlerweile jede Menge Kooperationen in der Stadt. „Viele schicken ihre Trainer in die Schulen und bieten Sportstunden an“, so Carsten Byernetzki. Zudem würden die Trainingszeiten nach hinten verlegt. Der Sportpsychologe Heiko Hansen, der auch für die Nachwuchscentren der Fußballvereine in Wolfsburg und Düsseldorf arbeitet, geht sogar noch weiter: „Ich bin der Meinung, die Kinder sollten sich einen Verein und eine Sportart aussuchen und dieser dann in ihrer Schulzeit als eine Art Sportunterricht nachgehen.“



Wer sowieso gern im Wasser ist, wird Schwimmen lieben

Wie finde ich den richtigen Verein?

Suche Wenn du dich für eine Sportart entschieden hast, kannst du dich auf die Suche nach dem Verein machen. Am besten ist es, du findest durch die Schule oder Freunde einen, der bei dir in der Nähe ist. Toll ist es, wenn dich ein Freund oder eine Freundin mitnimmt, dann ist es leichter, andere kennenzulernen.

Verein anmelden, sagt der Hamburger Sportbund. Da nicht alle Vereine eine durchgehend geöffnete Geschäftsstelle haben, schau im Internet nach der Telefonnummer und den Öffnungszeiten. Da erfährst du, wann die für dich passende Mannschaft trainiert.

oder zweimal, manchmal auch öfter mitmachen, bevor du dich entscheiden musst.

Kosten Die monatlichen Gebühren richten sich nach der Sportart. Bei etwa zehn Euro geht es los. Solltest du das Geld nicht haben, gibt es Programme, die dich finanziell unterstützen können, zum Beispiel die Abendblatt-Aktion „... und los! Kids in die Clubs“ bei der Hamburger Sportjugend.

Kontakt Bevor du zu einem Training gehst, solltest du dich aber im

WITZ

Der Linienbus ist brechend voll. Eine alte Dame muss stehen. Neben ihr sitzt Freddie auf einem Platz. „Na, willst du nicht aufstehen?“, fragt die alte Dame. „Nee“, sagt Freddie. „Nachher setzen Sie sich noch auf meinen Platz.“

TIPPS FÜRS WOCHENENDE

SPORT

Rugby spielen in Hamburg – es geht wieder los!

HAMBURG Der Name „Filofaxing“ ist abgeleitet von Terminplanern eines bestimmten Herstellers. Der Trend Filofaxing bezieht sich aber auf alle Terminplaner, egal, von welcher Firma. Darin wird alles Mögliche notiert. Die Termine rücken in den Hintergrund, denn dieser Planer ist eine Mischung aus Tage- und Skizzenbuch. Persönliche Einträge, To-do-Listen und die liebsten Zitate, alles findet Platz. In Zeiten von Textnotizen im Smartphone bringt es Spaß, mal wieder mit der Hand zu schreiben und zu basteln. So wird der graue Alltag bunter. Außerdem erträgt sich ein bevorstehender Zahnarzttermin leichter, wenn er auf einem katzenförmigen Post-it notiert und in Regenbogenfarben umrahmt wird.

Rugby spielen Infos unter www.hrc-rugby.de; www.stpaullirugby.de; www.hsv-rugby.de und www.hamburg-rugby.de

AKTIONSTAG

Reden, singen, zuhören beim großen Erzählfest

KIEKEBERG Eine tolle Idee. Das Freilichtmuseum am Kiekeberg widmet den 31. August ganz dem gesprochenen Wort, dem Reden, Klönen, Schnackern, Erzählen. Um Märchen geht es dabei, um Mythen und Gesang. Bei Führungen zu Bäumen werden alte Legenden wieder lebendig, es kann den Geschichten einer Märchenerzählerin gelauscht werden, und in einem offenen Workshop geht es um die Kunst des gesprochenen Wortes. Ein 40-köpfiger Chor trägt plattdeutsche Lieder vor, eine Schulklass interpretiert das Gedicht „Vom Bäumlein, das andere Blätter hat gewollt“ durch Gesten und Bewegungen. Außerdem wird gemeinsam mit einer Volkskundlerin nach alten Rezepten gekocht. Das klingt nach einem tollen Tag an der frischen Luft. (hot)

Erzählfest am Kiekeberg So 31.8., 10.00–18.00, Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten-Ehestorf, Eintritt: unter 18 Jahre frei, Erwachsene zahlen 9,- Euro. Infos im Internet: www.kiekeberg-museum.de

