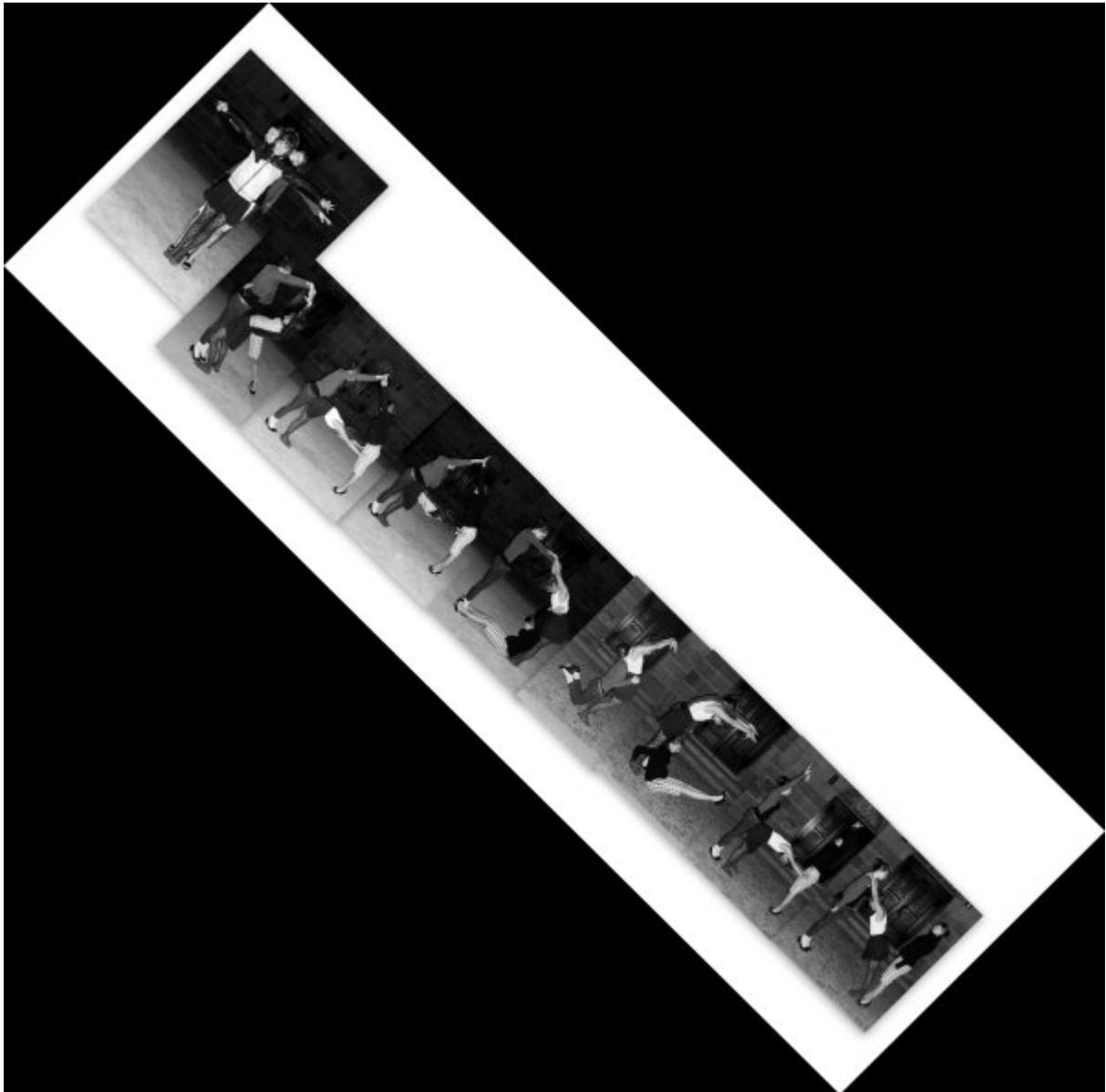




**die**  
**TRAADSCHN**



Nr. 110  
Juni 2011



**BdP**

Bund der Pfadfinderinnen  
& Pfadfinder e.V.  
Stamm Asgard Erlangen

**Wissenswertes Pfadi-Adressen**

|                          |  |                         |
|--------------------------|--|-------------------------|
| <b>Stammesführer:</b>    | ⇒ Tim Wening, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen         | <b>Tel. 304298</b>      |
| <b>Stellvertreterin:</b> | ⇒ Marie M.-Welsner, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen   | <b>Tel. 32842</b>       |
| <b>Stellvertreter:</b>   | ⇒ Lukas  |                         |
| <b>Schatzmeister:</b>    | ⇒ Herbert Elsner, Sophienstr. 81, 91052 Erlangen           | <b>Tel. 29494</b>       |
| Stammeskonto:            | Kto.Nr. 89777, BLZ 763 500 00, Sparkasse Erlangen          |                         |
| <b>Meute Tschikai</b>    | ⇒ Titi Mamo, Richard-Strauss-Str. 17, 91052 Erlangen       | <b>Tel. 304246</b>      |
|                          | Tim Wening, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen           | <b>Tel. 304298</b>      |
| <b>Meute Chil</b> ⇒      | ⇒ Lara Dade, Schenkstr. 178, 91052 Erlangen                | <b>Tel. 33885</b>       |
| <b>RR-Runde</b> ♀        | ⇒ Amelie Schlemmer, Theodor-Klippel-Str. 8, 91052 Erlangen | <b>Tel. 16478</b>       |
| <b>Sippe Thjalfi</b> ♀   | ⇒ Lina Cassens, Leimbergerstr. 51, 91052 Erlangen          | <b>Tel. 32508</b>       |
|                          | Amelie Schlemmer, Theodor-Klippel-Str. 8, 91052 ER         | <b>Tel. 9235742</b>     |
|                          | Julia Chovanetz, Sebalder Forstweg 33, 91054 Buckenhof     | <b>Tel. 59259</b>       |
| <b>Sippe Freya</b>       | ⇒ Marie M.-Welsner, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen   | <b>Tel. 32842</b>       |
|                          | Mona Horst, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen           | <b>Tel. 302770</b>      |
| <b>Sippe Suttur</b>      | ⇒ Timo   |                         |
|                          | Victor Ünzelmann, Schellingstr. 59, 91052 Erlangen         | <b>Tel. 23392</b>       |
| <b>Sippe Rati</b>        | ⇒ Manuel Bujarski, Schenkstr. 103, 91052 Erlangen          | <b>Tel. 129115</b>      |
|                          | ⇒ Benni Ünzelmann, Schellingstr. 59, 91052 Erlangen        | <b>Tel. 23392</b>       |
| <b>Sippe Siff</b>        | ⇒ Janina Stohrjohann, Hänflingweg 4, 91056 Erlangen        | <b>Tel. 129115</b>      |
|                          | ⇒ Verena Rosteck, Hartmannstr. 85, 91052 Erlangen          | <b>Tel. 304157</b>      |
| <b>Ausrüstung:</b>       | ⇒ Sabine Rosteck, Hartmannstr.85, 91052 Erlangen           | <b>Tel. 304157</b>      |
| <b>Grundstücke:</b>      | ⇒ Victor Ünzelmann, Schellingstr. 59, 91052 Erlangen       | <b>Tel. 23392</b>       |
|                          | Helmut Wening, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen        | <b>Tel. 304298</b>      |
| <b>Materialwart:</b>     | ⇒ Helmut Wening, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen      | <b>Tel. 304298</b>      |
| <b>Gruppenräume:</b>     | ⇒ „Yggdrasil“: Kurt-Schumacher-Straße 13b                  | <b>Tel. 401766</b>      |
|                          | ⇒ „Schuppen“: Spielplatz Mozartstraße                      |                         |
| <b>Pressearbeit</b>      | ⇒ Helmut Wening, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen      | <b>Tel. 304298</b>      |
| <b>i.d.n. werkstatt</b>  | ⇒ Helmut Wening, Österreicher Str. 55, 91052 Erlangen      | <b>Tel. 304298</b>      |
| <b>Landes-</b>           | ⇒ BdP LV Bayern e.V.                                       | <b>Tel. 089/6924396</b> |
| <b>geschäftsstelle:</b>  | Severinstr. 5, 81541 München                               | <b>Fax 089/6924397</b>  |

