




Tirolis WELT

Ausgabe

51

Juli 2019



-  Spannende Geschichten von Tirolis Clubmitgliedern Sabrina, Hanna & Fabian
-  Mit Sicherheit sturzfrei Mountainbiken
-  Rätsel-Gewinnspiel rund um's Schwimmen

Entdecke meine Sommerwelt ...

Seite
8



Basteln mit Tiroler

Bastel dir einen Spiele-Klassiker für unterwegs – Tiroler zeigt, wie's geht.

Seite
10



SICHER schwimmen

Tiroler's Sicherheits-Tipps für einen unvergesslichen Badesommer.

Seite
17



Musicalwoche

Werde zum Musicalstar und glänze im Rampenlicht.

Seite
22



Tiroler's Neuigkeiten

Tiroler hat ein paar gute Vorschläge für Sommer-Veranstaltungen.



Lerne
Tiroler's
Freunde
kennen!



Hallo Freunde,

bald ist es soweit – endlich Ferien! Sommerzeit ist natürlich auch Badezeit und darum habe ich dieses Mal Tipps rund ums sichere Schwimmen für euch. Und danach könnt ihr euer Wissen dazu bei meinem Sicherheitsquiz testen und tolle Preise gewinnen!

Noch mehr Wissenswertes und weitere Gewinnspiele gibt's auf meiner Website www.tiroler.at – schaut gleich mal vorbei.

Ich wünsche euch einen wunderbaren Sommer und freue mich auf ein „Wiedersehen“ im Herbst!

Euer Tiroler





Lesespaß

Tirol hat viele tolle kristalline
Phantasiegeschichten von euch bekommen.

Die drei Gewinner-Geschichten könnt ihr hier lesen.

Hanna, 8 Jahre

Es war einmal ein Mädchen namens Hanna.

Dieses Mädchen wollte einen großen weißen Kristall finden, auf dem sie schweben kann. Sie wusste jedoch, dass es keinen solchen Kristall geben wird. Ihre Eltern sagten zu ihr, dass sie nie so einen Kristall finden würde. Am nächsten Tag dann die Überraschung!!!

Das kleine Mädchen erwachte aus ihrem Traum und **vor ihr schwebte in der Luft ein Kristall**, welcher den ganzen Raum in Glitzer erscheinen ließ. Sie traute ihren Augen kaum und konnte es nicht glauben. Hanna versuchte, sich am Kristall festzuhalten und sie schwebten zusammen hinaus in die Welt. Sie schwebten über einen Zoo, bei dem die Tiere durch den Glitzer des Kristalls wie Kristalltiere aussahen. **Beim Schweben verlor der Kristall immer wieder etwas Glitzer**, dieser breitete sich auf Häuser und Bäume aus, danach begann alles zu funkeln. Die Sonnenstrahlen verzauberten alles noch mehr. Nach einer Weile kamen sie wieder in Hannas Zimmer zurück als wäre nichts geschehen.

In diesem Moment ging die Zimmertür auf und ihre Eltern sagten zu ihr, sie solle schnell nach draußen mitkommen und sich



ansehen, **wie die Natur heute wunderschön aussieht, glänzt und funkelt.**

Das Mädchen behielt ihr kleines funkelnendes Geheimnis für sich und sagte nur zu ihren Eltern: „**Kristalle gibt es eben doch!!**“

Fabian, 5 Jahre

Tirol und der funkelnende Kristallschatz

Es war ein schöner, sonniger Frühlingstag und **Tirol und seine Freunde beschlossen einen Radausflug zu machen.** Sie fuhren am Radweg dem Inn entlang. Nach einer guten Stunde legten die vier Freunde eine Pause ein und gingen mit ihrem mitgebrachten Picknick an das Innufer. Nach der Stärkung gingen die vier am Ufer entlang um Steine



und Treibholz ins Wasser zu werfen. **Auf einmal fand Tirol eine alte, grüne noch verschlossene Flasche, in der sich noch etwas Weißes befand.** Die Freunde beschlossen die Flasche im Innwasser zu waschen um sie danach sofort zu öffnen.

Alle vier waren sehr aufgeregt, und der Zettel wurde sofort herausgezogen. Es war nicht so einfach etwas darauf zu lesen. Tirol hat es sofort richtig erkannt, **dass es eine Schatzkarte war.** Es zerbrachen sich alle vier ihre Köpfe wo genau das Waldstück sein könnte, welches auf der Schatzkarte eingezeichnet war. Sobald sie sich einig waren, fuhren sie so schnell wie möglich nach Hause um Schaufel und Spaten zu holen. Alle vier waren jetzt mit einer Schaufel bewaffnet und es ging los in den Wald. Voll aufgeregt wurde begonnen an der Stelle zu graben, welche auf der Karte mit einem großen X gekennzeichnet war. **Nach einer kurzen Zeit hörte Tirol ein dumpfes Geräusch,** wenn er mit der Schaufel in die Erde stieß. Es klang nach Metall, die vier gruben eine kleine Kiste aus, welche mit einem Schloss verriegelt war. Das Schloss wurde von Tirol mit seiner Schaufel aufgeschlagen. Alle vier wurden vor lauter Spannung ganz leise, jetzt öffnete Tirol ganz langsam den Deckel der Kiste. **Die Sonne stand hoch am Himmel und ihre Strahlen fielen in die Kiste, und in ihr**

funkelte es in Regenbogenfarben. Es waren **Kristalle**, in denen sich das Licht der Sonne brach. Für die vier war es der größte Schatz der Welt. Die Freunde brachten den Schatz nach Hause und jeder bekam seinen Anteil. Somit hatte jeder seinen Teil des Schatzes zu Hause. Tirol und seine Freunde wollten bald wieder auf Schatzsuche gehen.

