

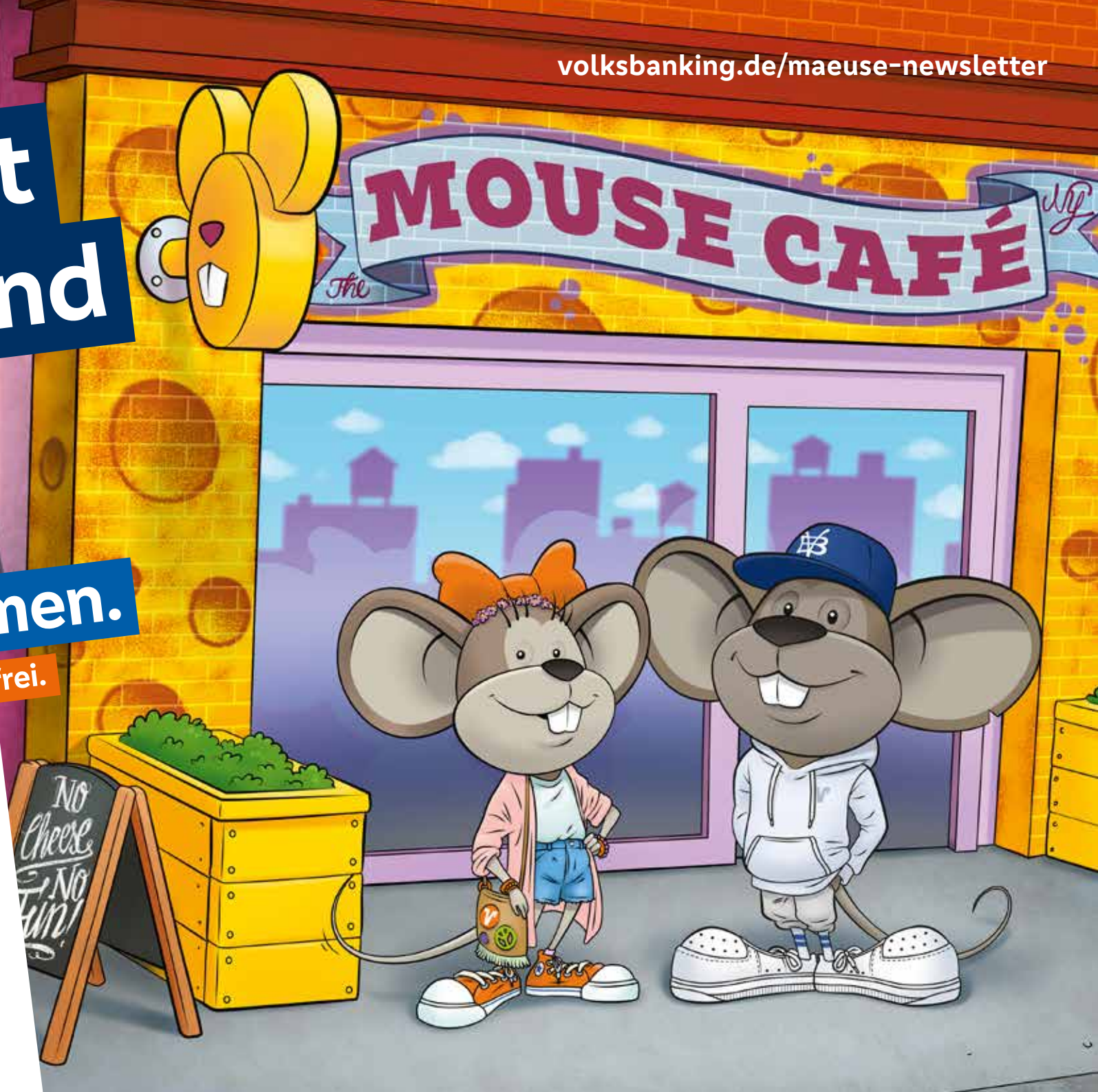
Spaß mit
Hanni und
Manni!

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Keine Mäuse-Vorteile verpassen!

Hanni und Manni haben 12-mal im Jahr tolle Überraschungen für dich. Damit du nichts verpasst, solltest du dich mit deinen Eltern für den Mäuse-Newsletter anmelden.