**Regionalbüro**⇒ BdP LV Bayern e.V., Friedrichstr. 40, 91054 Erlangen **Tel. 204954**

**Nordbayern:** (Eingang Bohlenplatz) Rückgebäude **Fax 204954**

**Bundesamt:** ⇒BdP Bundesamt, Am Kesselhacken 23, **Tel. 06033/9249-0**

34376 Immenhausen **Fax 06033/9249-10**

[www.bdp-asgard.de](http://www.bdp-asgard.de)

[www.i-d-n-werkstatt.de](http://www.i-d-n-werkstatt.de)

[www.foerdererkreis.bdp-asgard.de](http://www.foerdererkreis.bdp-asgard.de)



**Inhalt**

**Pfadi Adressen** ..... 2  
**Termine 2011** ..... 4  
 Beitrittserklärungen ..... 5  
**Einzugsermächtigung** ..... 5  
**Geburtstage**..... 6  
 Gruppenstunden..... 7  
 Nacht-Report ..... 9  
 Umfrage – Jeden Tag eine gute Tat .....12  
 Faschingslager .....14  
**Lesenswertes** .....17  
**Fahrtenbericht Sutor** .....19  
 Reflexion einer Einzelnen anhand eines beigen Büchleins.....24  
**Tips & Tricks**.....26  
**Ich sag dir deine Zukunft** .....27  
 Impressum ..... 32



**Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder  
 Stamm Asgard, Erlangen**



**Ferienbetreuung**

Kennt ihr auch dieses Gefühl? Es sind Sommerferien. Ihr sitzt zu Hause und alle eure Freunde sind im Urlaub. Genau dann kommt sie...die Langeweile...DOCH wir haben die Lösung. Bei uns könnt ihr in den Sommerferien, ohne Eltern, fette Sachen machen. Wir basteln, spielen, kochen, grillen, malen, filzen, machen Stockbrot überm Feuer, kickern, chillen, bauen mit Holz, machen Radtouren, Ponys. Für euch gibt es Freiluft Kino, Schnitzeljagd, Geländespiele, Burgerbar und vieles vieles mehr...

- Wo:** Bei uns auf unserem Grundstück mit Blockhaus und viel Platz
- Wann:** 1.-4. Woche in den Sommerferien Mo bis Fr von 8 – 16 Uhr
- Kosten:** Nur 60 Euro + 10 Euro Essensgeld pro Woche
- Wer alles:** Alle zwischen 8 und 15 Jahren

Wenn ihr jetzt denkt „Hey des klingt ja cool“, dann könnt ihr eine Email an [Ferienbetreuung@bdp-asgard.de](mailto:Ferienbetreuung@bdp-asgard.de) schicken oder einfach auf unsere Homepage schauen [www.bdp-asgard.de/html/ferienbetreuung.html](http://www.bdp-asgard.de/html/ferienbetreuung.html).

Wir freuen uns auf euch...



**Termine 2011**

| Wann                    | Was                            | Wo                 | Wer            |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------|
| 11.-18.06.              | Landespfindstlager             | Zellhof/Österreich | Stamm          |
| 11.-15.06.              | Meuten-Landespfindstlager      | Zellhof/Österreich | Meuten         |
| 10.07.                  | Sommerfest Elternabend         | Yggdrasil          | Stamm/Eltern   |
| 23.07.                  | Förderer Aktionstag            | Yggdrasil          | Stamm/Förderer |
| 30.07.-08.08.           | Sommerlager Sippen Fahrten     | N.N.               | Stamm          |
| 1.-4. Sommerferienwoche | Ferienbetreuung                | Yggdrasil          | 8 – 15 jährige |
| 30.09.-3.10.            | Jahresplanung                  | N.N.               | Gruppenleiter  |
| 21.-23.10.              | Stufentreffen                  | OHof               | Pfadis bis R/R |
| 28.10.-02.11.           | Musisch-technisches Wochenende | N.N                | Stamm Alle     |
| 03.-06.11.              | Singats                        | OHof               | R/R            |

Meute Chil:  
Unser Stamm:

chil@bdp-asgard.de  
[Stamm.Alle@bdp-asgard.de](mailto:Stamm.Alle@bdp-asgard.de)

Wenn mal an eine E-Mail an dies Adresse schickt, dann wird die E-Mail an alle Sippenmitglieder – die eine E-Mail-Adresse besitzen und diese an Herbert weitergeleitet haben - über einen Verteiler geschickt !!!^



## Beitrittserklärungen und Mitgliedsausweise

Um dem Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder offiziell beizutreten, muss eine Beitrittserklärung abgegeben werden. Ein Vordruck ist bei mir erhältlich.

Als Bestätigung erhält man dann einen Mitgliedsausweis, in den jedes Jahr Beitragsmarken eingeklebt werden. Dazu gibt man den Ausweis bei der Gruppenleitung ab, die alles weitere veranlasst.

### Eine Anmerkung zu den Jahres- und Lagerbeiträgen :

Ihr könntet Eurem Schatzmeister eine Menge Zeit und Ärger ersparen, wenn Ihr ihm für den Jahresbeitrag des BdP als auch für die Lagerbeiträge eine Einzugsermächtigung erteilen würdet.

Ich bitte auch in Zukunft kein Bargeld mehr bei der Abfahrt irgend jemandem in die Hand zu geben – ich kann das überhaupt nicht mehr nachvollziehen und ich hab dann das Chaos bei der Abrechnung. Also bitte vorher überweisen oder ich buche ab.

**Herbert**    **Ab 01.01.2011 beträgt der Jahresbeitrag € 72,-**

### Noch Fragen zu den Finanzen des Stammes ...

... oder der Pfadi-Bürokratie? Ich stehe gerne für ein Gespräch zur Verfügung.

### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich/wir\* den BdP Landesverband Bayern e.V., Stamm Asgard Erlangen widerruflich, die von mir/uns\* zu entrichtenden **Jahresbeitragszahlungen und Fahrtenbeiträge** für mich\* - uns\* - mein(e)\* - unser(e)\* Kind(er)\*:

zu Lasten meines/unseres\* Girokontos Nr. \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

bei (Bezeichnung des kontoführenden Kreditinstituts)

Bankleitzahl \_\_\_\_\_ durch Lastschrift einzuziehen.

\_\_\_\_\_  
 Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
 Unterschrift(en)

\* Nichtzutreffendes bitte streichen



## Geburtstage

|       |             |           |
|-------|-------------|-----------|
| 06.07 | Lina        | Cassens   |
| 09.07 | Konstantina | Kinski    |
| 10.07 | Lara        | Dade      |
| 10.07 | Emanuel     | Kunert    |
| 17.07 | Lukas       | Wening    |
| 17.07 | Benjamin    | Ünzelmänn |
| 23.07 | Benno       | Horst     |
| 24.07 | Anselm      | Springer  |
| 29.07 | Victor      | Ünzelmänn |
| 19.08 | Tensae      | Mamo      |
| 20.08 | Moritz      | Welsner   |
| 22.08 | Timo        |           |
| 22.08 | Lukas       |           |
| 25.08 | Manuel      | Bujarski  |
| 04.09 | Leonie      | Elsner    |
| 09.09 | Helmut      | Wening    |
| 18.09 | Verena      | Rosteck   |
| 23.09 | Waschdy     | Kandy     |
| 25.09 | Kathrin     | Teller    |
| 25.09 | Anja        | Müller    |
| 30.09 | Lorenz      | Ernst     |
| 03.10 | Harald      | Rosteck   |
| 08.10 | Detlev      | Salzmann  |
| 08.11 | Jonas       | Elsner    |
| 12.11 | Martin      | Rüssler   |
| 16.11 | Maja        | Heilig    |
| 17.11 | Fabian      | Liehm     |
| 18.11 | Maximilian  | Schaub    |
| 20.11 | Max         | Schuster  |
| 23.11 | Sven        | Apenburg  |
| 04.12 | Fabian      | Müller    |
| 09.12 | Ralph       | Jäntschi  |
| 12.12 | Nicolai     | Wening    |
| 23.12 | Franziska   | Wolf      |
| 29.12 | Felix       | Hahn      |



## **Gruppenstunden**

### **Meute Tschikai:**

Die Gruppenstunden sind auf Yggdrasil jeden Samstag um 15:00 Uhr.