Sabrina, 8 Jahre

Die Zauberkristalle

Es war einmal ein Mädchen, das hieß Lisa.

Sie wollte schon immer einen Kristall besitzen. Also ging sie zum Strand. Mit einer Schaufel grub sie ein großes Loch. Zuerst fand sie nur graue, langweilige Steine. Doch plötzlich glitzerte etwas in der Sonne.

Es waren bunte Kristalle. Lisa hob sie auf und brachte sie nach Hause. In ihrem Zimmer erschien ein alter Mann und fragte: „**Wo sind meine Zaubersteine?** Gib sie her!“ „Die Kristalle gehören mir, ich habe sie gefunden“, antwortete Lisa. „Nein, das sind meine, ohne sie verliere ich meine ganze Zauberkraft.“ **Lisa nützte die Magie aus und verwandelte ihn in einen Osterhasen.** Lisa legte ihre Kristalle in eine Schatztruhe. Der Mann wurde ein sehr fleißiger Osterhase und versteckt jedes Jahr viele bunte Ostereier und Geschenke.



Rätselspaß



Tirolis Freunde Manni Maulwurf, Gabi Schnecke und Helene Henne machen ein Wettrennen. Zähle die Minuten auf jeder Spur. Welcher Freund von Tiroler ist am schnellsten im Ziel?



Wo gehören die drei Puzzelteile hin? Umkreise die richtigen Stellen und verbinde diese mit den Puzzelteilen.

6

SCHLAU MIT TIROLI

Immer in Bewegung



Spiel und Spaß mit den Linger Brüdern

SACKHÜPFEN

Am meisten Spaß macht es zu zweit. Steigt in einen Sack (z. B. alter Kartoffelsack), startet gleichzeitig nebeneinander und versucht eine vorher definierte Strecke mit beidbeinigem Springen möglichst schnell zu absolvieren.



NETZBALL/MONO-FLING



Ein Ballspiel bei dem man sehr viel Gefühl benötigt. Durch Auseinanderziehen der beiden Hände wird das Netz gespannt und somit der Ball nach oben geschleudert.



Die Partnerin/der Partner versucht den Ball zu fangen. Egal ob über dem Kopf oder vor dem Körper. Alles gilt.



BADMINTON

Entweder so oft wie möglich hin und her spielen oder doch mit Netz und Spielfeld die Freundin/den Freund besiegen.



SPIEL & SPASS MIT DEN LINGER BRÜDERN

7

Sport-Tipps von
Tirolis Freunden
Andreas & Wolfgang Linger
Rennrodel-Olympiasieger
2006 + 2010



Fotos: Atelier Hohlrieder



Basteltipp

TIC TAC TOE

oder „Drei gewinnt“

Dazu brauchst du:

20 kleine Steine
Baumwoll- oder Jutesäckchen
Farben zum Bemalen der Steine
und des Säckchens

1. Für dieses lustige Spiel bemalst du **fünf Steine** in derselben Farbe oder mit demselben Symbol. Hier kannst du dich voll aus-toben. Du malst drauf, was dir gefällt.



2. Die anderen fünf Steine bekommen **eine andere Farbe oder ein anderes Symbol**.

3. Auf die Außenseite des Säckchens malst du mit einem Stift einen **Raster mit neun Kästchen**.

4. Deine Steine gibst du dann in das Säckchen und hast so immer ein kleines Spiel dabei.

Viel Spaß beim Basteln und Spielen.



Schlau mit Tiroler & inlingua



Spielerisch Englisch lernen



Kontakt:
inlingua Südtirolerplatz 6
6020 Innsbruck
Tel. 0512 – 56 20 31
www.inlingua-tirol.at

ENGLISHCAMP IM SOMMER

Sprachurlaub in England?

Nicht notwendig, denn die inlingua-Muttersprachler sind hier und erwarten euch Kinder für einen spannenden Sprachurlaub ganz in eurer Nähe: für kleine Sprachtalente und solche, die es werden wollen!

Alle Infos findest du unter:

www.inlingua-tirol.at/kinderkurse

Kontakt:

inlingua – Lucia Marcone
lucia.marcone@inlingua-innsbruck.at

Termine:

Camp Woche 1: 05.08. bis 09.08.2019

Camp Woche 2: 12.08. bis 16.08.2019

Ganz nahe bei Innsbruck, in einer vertrauten Umgebung, lernt ihr am Vormittag Englisch vom Native Speaker und nachmittags geht's raus in die Natur, natürlich weiterhin mit den inlingua-MuttersprachlerInnen. Das Camp kann mit oder ohne Übernachtung gebucht werden! Join us and let's have fun!

DISNEY ENGLISH

Für kleine Helden von 3 bis 10 Jahren

So lustig und locker ist Englischlernen mit Disney English: spielen und bewegen, singen und basteln! Da geht Englischsprechen ganz nebenbei ...

Alle Infos findest du unter:

www.inlingua-tirol.at/disney

Kontakt:

inlingua – Lucia Marcone
lucia.marcone@inlingua-innsbruck.at

Termine:

OPEN DAYS zum Kennenlernen ab 16.09.2019

SEMESTERSTART ab 23.09.2019

Tauche mit uns ein in die Fantasiewelt von Disney und lerne Englisch, ganz ohne es zu merken! Spiele am Großbild-Touchscreen, bastle dein Traumhaus oder schreibe eine tolle Geschichte. Für alle Kinder vom Kindergartenalter bis 10 Jahre geeignet, warten unsere Englisch Native Speaker nur noch auf dich.