KINO

„Lola auf der Erbe“ schon früher auf der Leinwand

ABATON Die nachmittäglichen Kindervorstellungen im Abaton sind beliebt – auch weil im Kino am Allendeplatz bei diesen Vorstellungen vorab keine Werbung läuft, sondern es gleich mit dem Film losgeht. An diesem Sonntag ist zudem eine Preview zu erleben: Die Kinderbuch-Verfilmung „Lola auf der Erbe“ kommt erst am 4.9. in die Kinos, ist aber jetzt schon einmal zu sehen. Der Film erzählt von der elfjährigen Lola, die mit ihrer Mutter auf einem Hausboot lebt. (hot)

„Lola auf der Erbe“ So 31.8., 15.00, Abaton (Bus 4/5), Allendeplatz 3, Karten: 5,50/5,-/4,50 Euro.

DIE LÜTTEN

Islandpferdehof Vindholar
Unterricht für Anfänger u. Fortgeschrittene. Reitshop. Lustiges Ferien-Reitprogramm. Auch Kindergeburtstage, Ponyreiten u.v.m. Infos: www.vindholar.de ☎ 040-677 64 88

*** GUT KARLSHÖHE ***
Fahrradmarkt am Samstag, 13. September 10 bis 12 Uhr. Upcycling ist Trend: Gutes Rad muss nicht teuer sein! www.gut-karlschoe.de

KITA Lillehus • Wilstorf
Wir danken allen Eltern und Kindern für das tolle erste Jahr! Ein paar Plätze haben wir noch frei. Wir freuen uns über interessierte Familien: Sylvia Kaiser 040 - 88 23 28 04 www.kita-lillehus.de

• Modern Music School •
Deine Musikschule in Hamburg! ☎ 040-88159864 Infos unter: www.modernmusicsschool.com

☺ Kinderparadies Bauernhof ☺
Urlaub für die ganze Familie in Grömitz/Ostsee Reiten, Fahrräder, Angeln und Sauna inklusive! ☎ 04562-5551 • www.ferienhof-kruse.de

★ Wir machen Kinder stark! ★
Angebote in Bramfeld, Schanze u. Schemefeld. ewto-schule-stermschanze.de ☎ 40185442

• HAMBURG aktiv •
Mein Portal für Bildung und Freizeit. www.hamburg-aktiv.info

Das alte Ägypten entdecken!
Ägyptologin bietet ganz besondere Nachmittagsprogramme, Schulprojekte u. Kindergeburtstage an. ☎ 0174-210 95 41

Speicherstadt-Entdeckertour
Familienführung jeden So. bis 7.9., 10.30 Uhr Alle Infos: www.speicherstadt-museum.de

CHOCOVERSUM by Hachez
Lüfte das Geheimnis der Chocolate & kreierte Deine eigene Tafel! www.chocoversum.de

★ Märchentheater ★
Für die ganze Familie. Jeden Sa./So. um 16 Uhr. Spielplan: www.galli-hamburg.de

Petterson und Findus ab 4 J.
Theatertermins, Sa. 20.9.-So 21.9., 15:00 Uhr www.hamburgersprechwerk.de

Wulksfelder Kartoffelmarkt
am Samstag, 20.09., von 10-18 Uhr. Großes Kinderprogramm! www.gut-wulksfelde.de

☞ Zauberer / Bauchredner ☞
☎ 040-529 19 53 www.mantra-show.de

★ Sternwarte Hamburg ★
Hamburgs Ausflugsziel für die ganze Familie. Infos: www.sternwarte-hh.de

Kindergeburtstage de Luxe
Künstler • Hüftburgen • Spaß & Spiel www.spielgalerie.de ☎ 040-27 77 17

Reiten und Englisch!
Auf dem Witthof in der Lüneburger Heide. Infos: www.witthof.de ☎ 05807-402

• MusiKuss in Uhlenhorst •
Vier Schnupperstunden! Diverse Instrumente! ☎ 040-220 84 34 • www.uhmusikuss.de

★ Mittelalter Sommerfest ★
Für Kinder u. Erwachsene. So. 31.8., 15-21 Uhr www.sternchance.de ☎ 040-43 28 18 94

DANNENFELSER
Möbel für Kinder und Babies?
Dannenfesler!
Dannenfesler Kindermöbel Store
Christoph-Probst-Weg 1-2 | Hamburg
www.kindermobelversand.de