### **Meute Chil**

Wir chillen immer Donnerstag um 16 Uhr auf Yggdrasil.

### **Sippe Thjalfi**

Wir treffen uns immer Sonntag um 16 Uhr auf Yggdrasil.

### **Sippe Freya**

Wir treffen uns Samstag um 15 Uhr auf Yggdrasil.

### **Sippe Rati**

Wir treffen uns Samstag um 15 Uhr auf Yggdrasil.

### **Sippe Siff**

Samstag 14.30 Uhr auf Yggdrasil

### **Stammesrat**

Trifft sich u. weiß warum, jeden Do. um 18:00 Uhr im Blockhaus.



Sommerfest mit Elternabend

Meine Damen und Herren

Der Stamm Asgard Erlangen lädt dieses Jahr wieder zum sommerlichen Sommerfest um den Sommer zu festigen

Wir freuen uns euch alle am 10.07. um 16 Uhr an unserem Pfadfindergrundstück willkommen zu heißen.

Es gibt ein leckeres Buffet und allerlei Getränken zu einem preiswerten Obolus.

Wir bitten euch uns mitzuteilen ob ihr Kuchen, Salat, Kaffee... mitbringen könnt.

Lasst uns ein wunderschönen Sommertag zusammen verbringen wir freuen uns auf euch,

Während des Sommerfestes findet auch ein Informationsabend für alle Stammesmitglieder mit ganz viel Raum für Fragen.

Wir freuen uns auf Euer Erscheinen  
Gut Pfad eure Stammesführung

---

Ich \_\_\_\_\_ kann zum Sommerfest....

...Kuchen \_\_\_\_\_ (Sorte)...

...Salat \_\_\_\_\_ (Sorte)...

...Warme Getränke \_\_\_\_\_ (Sorte)...

... \_\_\_\_\_ (Sonstiges)

...mitbringen.

Bitte diesen Abschnitt bei Tim Wening bis 01.07. abgeben.  
Danke für euer Engagement!



## Nacht Report

### Bericht der Traadschn Redaktionsnight 2.0.

Erlangen der 20.05.2011

#### **17.30. Uhr**

Tim der rollende Redakteur, meine Wenigkeit, trifft im Regionalbüro Nordbayern ein und beginnt mit den ersten Vorbereitungen vor Ort.

#### **16.00. Uhr**

Manuel kommt zwei Stunden zu früh: „Auf der Einladung stand doch 16 Uhr oder?“

Ich: „Nein 18Uhr“

Egal er fängt mit den ersten Recherchen, auf der Internetseite „chilleutzone.net“, an.



#### **16.30 Uhr**

Nachdem Ich 30 Minuten verzweifelt versucht habe den Drucker zum laufen zu bringen und Manuel bereits den Server vom Büro den Strom gekappt hat, kommt der Retter in der Not, Jens Reinke, um unsere Probleme im Handumdrehen zu lösen. Danach laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren weiter.

#### **17.30 Uhr**

Alle Vorbereitungen sind abgeschlossen, so kann ich mich jetzt auf den Weg machen.

Meine Mission ist Milch, Tee und fett viel Knabberzeug zu kaufen.



**18.00 Uhr**

Ich bin mittlerweile zurück und wir könnten Anfangen. Nein! Außer Timo, Manuel und mir ist natürlich noch niemand da! Wir vertreiben uns die Zeit mit surfen.

**18.30 Uhr**

Noch ein Paar Schreiberlinge sind eingetroffen und ich starte mit meinem perfekt einstudierten Vortrag darüber wie man Artikel schreibt. Lukas und Sophia fühlen sich wie in der Schule, wie in der Schule versucht Lukas den Lehrer zu sabotieren! Ich musste mit eiserner Faust durchgreifen danach geht's weiter im Lehrstoff.

Zu erst „Wie schreibe ich einen guten Artikel“, gesponsert von Julian, danke dafür!

Es folgt eine Reflektion, was war gut und was schlecht, der letzten Ausgabe Nummer 109. Darauf ein erfolgreiches Brainstorming welche Artikel wir mit der Traadschn verbinden.

Nun schnappt sich jeder ein Thema und Los geht's!

**20.00 Uhr**

Im konstruktiven Chaos wird fleißig gearbeitet und mit der Zeit nehmen die ersten Beiträge Gestalt an.

Kurz darauf dringt ein Klingeln in unsere Gedankenströme, weitere junge Journalisten treffen ein und machen sich sogleich eifrig ans Werk.

**21.50 Uhr**

Wir sind zufällig gerade unten, bei einer unseren Raucherpausen und tauschen uns über die gemachten Fortschritte aus, als die von uns geordnete Pizza, bei Osteria di Giovanni „Hier gibt's die größte und preiswerteste Pizza Erlangens“, eintrifft.

**21.55 Uhr**

Fressgelage!



**22.15 Uhr**

Sophia stellt ihre Skrupel Umfrage, einige passen nicht auf, deshalb muss sie fast jede Frage mehrmals wiederholen. Als wir auch diese Aufgabe gemeistert haben, folgen weitere kreative Ergüsse und erfüllen den Raum. Timo beschreibt dies: „Ich schreibe nicht ich erschaffe ein Kunstwerk!“

**23.59 Uhr**

Ein Teil des Teams bricht auf Richtung Innenstadt, ein paar wenige gehen nach Hause.

Die restlichen tapferen Recken legen noch einmal Hand an ihre Werke und verpassen ihnen den letzten schliff.

**01.00 Uhr**

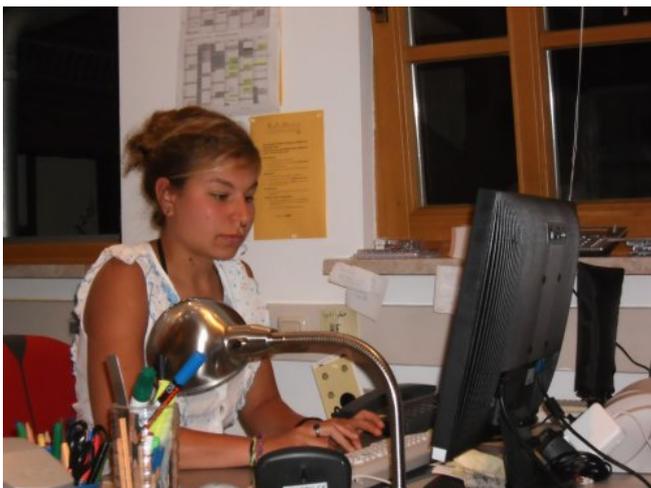
Die Geisterstunde ist um und langsam sind alle fertig und wir gehen in den gemütlichen Teil des Abends über, der Film heißt „Bube, Dame, König, Gras“.

**03.45 Uhr**

Ich mach mich noch mal an die Arbeit um aus meinen Notizen vom Abend diesen Nacht Report zusammenzusetzen. Mein persönliches Résumé: die Nacht war lange und die Arbeitsatmosphäre sehr gut. Sieben fertige Artikel, vom Horoskop bis zu einer persönlichen Reflektion. Sowie eine Fotocollage und zwei Artikel die noch in Arbeit sehe ich als sehr erfolgreich. Das Wichtigste es hat allen Spaß gemacht.

Hier endet der Nacht Report von Tim dem rollenden Reporter

Gute Nacht



Jeden Tag eine gute Tat?

Eine representative Umfrage unter Pfadfindern zu moralischen Gewissensfragen des alltäglichen Lebens. Befragt wurde eine representative Menge an Pfadfindern ausschließlich des Stammes Asgard zwischen 14 und 19 Jahren.

Was die moralisch „richtigste“ Antwort wäre kann sich jeder selbst überlegen.

1. Der Besitzer deines bevorzugten Chinarestaurants wird verurteilt, weil er illegale Einwanderer beschäftigt hat. Gehst du auch weiterhin dort essen?