GEWINNSPIEL



Tiroler und inlingua verlosen **5 x 1 Gutschein im Wert von € 25,00 für den Disney English Semesterkurs***. Verrate Tiroler deine Lieblings-Disney Figur und du nimmst an der Verlosung des Gewinnspiels teil.
Schick den Namen deiner Lieblings-Disney Figur bis spätestens **31. August 2019** mit deinem Namen, deinem Alter und deiner Adresse an tiroler@tiroler.at

*Gewinn mit dem Geschwisterrabatt – aber keinen weiteren Rabatten – kombinierbar, gültig 1 Jahr ab Gewinndatum, übertragbar



SICHER Spaß mit Tiroler



Tipps rund ums Schwimmen

Geh nur schwimmen, **wenn du gesund bist**. Vor allem wenn dir die Ohren wehtun, darfst du auf keinen Fall tauchen oder springen!

Halte dich immer an die Badeordnung! Meist kannst du auf entsprechenden Hinweistafeln lesen, was im Schwimmbad erlaubt und was verboten ist.

Nimm Rücksicht auf andere! Tauch niemanden unter und ärgere andere Schwimmer nicht. Pass vor allem auf ganz kleine Kinder und unsichere Schwimmer auf. Wenn du bemerkst, dass jemand in Gefahr ist, **dann ruf Hilfe herbei!**

Wenn du viel gegessen hast, solltest du **mindestens eine halbe Stunde** warten, bevor du wieder schwimmen gehst.

Schwimmen und im Wasser herumtollen ist ganz schön anstrengend – **teile dir deine Kräfte gut ein** und überschätz dich und dein Schwimmkönnen nicht. Verleite auch andere niemals zu Waghalsigkeiten – **Mutproben jeder Art sind gefährlich!**

Bei Gewitter sofort raus aus dem Wasser! Blitze schlagen gerne im Wasser ein – dann besteht Lebensgefahr!

Freust du dich auch schon so wie Tiroler auf die Ferien und viele lustige Nachmittage mit deinen Freunden im Schwimmbad? Tiroler hat für dich schon mal die wichtigsten Tipps für **ungetrübten Badespaß zusammengestellt**.

Bevor du ins Wasser gehst, musst du **deinen Körper erst abkühlen**. Dazu gehst du am besten unter die Dusche.

Bleib nur solange im Wasser, solange dir nicht kalt ist. Du kannst sonst einen Krampf bekommen. Also sobald du merkst, dass du frierst, raus aus dem Wasser, gut abtrocknen und trockene Sachen anziehen!

Bleib nicht zu lange in der prallen Sonne und **creme dich nach jedem Baden wieder ausreichend mit Sonnencreme ein**. (Das gilt übrigens auch für wasserfeste Sonnencreme!)

TIROLIS TIPP: Gerade im Sommer, wenn es sehr heiß ist, braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit. Denk also daran, dass du viel trinkst! (Mineral-)Wasser und gekühlte Tees löschen deinen Durst besser als Fruchtsäfte oder gezuckerte Limonade.

TIROLIS TIPP: Achte beim Essen und Trinken auf Bienen oder Wespen. Diese verstecken sich gerne in Dosen oder Flaschen und auf Obst oder Eis. Also Augen auf und genau hinschauen, bevor du trinkst oder abbeißt!



10

SICHER MIT TIROLER



SICHER Spaß mit Tiroler und BikeHow



Sturzfrei Mountainbiken

Hast du dich schon einmal mit deinem Bike über Wellen und Hügel getraut, über schmale Waldwege und steil bergab? Ist gar nicht so einfach, oder? Aber, man kann es lernen und dann macht es riesigen Spaß!

Bei **BikeHow** lernst du die wichtigsten Dinge und kannst bald schon über den **Pumptrack** fetzen und die leichten Strecken im **Bikepark** meistern.

SnowHow-ClimbHow-BikeHow ist ein Innsbrucker Verein, der im Winter Lawinenkurse für Schüler macht und im Sommer Kletterkurse. Seit letztem Jahr werden auch Bikekurse für Schüler und Schülerinnen angeboten.

Dafür können **Lehrer ihre Klasse anmelden** und alle gemeinsam üben dann spielerisch, wie man richtig bremst, abwärts fährt und die Kurven im Schotter oder im Wald ohne Sturz schafft. Wer sich schon etwas mehr

zutraut, kann auch mit den **BikeHow-Guides** schon erste, kleine Sprünge probieren.

Es ist wichtig, dass du nicht alleine Sprünge und schnelle Abfahrten über Stock und Stein machst. Das kann böse enden. Nur, wer es in einem Kurs von Anfang an richtig lernt, kann ein guter Biker werden – ohne gebrochene Knochen und Krankenhausaufenthalte. **Es macht außerdem auch viel mehr Spaß, mit anderen Kindern zu biken.**



KONTAKT:
Verein zur Förderung
von Bildung und Sport
Schulgasse 8 | 6020 Innsbruck
www.bikehow.info

BIKEHOW

11



SICHER Spaß mit Tiroler

BikeHow Wissens-Quiz

Teste dein Wissen rund ums Mountainbiken und gewinne einen Tag im Bikepark Innsbruck beim BikeHow Family Day auf der Muttereralm!