Mäuse-Vorteile: Juli bis September 2024



▶ volksbanking.de/maeuse-newsletter

Ab auf die Bühne!

Schauspiel-Schnupperkurs

In den Sommerferien kannst du bei einem tollen Schauspiel-Schnupperkurs mitmachen. Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe auf der Bühne eine Welt ganz nach deinen Vorstellungen.

Anmeldung ab 1. Juli 2024 möglich!

So funktioniert's:

Unter volksbanking.de/schauspielkurs findest du mehr zu Zeiten und Ort. Hier kannst du dich auch ganz einfach anmelden. Nicht vergessen: Die Zahl der Plätze ist begrenzt und du hast erst einen Platz, wenn du eine Bestätigung von Hanni und Manni bekommen hast.



TOOOOORRR!

Stadionführungen Darmstadt oder Mainz

Hanni und Manni haben was Tolles für dich organisiert. Du kannst entweder im Merck-Stadion am Böllenfalltor in Darmstadt oder in der MEWA ARENA in Mainz Stadionluft schnuppern. Ob SV Darmstadt 98 oder 1. FSV Mainz 05: Hier gibt's auf jeden Fall so einiges zu entdecken.

Anmeldung ab 1. August 2024 möglich!



So funktioniert's:

Unter volksbanking.de/stadion findest du mehr zu Zeiten und Orten. Hier kannst du dich auch ganz einfach anmelden. Nicht vergessen: Die Zahl der Plätze ist begrenzt und du hast erst einen Platz, wenn du eine Bestätigung von Hanni und Manni bekommen hast.



Naturerlebnis-Spaß

Raus geht's mit deinen Mäusen

Hanni und Manni laden dich zu einem tollen Natur-Abenteuer ein. Im Naturschutzzentrum Bergstraße oder in der Waldakademie Mainz kannst du viele spannende Sachen erleben. Da gibt es bestimmt viel zu entdecken.

Anmeldung ab 1. August 2024 möglich!

So funktioniert's:

Unter volksbanking.de/natur findest du mehr zu Zeiten und Orten. Hier kannst du dich auch ganz einfach anmelden. Nicht vergessen: Die Zahl der Plätze ist begrenzt und du hast erst einen Platz, wenn du eine Bestätigung von Hanni und Manni bekommen hast.



Event

Juli
2024

Schauspiel-
Schnupperkurs



Event

August
2024

Stadionführung
SV Darmstadt 98 oder
1. FSV Mainz 05



Event

September
2024

Naturerlebnis-
Spaß



Wusstest du, dass ganz viele Lebensmittel echte Super-Power haben?

Hanni und Manni schwören auf Vollkorn, Bananen und Beeren, lieben Äpfel und Avocados und süßen am liebsten mit Ahornsirup. Das alles ist nämlich nicht nur superlecker, sondern auch supergesund. Eine gesunde Ernährung kann deine Gesundheit positiv beeinflussen und Krankheiten vorbeugen. Gut ist es, wenn du viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte isst, aber nur wenig Salz und Zucker.

Wow



Food-Tipp Nr. 4 Äpfel

Kennst du das englische Sprichwort: "An apple a day keeps the doctor away!?" Das bedeutet so viel wie: Ein Apfel pro Tag hilft dir, gesund zu bleiben. Äpfel sind echte Gesundheitspakete. Sie enthalten viele Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine. Vitamin C stärkt deine Abwehrkräfte, dein Körper kann sich also gut gegen Krankheiten wehren. Zudem hat der Apfel eine Menge an Kalzium, Magnesium und Kalium. Diese Mineralien benötigt unser Organismus, um Knochen und Zähne, aber auch Blutzellen aufzubauen. Und sie sind wichtig für Muskeln, Herz und Kreislauf. Der Fruchtzucker des Apfels geht schnell in dein Blut über, so bist du bei einem Durchhänger in der Schule schnell wieder fit und konzentriert.