JA 80 % NEIN 0% KOMMT DARAUF AN 20%

2. In der Nähe deines Hauses sollen Atomraketen stationiert werden. Protestierst du?

JA 90% NEIN 10% KOMMT DARAUF AN 0%

3. Dein Freund riecht aus dem Mund. Sagst du es ihm?

JA 10% NEIN 70% KOMMT DARAUF AN 20%

4. Ein Verkehrspolizist sagt „Idiot“ zu dir. Nimmst du die günstige Gelegenheit wahr, ihm auch ein Schimpfwort an den Kopf zu werfen?

JA 20% NEIN 50% KOMMT DARAUF AN 30%

5. Im Supermarkt reißt du einen ganzen Stapel Dosen um. Keiner hat es gesehen. Gehst du weiter, als wäre nichts geschehen?

JA 70% NEIN 30% KOMMT DARAUF AN 0%

6. Jemand steigt in den Bus und stellt fest, dass er nicht bezahlen kann. Leihst du ihm das Fahrgeld?

JA 60% NEIN 30% KOMMT DARAUF AN 10%

7. Du hast einen Freund zum Essen eingeladen, der Vegetarier ist. Du setzt ihm stolz deinen Bohnen-Eintopf vor, als dir einfällt, dass du Fleischbrühe zum Kochen genommen hast. Verschweigst du das?

JA 40% NEIN 30% KOMMT DARAUF AN 30%

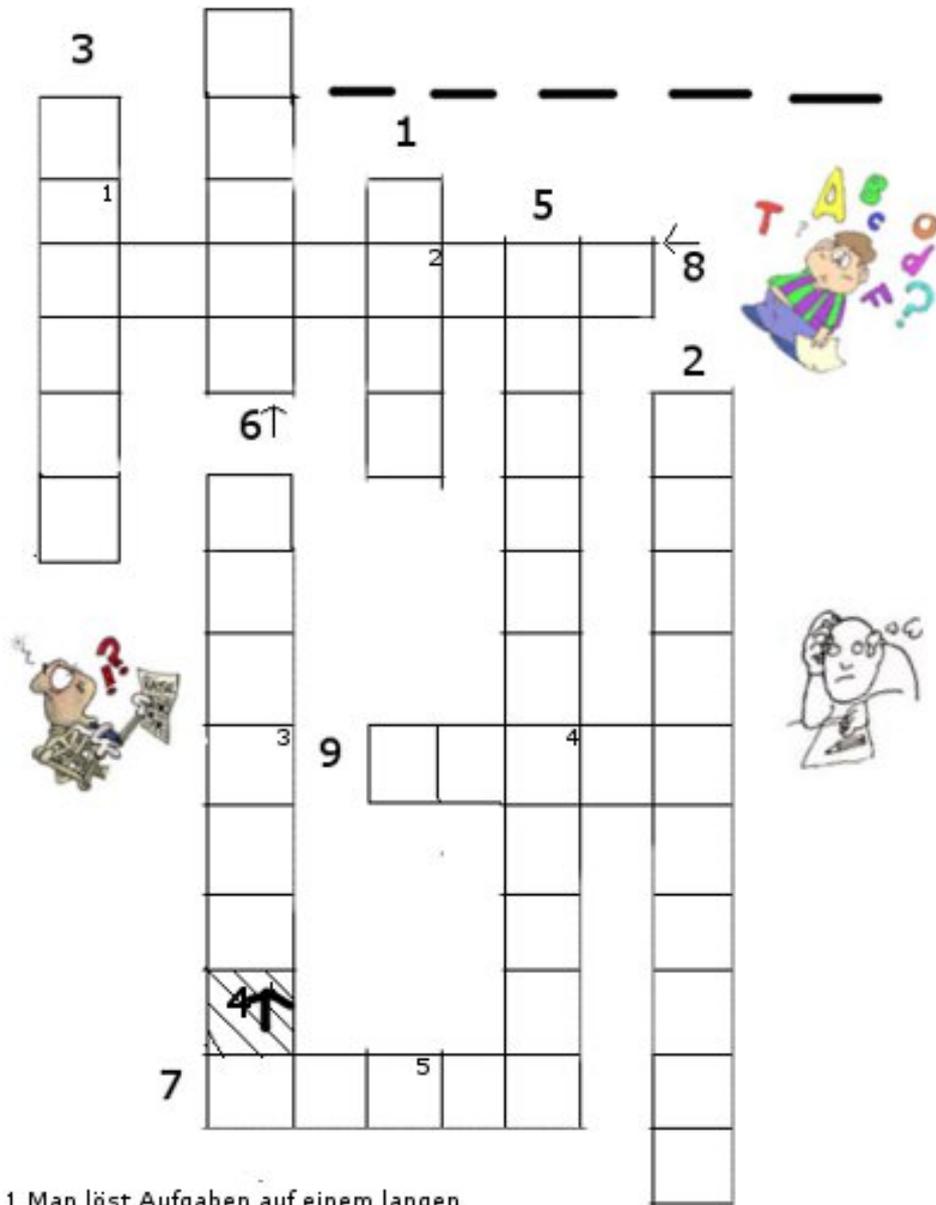
8. du bist Geschäftsmann und lädst einen guten Kunden zum Essen ein. Im Gespräch entpuppt er sich als überzeugter Neo-Nazi. Widersprichst du ihm?

JA 60% NEIN 20% KOMMT DARAUF AN 20%

Ein Resume zu ziehen, wie moralisch die Befragten sich verhalten wäre meinerseits wohl vermessen, denn was die moralisch „richtigste“ Antwort wäre kann sich jeder selbst überlegen.



=> **anbei ein Spieletipp:** diese Fragen sind entnommen aus einem Spiel namens SKRUPEL. Das hat laut Lukas W. ( trotz Nachnameninitialien identität ungeklärt) schon einige Ehen auseinander gebracht. Das Spiel haben wir auch am Grundstück. Man fragt sich gegenseitig Fragen, die mit JA NEIN oder KOMMT DARAUF AN beantwortet werden. Zusätzlich müssen die Antworten von den Übrigen eingeschätzt werden. Spielt es mal. Das macht Spaß.



- 1 Man löst Aufgaben auf einem langen Spaziergang
- 2 Oft mit Tschai und immer abends
- 3 Ein muss für jedes Lager
- 4 Sehr lecker, ihm wird aber Übelkeit nachgesagt
- 5 Keiner mag es wirklich ist aber ein muss im Lager

- 6 Wird bei Aufnahme und Strebern gesehen
- 7 Schwarz in mehreren Größen, für die Fahrt zu gebrauchen
- 8 Meistens mit Tschai und einer Nachtwanderung
- 9 Groß und mit Lagerfeuerplatz



FASCHINGSLAGER ---> Kinderhelden gerettet!!

Um euch noch einmal an das schöne Faschingslager zu erinnern haben Miss Miller und Hannah Montana vier der Kinderhelden belauscht: Pippi Langstrumpf, Bibi Blocksberg, Kim Possible und Biene Maja ( die leider krank im Bett lag).

Kim: Düdüdüüüüüü! Hey erinnert ihr euch noch an das größte Kinderheldentreffen aller Zeiten?

Pippi:  $3 \times 3 = 9$ ...eh klar! Getroffen haben wir uns doch unter der Brücke, von dort aus sind alle ca.1 Std. zu dem geheimen Ort gefahren. Ich, das stärkste Mädchen der Welt, bin einfach neben dem Auto her gerannt!

Bibi: Ene Mene Mei flieg los Kartoffelbrei! Das war mein Startschuss ins Wochenende.

Kim: Also ich kann mich vor allem an die Ankunft erinnern! Und die Zimmeraufteilung...MISSSION IMPOSSIBLE! Dachte ich auf jeden Fall, doch ich wäre nicht Kim Possible, wenn ich damit nicht fertig geworden wäre.

Maja: Ich wäre von Zimmer zu Zimmer geschwirrt und hätte alle Helden auf ihre Waben verteilt.

Pippi: Aber leider warst du eben krank. Nach einer schlaflosen Nacht die ich als stärkstes Mädchen der Welt natürlich ohne Probleme wegstecke haben wir damit angefangen in den AGs zu hämmern, zu nähen, zu backen und Marmelade einzukochen.