Was brauchst du unbedingt zum Biken?



Wie sitzt man richtig beim Abwärtsfahren auf dem Bike?



Mit welchen Fingern drückt man die Bremsen?



GEWINNSPIEL



Schick die Antworten auf die drei Fragen bis spätestens **11. Juli 2019** mit deinem Namen, deinem Alter (Mindestalter 6 Jahre) und deiner Adresse an tiroler@tiroler.at und gewinne

die Teilnahme für 2 Kinder und 2 Erwachsene am BikeHow Family Day inkl. Bikeparkticket am 17. Juli 2019 auf der Muttereralm.

TIROLIS TIPP:

- Beim Biken immer einen Helm tragen.
- Vor jeder Fahrt einen Bike-Check machen.
- Schauen, ob Luft in den Reifen ist und ob die Bremsen funktionieren.
- Die Geschwindigkeit immer der Sichtweite anpassen. Hinter einer Kurve könnte plötzlich ein Hindernis stehen.
- Auf dem Trail nie an einer unübersichtlichen Stelle stehen bleiben.
- Immer Rücksicht auf andere Biker und Wanderer nehmen.



Tirolis Fahrrad-Rallye



Spiele mit deinen Freunden:
Wer erreicht zuerst das Ziel?

Du brauchst:

1 Würfel
Spielfiguren deiner Wahl
Los geht's!

Oje, du hast deinen Helm vergessen!
Fahre zwei Felder zurück.

Mit deinem Fahrrad bist du schnell unterwegs. Fahre zwei Felder vorwärts.

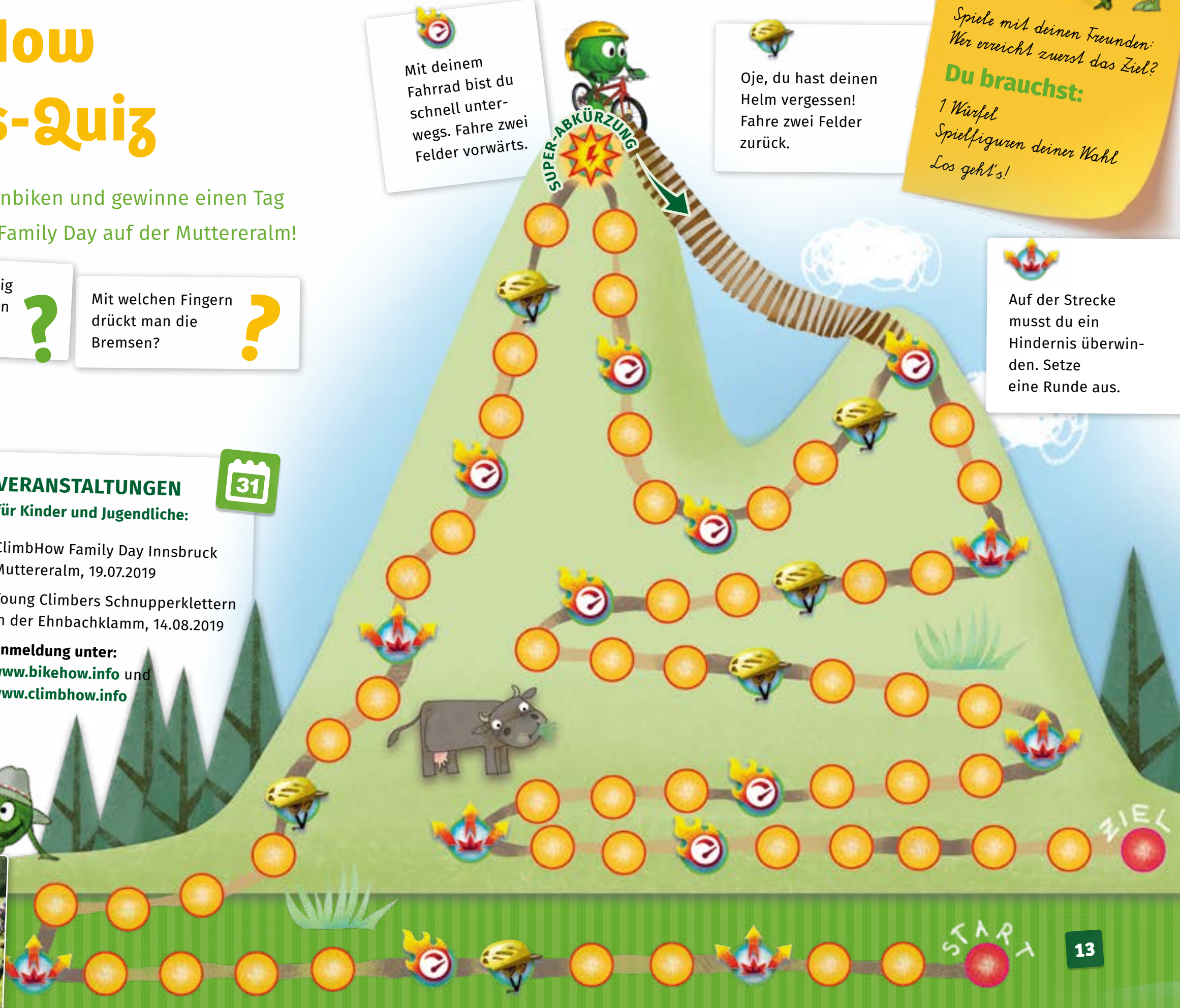
Auf der Strecke musst du ein Hindernis überwinden. Setze eine Runde aus.

