

Badespass ohne Chemie:



Auf ins: Naturbad Styrum
Sportliche Schwimmer können sich auf 3 Bahnen im 33,3m Sportbecken freuen. Aber auch Nicht-Schwimmer kommen auf ihre Kosten: Ein eigenes Nicht-Schwimmerbecken erlaubt Entspannung und sorgt für Sicherheit.

Eintritt: 4,00 € oder 2,00 € ermäßigt / Schwerbehinderung.

Das Naturbad hat regulär von 10.00 – 19.00 Uhr geöffnet! Montags geschlossen!

ÖPNV Anbindung: Das Naturbad Mülheim-Styrum erreichen Sie mit den Buslinien 122 und 129 oder mit der Straßenbahnlinie 110.

Zum Rätseln und Schmunzeln:

1. Das schützt vor Sonnenbrand:

2. Unter Wasser hat man damit den Durchblick:

3. Ein sommerliches Schuhwerk:

4. Vogel, den man oft in Küstennähe sieht:

5. Sich auf dem Wasser treiben lassen:

6. Bauwerk am Strand:

bril- mö- cre- sand- da- ma- tau-le-
ze- son- luft-
san- we- trat- nen- me- cher- len-
burg

Kontakt:

Telefon: (0208) 43 96 69 89

Mobil: 0170 87 94 973

andrea.quass@fliedner.de

annette.dietz@fliedner.de

Wochenblatt

Nr. 128

Haltepunkt Kaiserstraße

Gültig 2022/Woche 29
18.07.2022 bis 22.07.2022



Speiseplan

Wochenplan

Die Einzeltermine sprechen wir persönlich und individuell mit Ihnen ab!

Montag
Frikadellen mit Lauchgemüse und Kartoffeln

Montag, 18. Juli 2022
09:00 Uhr bis 10:45 Uhr **Do it+**
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr **Start it+**
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr **Cook it+**
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr **Move it+**

Dienstag
Kotelett mit Kartoffelsalat und Tomatensalat
Nachtisch

Dienstag, 19. Juli 2022
09:00 Uhr bis 10:45 Uhr **Do it+**
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr **Move it**
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr **Cook it+**
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr **Make it+**

Mittwoch
Pizza

Mittwoch, 20. Juli 2022
09:00 Uhr bis 10:45 Uhr **Do it+**
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr **Cook it+**
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr **Start it+**
10:45 Uhr bis 12:45 Uhr **Move it+**



**Watt meint
je, watt
dat iss?**

Donnerstag, 21. Juli 2022
09:00 Uhr bis 10:45 Uhr **Do it+**
10:00 Uhr bis 11:45 Uhr **Cook it+**
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr **Make it+**
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr **Move it+**

Freitag, 22. Juli 2022
09:30 Uhr bis 11:15 Uhr **Cook it+**
10:00 Uhr bis 11:45 Uhr **Start it+**
11:00 Uhr bis 12:45 Uhr **Make it+**
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr **Move it+**

Erfrischung gefällig?

Kein Sommer ohne Wassermelone! Es gibt wohl keine andere Frucht, die an heißen Tagen für mehr Erfrischung und Abkühlung sorgt. Sie lässt sich nicht nur pur genießen, sondern findet sich auch in leckeren Rezepten.

Die Wassermelone kommt ursprünglich aus Westafrika, es gibt mehr als 150 Sorten. Die Frucht, die eigentlich als Kürbisgewächs zum Gemüse zählt, schmeckt süß-fruchtig und sehr saftig.

Sie ist ein kalorien-, und zuckerarmer Snack, der perfekt zu einer bewussten und gesunden Ernährungsweise passt.

Wie ein reifes Exemplar erkennen? Einfach an die Schale klopfen – vibriert sie leicht, ist die Wassermelone genau richtig.