Kim: Das war das totale Chaos in der Küche. Emily Erdbeer und ich waren völlig überfordert. Zum Glück hatten wir die Unterstützung von Superman Herbi und dem Weisen Helmi und Ihr seit mit Bibbi und Co abgezischt um die Umgebung zu auskundschaften.



Pippi: In unserem Abenteuerwald haben wir den Pfeil des Amor in

einem eingefrorenem Riesen-Wasserfall entdeckt der auf eiskalte Zeiten hinweist.

Maja: Übertreib bitte nicht Pippi Langstrumpf! Du flunkerst doch schon wieder und das liegt bestimmt nicht an deinem Spunk! Abends war doch die Aufnahme oder?



Bibi: Wie aus magischer Zauberkraft wurde auch dieser schöne Abend durch einen Zwischenfall gestört und Pippi flitze mit Karlson vom Dach im Schlepptau so schnell sie konnte nach Coburg ins Krankenhaus.

Sams: DUMM DUMM DUMM ihr seit alle DUMM...

Kim: Übrigens was ich sagen wollte, das Essen war mal wieder überragend. „Wade“ hat mir alle nötigen Information gemailt.

Maja: Das klingt ja alles total aufregend!

Bibi: Das kann man wohl sagen! Bei uns ist eben immer was los.

Pippi: Stimmt und selbstgemachte Krapfen gabs an Fasching!

Kim: Ja, Fasching- Kinderhelden so weit mein Auge reichte! Emily und ich versorgen die wild gewordene Bande mit Burgern.



Sams: BURGER BURGER BURGER BURGER BURGER BURGER ..... es gibt Burger mit Fleisch und Burger mit Gemüse ist scheiß!

Pippi: Wir waren außer Rand und Band als wir die Pinata zur Strecke brachten! Tina und Ich als stärkstes Mädchen der Welt waren hier natürlich ganz vorne mit dabei!

Tina: Frau Martin, also meine Mama backte zu Feier des Tages, ich hatte nämlich Geburtstag einen kunterbunten Eierkuchen.



Maja: Am nächsten Tag ist die Meute doch nach Hause gefahren oder? Von da an weiß ich nicht Bescheid was ging denn da noch ab?

Kim: Wir relaxten erstmal bei Kaffee und Kuchen. Als ich gerade meinen neuen Streetroller-Stunt für eine actionreiche Mission einstudierte funktionierten plötzlich die Bremsen nicht mehr- schrecklicher Sturz... wer nur könnte das gewesen sein?

Pippi: Ach was ich hätte das mit Links weggesteckt. Außerdem kannst du mich niemals beschuldigen.. Ich spiele mit meinen Freuden Karlson, Bibi und Pig-geldy Wurm ( bei Freya auch bekannt unter Nonnenopfer).

Falls Ihr das nicht kennt, es funktioniert so: Jeder Spieler befindet sich bis komplett in seinem Schlafsack. Und wurmt auf der Matratze rum. Ziel des Spiels ist es sich mit möglichst viel Körpereinsatz auf die anderen Würmer zu schmeißen und diese so von der Matratze zu stoßen. Karlson gewann hier leider haushoch... gefolgt natürlich vom stärksten Mädchen der Welt. Wobei Bibi fieserweiße mit Hexsprüchen herumhantierte.

Bibi: Gar nicht wahr.. Meine Mama hat gesagt ich darf nur im Notfall hexen. Und wenn Karlsson auf mir draufliegt ist das ja wohl einer.

Kim: Zu zwanzigst gabs dann abends Pizza! Leute es lohnt sich R/R oder Sipp-ling zu werden! Also immer schön am Ball bleiben!

Maja: Und Abends? Ist Bibi nicht 18 geworden?

Pippi: Oh Juhu! Da hatte ich einen großen Spaß! Die blöde Nachricht war nur- am nächsten Tag waren die Würsten im Gefrierfach leider schlecht- das hat den Hausherrn gar nicht erfreut. Naja mir egal.

Sams: Frau Rosenkohl ist innen hohl!

Bibi: Im großen und Ganzen war es mal wieder eine tolle Zeit mit euch allen und ich freu mich schon so sehr aufs nächste mal wenn ihr alle wieder mit dabei seit! Kuss und Schluss, Hex Hex \* bling bling \*

Kim: Call me, beep me if you wanna reach me. If you wanna catch me it's Ok.  
Düdüdüüü



Pipi: Faul sein ist wunderschön, denn die Arbeit hat noch Zeit...

Biene Maja: In einem unbekanntem Laaaaaannd dammdadammm..  
Sehen wir uns wieder!



PEACE EURE TRAADSCHN REDAKTION!

Stamm Asgard Erlangen im Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder e.V.

**Lesenswertes****Grundkurs – oder warum es sich lohnt auf einen Kurs zu fahren**

Schon mal was von der Kurswolke gehört? - Nein? Dann wird's Zeit sich in andere Himmelsphären zu bewegen, den Orbit zu verlassen und die Umlaufbahn deines Planeten zu ändern. Nächstes Jahr hast du wieder Gelegenheit dazu. Pack sie beim Schopf, setz dich auf deine Jindujun und entdecke einen neuen Kosmos voller phantastischer und atemberaubender Spiel, Spaß und Schokolade.



Egal, ob Regen oder Schnee, du machst dich eines Morgens, meist so um Ostern, auf. Alleine oder im Kollektiv, steigst in einen Zug und fährst Richtung Unendlichkeit. Doch verzage nicht, die Reise führt dich an ein Ziel, an dem du andere Himmelsreiter triffst. Meist dunkle und düstere Gesellen, doch keine Angst, die Bande zwischen euch wird stark sein. Euch werden nun mehrere sehr Weise Männer und Frauen empfangen, die euch nun in die Geheimnisse der Pfadfinderei einführen ..... Was, nur Pfadfinderei? Ich dachte jetzt kommt irgendwas mit Kosmonauten und Star Wars!? Werdet ihr euch fragen. Naja, knapp vorbei die Sache ist nämlich die, dass du nun in der Kurslandschaft von Bayern angekommen bist und nun der Grundstein für ein aktives und erfülltes Pfadfinder Dasein gelegt wird (KALU) oder lernst eine Sippe oder Meute zu leiten (KfM, KfS oder beides auf dem Grundkurs) oder du erfährst, was es heißt einen Stamm zu leiten (Start und Grundkurs) oder guckst mal, was man in der Ranger- und Rover- Stufe so für Möglichkeiten stecken (Grundkurs und Tilop)..... Woas?! Werdet ihr euch fragen : Warum stehtn ´ do dreimal Grundkurs? seid ´ s deppert oder woas?



---> Nein, die Frage, die sich hier stellt ist, ob du es bist. Denn wie jeder weiß, ist der GK in Stufenführung und Stammesführung unterteilt. Der Kurs dauert genau eine Woche und es wurden verschiedene Einheiten angeboten, wie ich zum Beispiel Aufgaben im Stamm delegiere, richtig 'Nein' sage, was ich bei einer Projektplanung zu beachten habe oder uns wurden Spiele gezeigt die wir im Stamm mit Jung und Alt die Zeit rumbringen können. Das und vieles mehr wurde uns erklärt und beigebracht. Zwischen durch, immer an einem Kursmote angelehnt, findet Programm zur Erheiterung des Gemüts statt. Ob Spiele, in denen man den Arsch raus streckt und dämlich tanzt oder zusammen eine Bolognese über das Gelände macht, Spaß ist garantiert. Unvergesslich bleiben auch die Singabende und die legen- warte gleich kommt 's däre Kellerbar.

Insgesamt erlebt man mehr als wir hier in Worte fassen können, jedenfalls werden die Tage nach dem Kurs unwirklich und verschwommen wahrgenommen, weil jeder der dabei war erst nach und nach ins wirkliche Leben zurückkehren kann. Einmal dabei gewesen, will man immer mehr davon und ein genialer Vorteil des Grundkurses ist, dass man sich vier Wochen später auf dem Grundkurs Teil 2 wieder trifft, man bekommt nochmal ein Wochenende Leben in einem anderen Universum geschenkt.

Die Kurswolke motiviert dich immer wieder Herzblut in die Arbeit beim Stamm Asgard zu stecken, weil es wenig schönere Erlebnisse gibt.