VERANSTALTUNGEN für Kinder und Jugendliche:

ClimbHow Family Day Innsbruck
Muttereralm, 19.07.2019

Young Climbers Schnupperklettern
in der Ehnbachklamm, 14.08.2019

Anmeldung unter:
www.bikehow.info und
www.climbhow.info



Mit SICHERHEIT



Spaß im Schwimmbad

Endlich ist Sommer und bald beginnt die Ferienzeit!
Tiroler freut sich schon auf viele Schwimmbad-Besuche
mit seinen Freunden.

Schwimmen und im Wasser herumplant-
schen macht viel Spaß, allerdings lauern
dabei auch einige Gefahren. Tiroler hat für
dich ein paar Fragen zusammengestellt, mit
denen du überprüfen kannst, ob du über

die wichtigsten Baderegeln Bescheid weißt.
Und natürlich verlost Tiroler wieder unter
allen richtigen Einsendungen **einen tollen
Überraschungs-Preis!**

GEWINNSPIEL

Die Buchstaben vor den richtigen Antworten
ergeben aneinander gereiht das **Lösungswort**.
Schicke dieses zusammen mit deinem Namen
und deiner Adresse bis spätestens

30. Juli 2019 an tiroler@tiroler.at

und nimm an der Verlosung von einem
Tiroler Sommer-Überraschungspaket teil.

1. Sobald man im Wasser
friert, geht man raus, trock-
net sich gut ab und zieht
trockene Sachen an.

W Richtig
T Falsch

2. Wenn man Ohren-
schmerzen hat, darf man
auf keinen Fall tauchen.

A Richtig
B Falsch

3. Bei Gewitter muss man
sofort aus dem Wasser raus.

S Richtig
W Falsch

4. Nach dem Mittagessen
kann man gleich ins Wasser.

C Richtig
S Falsch

5. Wenn man zu lange im
Wasser bleibt und einem
sehr kalt wird, kann man
einen Krampf bekommen.

E Richtig
H Falsch

6. Bei Verwendung von
wasserfester Sonnencreme
braucht man sich nur ein-
mal eincremen.

I Richtig
R Falsch

7. Blitze schlagen niemals
im Wasser ein.

L Richtig
B Falsch

8. Auf andere – vor allem
kleinere Kinder und un-
sichere Schwimmer – muss
man immer Rücksicht
nehmen.

A Richtig
T Falsch

9. Bevor man ins Wasser
geht, kühlt man seinen
Körper am besten unter der
Dusche ab.

L Richtig
S Falsch

10. Man kann ruhig
stundenlang in der prallen
Sonne spielen.

K Richtig
L Falsch

LÖSUNGSWORT:

Lerne Tirolers
Freunde kennen!



Steckbrief

Das bin ich!

Mein Name ist: **Fips**

Ich bin so groß: **5 cm Kopf Rumpf**

Am liebsten esse ich: **fliegende/krabbelnde Insekten**

Meine Lieblingsfarbe ist: **froschgrün**

Was ich am liebsten tue: **Schwimmen, tauchen, quaken und klettern**

Mit Baby-Schwimmkursen zu mehr

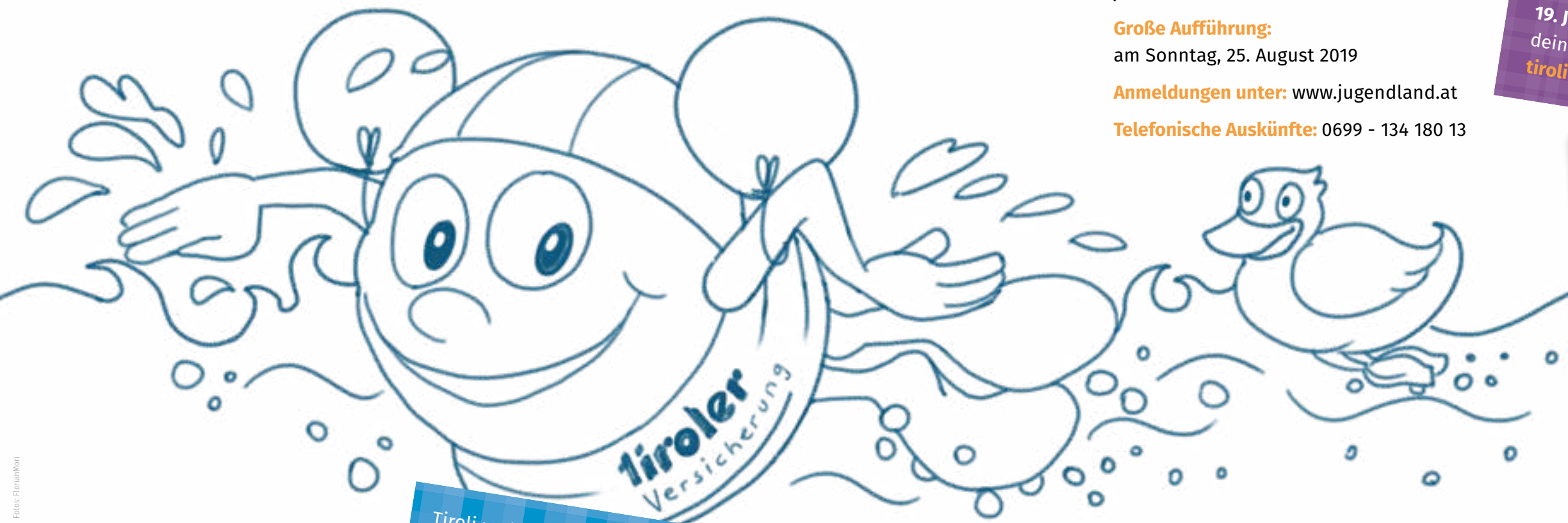
Sicherheit im Wasser!