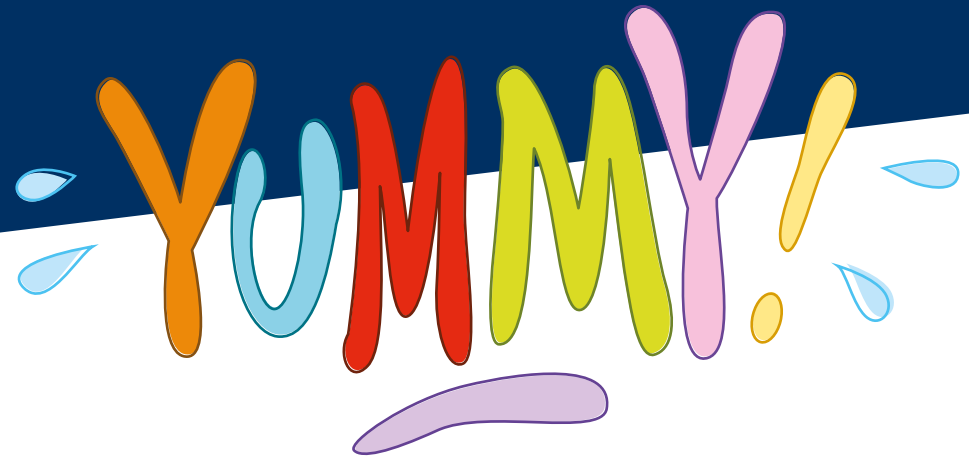
Übrigens: Die meisten Vitamine sind direkt unter der Schale. Also die Schale am besten mitessen. Bei Bio-Äpfeln bist du immer auf der richtigen Seite. Vielleicht wächst bei euch im Garten auch ein Apfelbaum oder ihr kauft bei einem Bauernhof in der Nähe ein. Es ist gut für die Umwelt, wenn du frische Lebensmittel kaufst, die zu der aktuellen Jahreszeit in deiner Region wachsen, reif geerntet und direkt verkauft werden.

Für mehr leckere Tipps und Infos melde dich einfach für den MäuseClub-Newsletter an. In jedem neuen Newsletter gibt es ein Super-Food, das dir die Mäuse genauer vorstellen. volksbanking.de/maeuse-newsletter



Super-Food Tipps!





Knusprige Joghurt-Apfel-Sandwiches



Apfel-Sandwiches sind Mannis Lieblings-Snack für zwischendurch. Sie sind nicht nur super-lecker, sondern auch noch gesund!

So geht's:

Apfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Ausstecher herausnehmen und in Scheiben schneiden. Streiche dann eine dünne Schicht griechischen Vanillejoghurt (oder Vanilleskyr) und etwas Knuspermüsli (oder homemade Granola) auf eine Apfelscheibe. Jetzt musst du nur noch eine weitere Apfelscheibe darauflegen und schon hast du ein superleckeres und gesundes Sandwich.

Donuts mit Zimt, Apfel und Datteln



Apfel-Donuts sind vielleicht nicht die klassischen Donuts, aber lecker sind sie auf jeden Fall. Hanni ist ein richtiger Fan davon.

So geht's:

Wasche einen Apfel, nimm das Kerngehäuse mit einem Ausstecher heraus und schneide den Apfel in dickere Scheiben. Aus einem mittelgroßen Apfel solltest du etwa fünf oder sechs Donuts bekommen. Gib nun eine dünne Schicht Hüttenkäse darauf, bestreue das Ganze mit Datteln und Zimt und beträufle die Oberseite mit Mandelmus oder Ahornsirup.

Apfeltoast mit Erdnussbutter



Einfach, lecker und ohne Schnickschnack. Süßer Apfel trifft auf crunchy Erdnussbutter. Bei den Schleckermäulchen Hanni und Manni steht das hoch im Kurs.

So geht's:

Apfel waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Dann eine Scheibe Vollkorntoast toasten und mit natürlicher Erdnussbutter - das ist eine ohne Zusatzstoffe - bestreichen. Anschließend belegst du den Toast mit mehreren Apfelscheiben und gibst zum Schluss noch etwas Zimt und Honig obendrauf.

Mäuse-Tipp: Anstatt eines Toastbrots kannst du auch eine Reiswaffel belegen.