Wenn du dieses Erlebnis noch nicht hattest, können wir dir nur raten auch mal auf einen Kurs zu fahren. Also denk doch Anfang nächsten Jahres daran, wenn die Aktion mit den Kursanmeldungen bei euch zu Hause rein flattert, was ihr an Ostern erleben könnt und fahrt mit.



Viel Spaß dabei und Gut Pfad wünschen euch

Lukas und Tim



PS: Habt ihr noch Fragen zu den Kursen meldet euch doch einfach bei eurer Stammesführung.

### Fahrt der Sippe Surtur in den Osterferien

Dieser Artikel beschreibt die Heldentaten der todesmutigen Sippe Surtur, die die Herausforderung das verwilderte Altmühltal zu Fuß von Kinding bis zum Brombachsee, trotz der unzähligen Hindernisse von Natur und Mensch, zu durchqueren bestritten.

#### *TAG 1:*

Guten Mutes brachen wir in Erlangen morgens auf und begannen in Kinding unsere Fahrt. Am Anfang versorgten wir uns mit dem notwendigen Proviant. Gut bepackt stand uns schon die erste Herausforderung bevor. Nämlich die Besteigung eines dem Mount Everest gleichendem riesigen Koloss. Als wir nach einem schweißtreibenden Aufstieg am Gipfel ankamen, bemerkten wir, dass wir in die genau falsche Richtung gelaufen waren. Nachdem wir den soeben bestiegenen Berg wieder hinter uns gelassen hatten standen wir nun vor dem nächsten Hindernis. Einem reißendem Fluss, der in seinen Ausmaßen dem Amazonas glich (wenn er ihn nicht sogar übertraf). Doch auch nach dem barfüßigen Durchqueren der reißenden und eiskalten Fluten ließ uns das Schicksal nicht einfach unseres Weges schreiten und konfrontierte uns mit einer Autobahn. Nach minutenlangen Marsch fanden wir unsere Rettung: Eine Unterführung. Den restlichen Tag lebten wir das Leben eines ausgelassenen Wandervolkes, indem wir den Fluten des zuvor durchquerten Flusses bis kurz vor das Dorf mit dem exotischen Namen „Titting“ folgten. In einer geschützten Bucht bei dem Fluss aßen und nächtigten wir.



*TAG 2:*

Am nächsten Morgen mussten wir mit dem erschütternden Anblick von den, mit gefrorenen Tau überzogenen, Hinterlassenschaften des gestrigen Abends erwachen. Nach der fachmännischen Trockenlegung unseres Hab und Gutes und nachdem Manuel beim Abwaschen sein Messer und seine Gabel im Fluss versenkt hatte, plünderten wir die örtlichen Lebensmittelgeschäfte. Nun, mit genügend Proviant für den Tag, folgten wir weiter dem Anblick des schillernden Flusses dessen Launen wir schon so oft zu spüren bekommen hatten. Nach einem strammen Morgenmarsch nahmen wir unser Mittagssmahl bei dem einzigen Schatten weit und breit zu uns. Da seid geschlagenen 36 Stunden keine einzige Wolke am Himmel gesichtet worden war, sehnten wir uns nach einer willkommenen Abkühlung, die wir im Fluss fanden. Bei einem Lebensmittelladen füllten wir unseren Obstvorrat auf. Nach dem Verzehr einer halben Wassermelone kam uns die Idee, dass jemand (nennen wir ihn mal B. Unzelmann . . . nee besser Benni Ü.) sich die Melonenschale als Helm aufsetzen könne. Das war lustig. Als wir endlich unser Tagesziel fast erreicht hatten suchten wir nach einem Geisteskranken (Geisteskranke), der uns doch tatsächlich in seiner Scheune nächtigten lies. (Den wir dann auch, nach einer langen und enttäuschenden Suche, fanden.)



*TAG 3:*

Am darauf folgenden Morgen wollten wir unsere erschöpften Vorräte mit ein wenig gesundem Proviant auffrischen. Doch es stellte sich heraus, dass im Umkreis von 10 km kein einziger verdammter Supermarkt existierte. So liefen wir frustriert und ein wenig hungrig zur nächsten „Stadt“, in die wir eine sehr geringe Hoffnung setzten einen Supermarkt zu beherbergen. Auf dem Weg dorthin erreichte die Hitze ein bisher unbekanntes Ausmaß. Mehrere Mitglieder unserer fröhlichen Gesellschaft erlitten aus diesem Grund einen Sonnenstich o.ä. und für sie verschwammen die Grenzen zwischen Realität und Fiktion in unnatürlichem Ausmaß. Nach diesem Marsch, welcher uns an unsere physischen und psychischen Grenzen gebracht hatte, erreichten wir eine uns sehr willkommene Kleinstadt mit Supermärkten! Dort stillten wir unseren Hunger nach Shopping und kauften Essen. Wir beschlossen, dass wir uns von dem sehr verwirrenden Marsch ausruhen würden und den Ruf unseren Herzens nach geselliger Wanderung später des Abends stillen würden. So aßen wir unser letztes gemeinsames Abendmahl: Nämlich Brot mit Spiegelei und Speck (eigentlich als Frühstück vorgesehen). Sehr spät am Abend kamen wir dann am Bronbachsee an und kühlten unsere schmerzenden Füße im kühlen Wasser. So verbrachten wir die letzte Nacht am Strand.



*TAG 4:*

Zum Ende gab es noch einen an Spannung kaum zu übertreffenden Höhenpunkt: Jemand (M. Bujarski . . . Mist das ist zu auffällig ... äh ... Manuel B.) verlor die gemeinsame Geldbörse. Glücklicherweise fanden wir das Portemonnaie wieder, so dass die Legende der tollkühnen Bestreiter von Gefahren ein Happy End hat. So, jetzt ist die Geschichte von der über 60km-langen Abenteuerfahrt endlich ausreichend dokumentiert und für die Nachwelt in hervorragender Form und Ausmaß erhalten.



*Text: Benni & Jakob  
Bilder: Manuel*

An dieser Stelle noch schnell einen Dank an unseren wagemutigen und heldenhaften Fahrer: A. Bujarski



.. HENRI, erstmal - Der Bericht

Bei den Pfadfindern ist es cool. Zum Glück steht mein Kindergarten gegenüber, schade, dass ich noch nicht so viele ~~Arten~~ von der Meute kenne. Zum Glück sind alle aus der Meute so nett. Schade, dass der Freddy mein Bruder nicht mehr in der ~~Meute~~ Meute ist. Bei der Meute ist es cool.

Zum Glück machen wir viel Stockbrat, mehr als der Freddy früher. Wir machen hier viele Spiele. Ich finde es schön, dass wir hier so viele Spiele machen. Ich finde es schön, dass wir hier immer so viele Bilde machen

Ich freue mich dass ihr meine Artikel gelesen habt!



## Reflexion einer Einzelnen anhand eines beigen Büchleins

An der Jahresplanung vor einigen Jahren bekam jeder ein kleines Büchlein in schwarz oder beige, in dem ein vorher extra für einen ausgesuchter Spruch von Kostik und Nickel ( ich hoffe das stimmt) hineingeschrieben war.

(In meinem steht: Frage nicht nur nach dem was, sondern immer auch nach dem warum)

Seit dieser Jahresplanung schreibe ich meine wichtigen Pfadfindererlebnisse darin auf. Ich schreibe über Lager, über schöne Sachen, die Menschen mir gesagt haben, über besonders schöne Erlebnisse alleine am Feuer oder in der Natur oder so. über Erkenntnisse, die mir im Umgang mit Anderen und in der Beobachtung meiner selbst aufgefallen sind, und sehr schlaue Vorkommen.

In der Zeit seit ich das Buch habe, hat sich mein Aufgabenbereich im Stamm und damit meine Position natürlich verändert. (Nicht von unten nach oben, das will ich nicht sagen, das fände ich nicht gut)

Ich versuche das zu erklären.