Alexandra, Jasmin und Silvia haben in den letzten 18 Jahren als Babyschwimmtrainerinnen in Innsbruck und Umgebung schon **über 3000 Babys und Kleinkinder** beim Springen ins Wasser, beim Tauchen und beim frühen Schwimmen lernen, auch ohne Schwimmhilfen, begleitet und auf Notfälle im Wasser vorbereitet.

Im Rahmen einer **mehrjährigen Ausbildung bei der Austrian Babyswim Association (ABA)** und regelmäßigen **Auffrischungsseminaren** holen sie sich immer wieder neueste Tipps und Tricks, wie man bei Babys und Kleinkindern so früh wie möglich die **Sicherheit** und das **frühe Schwimmen** fördern kann.



Informationen zu den nächsten Kursen bei der Schwimmschule:
www.baby-kinderschwimmen.com
Tel. 0664 - 404 52 96



Tiroler und seine Freunde haben viel Spaß beim Schwimmen. Male das Bild mit deinen Farbstiften aus und lass den Sommertag noch schöner werden.

Singen mit Tiroler

Künstlerkinder Musicalwoche 2019

Du bist zwischen 6 und 12 Jahre, möchtest ein großer Musicalstar sein, im Rampenlicht glänzen und eine spannende Woche erleben?

Dann komm zur großen Künstlerkinder Musicalwoche und erlebe eine aufregende Woche mit vielen Kindern aus ganz Tirol. **Werde zum Bühnen- und Kostümbildner, Sänger, Schauspieler und Tänzer!** Am Ende der Woche zeigst du dann, was alles in dir steckt. Das wird unvergesslich!

Wann: 19. bis 23. August 2019
jeweils von 09:00 bis 16:00 Uhr

Große Aufführung:
am Sonntag, 25. August 2019

Anmeldungen unter: www.jugendland.at

Telefonische Auskünfte: 0699 - 134 180 13

GEWINNSPIEL

Tiroler verlost **2 Freiplätze** für die Teilnahme an der Künstlerkinder Musicalwoche.

Schreib Tiroler deine Geschichte, warum gerade **DU** einen von zwei Plätzen gewinnen sollst.

Schick deine Geschichte bis spätestens **19. Juli 2019** mit deinem Namen, deinem Alter und deiner Adresse an tiroler@tiroler.at.





Sommer-Spezial-Menü

Tiroler Lieblingswrap

Dazu brauchst du:

- 1 Tortilla oder eine Piadina
- 1 EL Ricotta oder Frischkäse
- 2 Blatt Schinken
- 1 Blatt Käse
- Gemüse in Stiften geschnitten (Tiroler mag am liebsten Karotte, Gurke und Paprika)
- 2 Salatblätter
- Salz, Pfeffer

1. Den Tortilla- oder Piadinaboden mit Ricotta bzw. Frischkäse bestreichen.
2. Dann den Salat, den Schinken, den Käse und zum Schluss das Gemüse auf das untere Drittel des Fladens legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Jetzt die Tortilla oder Piadina einmal ganz eng umschlagen und fest zusammenrollen.

Fertig ist dein Wrap!

TIROLIS TIPP: Du kannst den Wrap auch sehr gut für unterwegs mitnehmen. Dazu einfach in Butterbrotpapier einpacken.

Wassermelonen-Limonade für heiße Sommertage

Dazu brauchst du:

- 200g Wassermelone (ohne Schale und entkernt)
- 100 ml Mineralwasser
- Saft einer halben Zitrone

Diese Limonade geht nicht nur ruck-zuck, sondern ist auch noch sehr erfrischend an heißen Sommertagen.

Die Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen. Danach gleichmäßig in Gläser verteilen und noch mit Mineralwasser aufgießen.

TIROLIS TIPP: Noch erfrischender wird deine Limonade, wenn du Eiswürfel und frische Minzblätter mit ins Glas gibst.

Bananen-Sushi

Dazu brauchst du:

- 1 Banane
- 2 TL Nussmus nach Wahl
- 1/2 TL Backkakao
- 1/2 TL Zitronensaft
- Kokosraspel, Sesam, bunte Streusel oder Schokoraspel

1. Zuerst verrührst du das halbe Nussmus mit etwas Kakaopulver. Die Banane schneidest du in zwei Teile und beträufelst sie mit Zitronensaft.
2. Nun bestreichst du die erste Hälfte der Banane mit Nussmus und bestreust sie mit Kokosraspeln, Sesam, bunten Streusel oder Schokoraspeln. Auf die zweite Hälfte der Banane kommt das Nussmus-Kakaogemisch. Wenn du möchtest, kannst du auch diese Seite noch bestreuen.
3. Abschließend stellst du alles für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank und genießt dann deinen Bananen-Sushi ... **mmmmhhh!!!**



Rezept-Tipps von
Tiroler Freundin
Patricia Görgl
Ernährungscoach, Autorin
patricia.goergl@gmail.com



Freizeitspiel im Freien

Spiel und Spaß mit Manni Pranger

WASSERLAUF

Ihr sucht euch einen **Bach** und nehmt **zwei Becher** mit. Die Becher stellt ihr **10 Meter** voneinander auf und dann versucht ihr mit den **Handflächen** so viel Wasser wie möglich in die Becher zu bringen.