Ich persönlich bin ja nie in der Meute gewesen und habe deswegen auch noch nicht so viele unterschiedliche offizielle Stadien des Pfadfinderseins durchlebt, dennoch...:

Als ich früher auf ein Lager gefahren bin, war das für mich aufregend, ich wollte nicht bei jedem Programm mitmachen, manche Dinge haben mich viel Überwindung gekostet, ich hatte das Gefühl an manchen Stellen an meine Grenzen zu gehen. Ich kam mir den Ideen Anderer „ausgeliefert“ vor, andererseits verlieh das dem Ganzen etwas ganz Besonderes und ich habe mich völlig hineinfallen lassen können. Es kam mir alles ganz groß vor. Ich konnte mir nicht vorstellen jemals so motivierungsfähig zu werden, wie es die „Großen“ waren. Im Nachhinein bin ich sehr froh über das kalte Wasser, in das ich einige Male geworfen wurde. Das hat für mich einen wichtigen Teil dessen ausgemacht, was für mich Pfadfinderei ausmacht, das Gefühl erlangen, dass alles schon hinter sich, sich nicht von neuen Situationen in die Flucht schlagen zu lassen. (Als ich im Schwimmbad mal mein Halstuch nach dem Duschen angezogen habe, hat mich eine ältere Frau mal angesprochen und gesagt, wie froh sie ist, dass ihre Enkel bei Pfadfindern sind, weil einem das die Angst vor dem Leben nehmen würde.)

Als ich dann Meutenführerin wurde, was eine der Situationen mit kaltem Wasser war, schien mir die Aufgabe ziemlich groß für mich aber es ging schnell, dass es mir Spaß machte für andere und nicht nur für mich Programm zu gestalten und anzufangen mehr darüber nachzudenken, was alles möglich ist.

Bald wurde ich in Lager- und Aktionsplanung miteinbezogen. Immer mehr Geheimnisse wurden mir offenbart und ich war an der Stelle die Geheimnisse für andere aufrechtzuerhalten und andere dazu zu bringen am Programm Spaß zu haben, sie zu motivieren und Vorbild zu sein. Auf Kursen und auf einigen R/R Aktionen, kommt man manchmal in ähnliche Situationen, wie früher. Was anders ist, ist, dass man (bzw. ich) nach dem ich weiß wie viel Arbeit manche Dinge machen, wie schwer es manchmal ist, Material zu organisieren oder wie viel Spaß



es macht sich diese Dinge auszudenken, zu versuchen die abgefahrendsten, aufwändigsten Ideen umzusetzen, mich nicht mehr komplett in dieses Gefühl von früher hineinverstehen kann. Das ist eigentlich klar und geht wahrscheinlich jedem so. Ich kann mich dafür, auch bei Ideen, die mir im ersten Moment nicht besonders gefallen, mitzumachen viel besser motivieren und entdecke viele Sachen, die besonders kreativ oder aufwändig sind, die mir früher nicht aufgefallen wären. Die Entscheidung, ob ich bei Programm mitmache liegt inzwischen bei mir.

Inzwischen sind wir die, die entscheiden, was den Stamm prägt, was für Aktionen gemacht werden, was an die Jüngeren weitergegeben wird, was erlaubt ist und was nicht erlaubt ist, inwiefern sich etwas ändert.

Wenn ich jetzt weiterdenke, dann denke ich dass das wahrscheinlich nicht mehr ewig so sein wird. In manchen Momenten bekomme ich ein Gefühl der Ausgeschlossenheit und Nichtdazugehörigkeit, wenn ich daran denke wie wohl in 10 Jahren mein Verhältnis zur aktiven Pfadfinderei in meinem eigenen heiß geliebten Stamm aussehen wird.



philoSophia

PS: Ich stehe zwar nicht so auf Resumes, das soll sich jeder selbst denken aber für mich sind meine Erlebnisse Anlass mich nicht zu scheuen, möglichst früh und viel, Leute miteinzubeziehen, ihnen Aufgaben zu überlassen, dabei für Hilfe zur Verfügung zu stehen ohne allerdings zu viele der wundervollen Überraschungen zu zerstören, indem man zu viele Geheimnisse lüftet.



## Tips & Tricks

### Der UMSONSTLADEN zieht um

Inzwischen läuft der Umsonstladen, der sich seit 2009 in den Räumen der JBN Erlangen aufhält recht gut. Er wächst und gedeiht und wird kaum noch als Müllabladestation missbraucht. Das Gebäude in der Helmstraße 1 wird jetzt aber verkauft und renoviert, was für JBN und Umsonstladen Umzug bedeutet. Inzwischen steht fest wohin.

Neue Adresse: **Hauptstraße 114**

(Gegenüber Sabine`s Wollstube hinter dem Martin- Luther-Platz.)

Der neue Raum ist im Erdgeschoss und hat Schaufenster. Das ist gut. Die Miete muss allerdings über Stiftungen aufgebracht werden, da die Stadt den „Haushalt transparenter gestalten“ möchte. Das ist schlecht. Denn das bedeutet, dass die Zukunft dieser tollen Einrichtung unsicher und gefährdet ist.

Für Alle, die immer noch nicht wissen was ein Umsonstladen ist, bitteschön:

Die Grundidee:

„Was andere verschenken, kannst du gebrauchen und was du verschenkst, können andere gebrauchen.“

Es ist ein „Laden“ in dem jeder zu den Öffnungszeiten seine Sachen, die er eben nicht mehr braucht, aber noch funktionieren, vorbei bringen können und Sachen mitnehmen, die man gebrauchen kann und die einem gefallen.

Apropos Öffnungszeiten: Bis jetzt ist der Laden immer **mittwochs von 16.00-19.00** geöffnet. Ob sich das ändert hängt von den Leuten ab, die in Zukunft den Laden auf und abschließen und dazwischen darin sitzen. Falls Jemand Lust hat sich an Auf-und Abschließen und Darin sitzen zu beteiligen oder sich einfach insgesamt für den Umsonstladen interessiert, so melde er sich sehr gerne bei Leuten der JBN. (z.B. Lara, Sophia, Hanna)

Sophia Kolumna



## Ich sag dir deine Zukunft

### Das Horoskop von Morgen

**Wassermann**, der Mond zieht das Wasser der Erde fort, so drängt es dich neue Ufer zu erkunden. Mach dich auf und folge deinem Herzen, es bringt dir Glück.

**Fische**, wie die Strahlen der Sonne im Sommer, so trocknen deine Freunde deine Tränen. Der Tipp für dich, genieße auch die regnerischen Tage, dass erfrischt den Geist.

**Widder**, der dritte Mond der Venus steht im Aszendenten seines Planeten. In der Liebe läuft es folglich erstmal holprig, aber sind die ersten Hürden überwunden lockt das große Los.

**Stier**, achte auf dein wildes Temperament, Saturn und Pluto spielen ihr Spiel und erhitzen dein Gemüt. Wenn du mal wieder auf 180 bist versuche nicht andauernd alle zu verletzen.

**Zwilling**, die Laufbahn des Jupiters läßt dein Selbstbewusstsein in die Höhe schnellen. Du fühlst, du bist der King. Auch wenn das andere nicht so sehen, du hast diese Zeit verdient.

**Krebs**, du wirkst in letzter Zeit etwas verplant, das bewirkt die schwierige Konstellation von Mars zu seinen Nachbarn. Wenn du dich etwas mehr als sonst konzentrierst klappt das mit der Ordnung, sowohl in der Arbeit als auch Privat, wieder.

**Löwe**, dein Übermut nervt die Leute in deiner Umgebung. Schalt mal einen Gang zurück und achte auf deine Mitmenschen. Wenn du diesen Rat befolgst, findest du vielleicht auch mal neue Freunde.

**Jungfrau**, im dritten Haus des Neptun wird deine Leidenschaft wieder entfacht. In der Liebe ist das hilfreich, in Sachen Sucht gefährlich!

**Waage**, versuche dein Leben im Gleichgewicht zu halten. Es ist nicht der Moment um dich weit aus dem Fenster zu lehnen. Jedoch wird eine alte Liebe wieder in dein Leben treten und deine Gefühle kräftig aufmischen. Die Sterne prophezeien keine weiteren großen Veränderungen in Schule oder Beruf.

**Skorpion**, Benutze diesen Monat öfters deine Giftstacheln um deinen Gegner auszustechen. Es werden harte Zeiten, doch du solltest aufpassen, dass du deine schlechte Laune nicht an deinen Lieben auslässt, du wirst ihre Unterstützung brauchen! Vorsicht: Deine Haut ist sehr empfindlich, achte also auf Hygiene und Pflege, vor allem im Bereich der T-Zone.



**Schütze**, pass auf dass du dein Ziel nicht verfehlst oder aus den Augen verlierst. Um ins schwarze zu treffen musst du zur Zeit mehr tun als normalerweise, wenn du deine Kräfte nicht ganz ausschöpfst werden andere stärker sein und die Chancen ergreifen. Auch um deine Freunde solltest du dich bemühen, damit sie dich nicht vernachlässigen.

**Steinbock**, lass dich nicht provozieren: Du musst versuchen deine Aggressionen anders abzubauen, um keine schlimmeren Dinge anzustellen. Amor hält eine neue Liebesüberraschung für dich bereit, sein Pfeil wird dich genau dann treffen, wenn du es am wenigsten erwartest.



**FITNESS** : DAS ULTIMATIVE BAUCH-BEINE-PO TRAINING!  
entwickelt von Sportexperten

Rücken + Schultern:

- Kopf auf rechte/linke Schulter; linke/rechte (10x)
- Schultern nach hinten weisen (10x)

Bauch:

- Auf den Rücken auf den Boden legen, Beine gestreckt nach oben, und nach vorne/hinten wippen (20 Wh)

Beine

Stand: Beine nach vorne, nach hinten, zur Seite gestreckt halten. Hoch und runter wippen. (10x jede Richtung jedes Bein)

Popo:

Auf Unterschenkeln und Fußspitzen aufsitzen, nach oben stemmen und halten. Je nach Alter 20/30sec halten

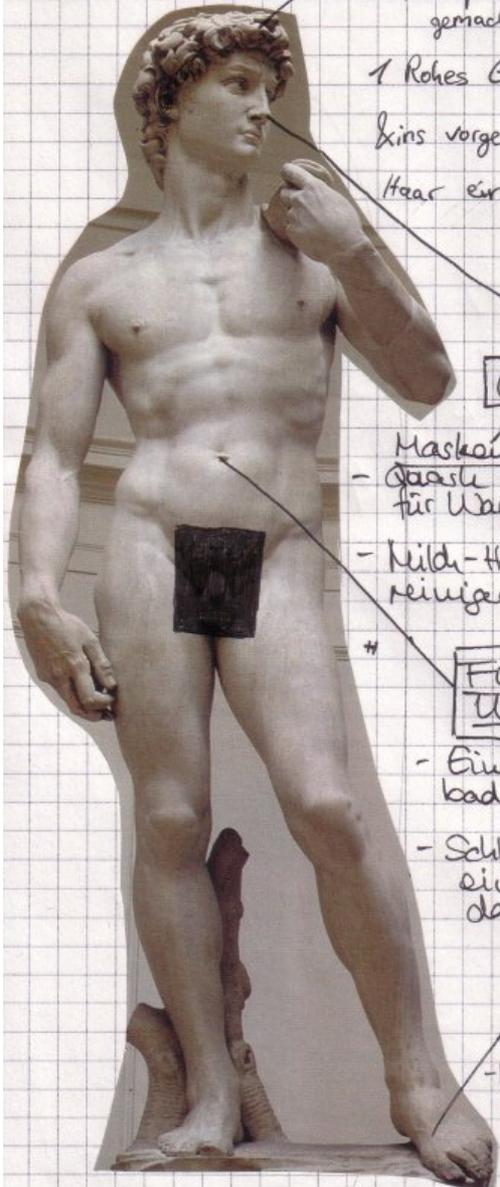
MADE BY TAMPL-MANN™



# TAMPL-MANN RATGEBER

Heute: Fitness & Beauty rund um den Körper

## BEAUTY



### Haare:

Eiershampoo leicht gemacht:  
1 Rohes Ei verquirlen  
& ins vorgewaschene Haar einmassieren.

Avocado-Kur:  
1 Avocado zerkleinern und ins Haar matschen  
→ fertig!

Auch Bier kann helfen:

Für seidig & geschmeidiges Haar  
Bier nach der täglichen Haarpflege über das Haar gießen  
→ Keine Angst, der Geruch verflüchtigt sich!

### Gesicht:

Masken leicht gemacht:  
- Quark und Vollkornpulver für Wangen wie ein Babyppp  
- Milch-Honig-Joghurt reinigend & pflegend

### Peeling:

- Kaffeepeeling (gepresster Pichel) Kaffee + Wasser  
- Hafeflocken + Milch + Honig  
- Quark + Haselnüsse + Gurken  
→ für einen strahlenden Teint!

### Für den ganzen Körper:

- Ein romantisches Milchbad bei Unruhe  
- Schlammbad (TIPP: einfach in die Toppfanne falten, dann saugt ihr das Bad nicht ein!)

### Füße:

- Mild-Fußbad  
- Kochsalzbad



Entspannung & Pflege



### Eines Morgens

1.  $\begin{array}{cccccc} d & & C & F & C & d & C \\ \text{Eines Morgens ging ich so für mich hin, im Julisonnenschein.} \\ d & & C & F & C & & d \\ \text{Den Wiesenpfad, den Hang hinab kam ein schönes Mägdelein.} \\ C & F & & & C & & \\ \text{Und sie lacht mich an und ich freu' mich dran} \\ d & & & & C & & \\ \text{und bewund're ihr nussbraunes Haar.} \\ d & & C & F & & C & \\ \text{Einer lockenden Fee kam ich kaum in die Näh',} \\ d & & & & & & \\ \text{ganz verwirrt von dem nussbraunen Haar.} \end{array}$

Ref.:  $\begin{array}{cccccc} C & F & & C & & d & C \\ \text{Oh from Bantry Bay up to Derry Quay, and from Galway to Dublin in town,} \\ d & & C & F & C & & d \\ \text{no maid I have seen like this brown colleen that I met in the County down} \end{array}$

2.  $\begin{array}{cccccc} d & & C & F & & C \\ \text{Doch sie ging unbeirrt ihres Weges, verwirrt} \\ d & & & & C & & \\ \text{stand ich da und nur eins war mir klar.} \\ d & & C & F & C & & \\ \text{Als ein Bauer kam frag ich: „Guter Mann,} \\ d & & & & & & \\ \text{wer ist die mit dem nussbraunen Haar?“} \\ C & F & & & C & & \\ \text{Und der Mann lacht mich an und mit Stolz sagt er dann:} \\ d & & & & C & & \\ \text{„Sie ist die Perle von Irlands Kron.} \\ d & & C & F & & C & \\ \text{Unsre Rosy McKenn von den Ufern des Benn} \\ d & & & & & & \\ \text{ist der Stern in der Landschaft dort.“} \end{array}$



Ref.:  $\begin{array}{ccc} C & F & C \\ \text{Oh from Bantry Bay up to Derry Quay ...} \end{array}$

3.  $\begin{array}{cccccc} d & & C & F & C \\ \text{Doch ich sah sie beim Tanz unterm Erntekranz} \\ d & & C & & & & \\ \text{eines Abends im Sonntagskleid.} \\ d & & & C & F & & C \\ \text{Dann mit Schmeicheln im Blick versuch ich mein Glück} \\ d & & & & & & \\ \text{um das Herz meiner nussbraunen Maid.} \\ C & F & & & C & & \\ \text{Geb' mein Wort dafür, keinen Pflug ich führ',} \\ d & & & & C & & \\ \text{wird das Eisen vom Rost auch braun,} \\ d & & C & F & C & & d \\ \text{Sitzt an meinem Herd, die die ich begehrt, strahlt der Stern von County Down} \end{array}$

Ref.:  $\begin{array}{ccc} C & F & C \\ \text{Oh from Bantry Bay up to Derry Quay ...} \end{array}$



**Impressum**

**Auflage:** 150 Hefte

„die TRAADSCHN“ ist die Zeitschrift des Stammes Asgard Erlangen im Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder (BdP), Landesverband Bayern e.V.

**Redaktionsadresse und V.i.S.d.P.:**

BdP Stamm Asgard

Tim Wening

Österreicherstr. 55

91052 Erlangen



**Mitwirkende:** Tim, Herbert und die Autoren