Sieger ist jenes Team, welches den Becher als erstes mit Wasser gefüllt hat. Ein **Hindernis-Parcours** aus Baumstämmen, Steinen oder Ästen macht das Spiel richtig spannend.

1



2



3



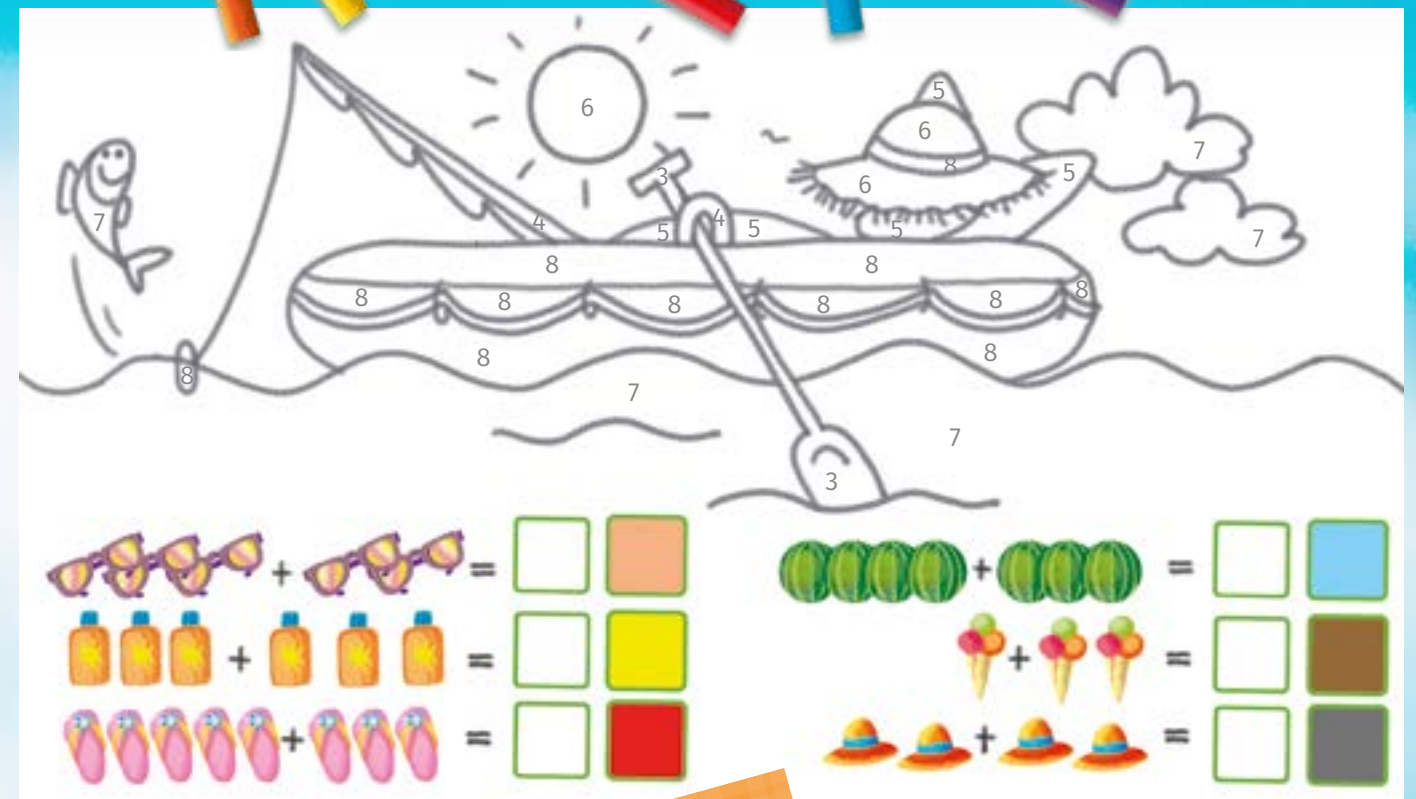
Tirolis TIPP:
An einem warmen Sommer-
tag könnt ihr euch nach
dem Spiel mit dem
Wasser bespritzen.

Sport-Tipp von
Tirolis Freund
Manni Pranger
Slalom-Weltmeister 2009

Denk- und Ratespiele



Tirolis Freunde haben tolle
Bilder gemalt. Dabei hat jeder
andere Buntstifte benutzt. Doch
welches Bild kommt von wem?
Verbinde die Freunde mit den
passenden Bildern.



Was gehört zum Sommer, Strand-
und Urlaub? Löse die Rechen-
aufgaben und male das Bild den
Farben entsprechend aus.

Tirolis Veranstaltungstipps



Juhui Sommerfest mit Familien-Zeltlager Riesengaudi garantiert!

Zwei Tage Badespaß und pures Abenteuer mit buntem Spiel- und Mitmachprogramm in der Badeswelt und auf der Liegewiese – bei Regen indoor

Wann: Samstag, 13. & Sonntag, 14. Juli 2019

Wo: Alpentherme Ehrenberg

Spannendes Wochenendprogramm: Kinderanimation und buntes Programm im und am Wasser, Grillfest, Lagerfeuer mit Musik und Gesang

Euro 34/Erw. und Euro 29/Kind inkl. Grillbuffet und Frühstück, Kinder bis 3 Jahre sind frei

Infos & Anmeldung:

www.alpentherme-ehrenberg.at/zeltlager2019



ASVÖ Familiensporttag in PRUTZ Sport, Spiel und Spaß für die ganze Familie!

Der ASVÖ Familiensporttag bietet Kindern die Möglichkeit die Sportarten, die in ihrer Region angeboten werden, kennen und lieben zu lernen! Zusammen mit ihren Eltern können sie sich in den verschiedensten Disziplinen probieren.

Wann: Samstag, 7. September 2019

Wo: Sportplatz Prutz

Infos: www.asvoe-tirol.at/de/projekte/markets-how-asvoe-familiensporttag



Tiroler Sagen- und Märchenfestival Alice im Zauberwald

Die Herzkönigin ist außer sich. Jemand hat das siebte Törtchen aus der Küche gestohlen ... Am gleichen Tag ist Alice, das Mädchen aus der Menschenwelt, im Zauberwald aufgetaucht. Sicherlich hat sie das Törtchen aufgegessen! Alice beteuert, unschuldig zu sein. Doch die Herzkönigin glaubt ihr nicht...

Wann: Samstag, 24. und Sonntag, 25. August 2019

Wo: Märchenzentrum Gasthof Vögelsberg, Wattens

Uhrzeit: Führungen laufend ab 13:00 Uhr

Infos: www.maerchenfestival.at



Olympia Kinderfest das einzigartige Fest für Wasserratten

Spiel und Spaß für Groß und Klein! Es geht wieder rund beim Kinderfest im Olympiabad Seefeld.

Wann: Samstag, 27. September 2019, ab 14:00 Uhr

Wo: Olympiabad Seefeld

Infos: www.seefeld-sports.at/olympiabad-kongress

Mit Unterstützung des



Gewinner Welt Nr. 50

Tanni-Gewinnspiel, S. 10:

3 x 2 Eintrittskarten für Tanni's Kinderparadies:

Lina, Luca und Tobias

Kristall-Gewinnspiel, S. 11:

Hauptpreis: 1 Familien-Jahresticket für die Swarovski Kristallwelten

Sabrina

2. und 3. Preis: jeweils 1 Familien-Tageseintritt für die Swarovski Kristallwelten

Hanna und Fabian

Spielplatz-Gewinnspiel, S. 14:

5 Tiroler Überraschungspakete:

Frieda, Marco, Mariella, Teresa und Valentin



Rätsellösungen

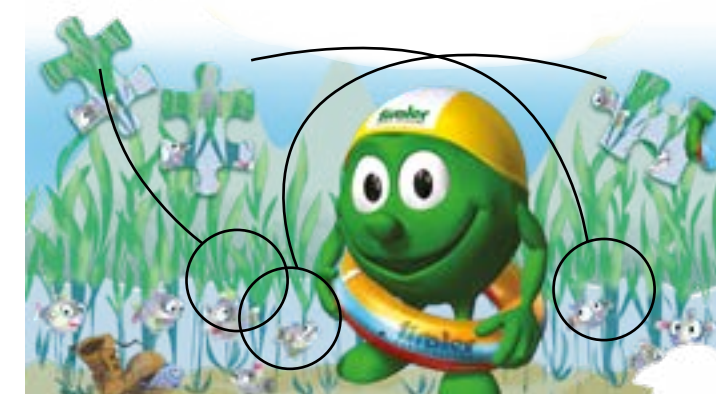
Seite 6

Wettrennen:

Gabi ist mit 8 Minuten am schnellsten.



Puzzle-Rätsel:



Seite 12

BikeHow Fragen:

- Einen Helm
- Beim Abwärtsfahren sitzt man nicht, man steht.
- Immer nur mit den Zeigefingern. Den Mittelfinger kann man auch noch dazu nehmen. Die anderen Finger müssen fest am Lenker bleiben.

Seite 21

Stifte-Rätsel:



Rechen-Rätsel:

5	
6	
8	
7	
3	
4	



Post an Tiroler

Du hast eine tolle Zeichnung, die du deinem Freund Tiroler zeigen willst? Dann sende sie an tiroler@tiroler.at



Ada



Coralie



Elisa



Lena



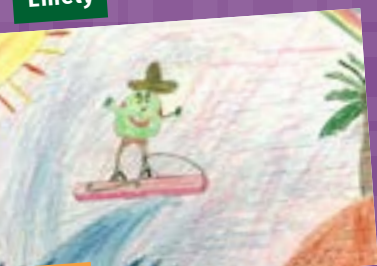
Emely



Fabian



Lena



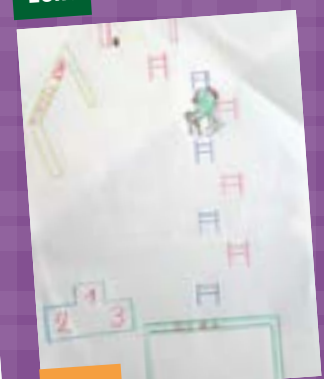
Lucy



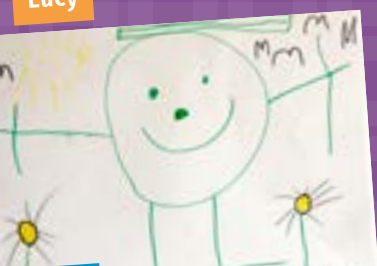
Max



Paul



Luca



Jakob



Theodor



Mouhannad



Lena



Maria



Anna



Jakob



Emma

