



# Sparbuch

KOSTnix – Ideen, die nichts (oder wenig) kosten

**Koordinierungsstelle SCHULDNERBERATUNG  
in Schleswig-Holstein**



1. Summe für Extr...  
festsetzen und nicht

Einnahmen	Ausgaben
400,-	100,-
- 300,-	+ 200,-
100,-	300,-



Liebe Leserinnen und Leser!

Gute Ideen müssen nicht immer Geld kosten. Unter diesem Motto haben wir Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Schulklassen im Herbst 2007 zu einem „KOSTnix-Wettbewerb“ aufgerufen.

Das Ergebnis ist ein Sparbuch voller Ideen, die nichts (oder wenig) kosten. Ob die Geldbörse aus Tetrapak, vielfältige und kostengünstige Freizeitangebote oder das Schenken von Zeit - all das sind kreative Einsendungen, die Sie in dieser Broschüre finden.

Wir haben die Tipps nach verschiedenen Bereichen sortiert und ihnen eine Farbe zugeordnet. Dieses unterstützt Sie bei der gezielten Suche nach bestimmten Ideen.

Auf den ersten Seiten des Sparbuches ist zu erkennen, welche Arten von Tipps besonderes Gewicht bei den Teilnehmenden gefunden haben.













































Die Einsendungen sind von uns nur im Layout verändert worden, deshalb können Ideen durch verschiedene Einsender/innen doppelt vorkommen.

Wir hoffen, dass die gesammelten Tipps wie in einem richtigen Sparbuch möglichst hohe „Zinsen“ bringen und wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Stöbern!

Das Team der  
Koordinierungsstelle Schuldnerberatung  
in Schleswig-Holstein

Hinweis: Wir übernehmen keine Gewähr für die eingesandten Spartipps.

Datum	Name	Stadt / Ort	Altersgruppe	
30.10.07	Michelle	Tökendorf	Kinder u. Jugendliche	1
30.10.07	Yannik	Aukrug	Kinder u. Jugendliche	2
30.10.07	Lena Annie	Kiel	Kinder u. Jugendliche	3 4
30.10.07	Manuel Fabian	Kiel Kappeln	Kinder u. Jugendliche	5 6
30.10.07	Lutz Artur Himë	Breiholz Kiel Kiel	Kinder u. Jugendliche	7 8 9
30.10.07	Julien Daniel Marcel	Hademarschen Osdorf Kiel	Kinder u. Jugendliche	10 11 12
30.10.07	Benny Julian Philipp	Kiel	Kinder u. Jugendliche	13 14 15
30.10.07	Maulin Hannes Tobias	Kiel	Kinder u. Jugendliche	16 17 18
30.10.07	Sebastian Sascha Tobias	Gettorf	Kinder u. Jugendliche	19 20 21
30.10.07	Nicolai Jan	Kappeln Kiel	Kinder u. Jugendliche	22 23
30.10.07	Sören Christine	Nienbüttel Heikendorf	Kinder u. Jugendliche	24 25
30.10.07	Hawran Fatima Chadije	Kiel	Kinder u. Jugendliche	26 27 28
30.10.07	Mohammed	Kiel	Kinder u. Jugendliche	29
30.10.07	Sebastian Daniel	Kiel	Kinder u. Jugendliche	30 31
30.10.07	Sabrina Pascal		Kinder u. Jugendliche	32 33
30.10.07	Franziska	Garbek	Kinder u. Jugendliche	34 35
30.10.07	Dennis	Neumünster	Kinder u. Jugendliche	36
30.10.07	Kamil Marco	Kiel	Kinder u. Jugendliche	37 38
30.10.07	A. Drenguis	Neumünster	Erwachsene	39 40

Konto-Nr.	Abgang/Zugang	Guthaben
00130100700		 Basteln
00230100700		 Einkauf
00330100700		 Energie sparen
00430100700		 Ernährung
00530100700		 Flohmarkt
00630100700	 	 Freizeitaktivitäten
00730100700		 Geschenk
00830100700		 Gesundheit
00930100700		 Internet
001030100700		 Kleidung
001130100700		 Kosmetik
001230100700		 Kunst
001330100700		 Liebe
001430100700		 Recycling
001530100700		 Spartipps
001630100700	 	 Spiele
001730100700		 Sport
001830100700		 Telefon
001930100700		 Verschiedenes
00130100700		 Verträge
00130100700		 Zeitung / Zeitschrift

Datum	Name	Stadt / Ort	Altersgruppe	
30.10.07	K. Warnecke	Kiel	Erwachsene	1
30.10.07	R. Jabs	Lübeck	Erwachsene	2
30.10.07	M. Paulik	Kiel	Erwachsene	3
30.10.07	M. Rutz-Guttau	Kiel	Erwachsene	4 5
30.10.07	R. Molzen	Flensburg	Erwachsene	6
30.10.07	G. Bothur	Ahrensböök	Erwachsene	7
30.10.07	S. Klemm	Oldenburg	Erwachsene	8
30.10.07	Aktionstag Schuldnerberatung	Lübeck	Kinder, Jugendliche, Erwachsene	9 10 11 12
30.10.07	Familie Funck	Neumünster	Kinder, Jugendliche, Erw.	13
30.10.07	IGS	Hassee	Schulklasse 8a	14 15 16 17 18
30.10.07	Gemeinschafts- schule Handewitt/ Fördezentrum	Handewitt	Schulklasse Fö 7-9	19 20 21
30.10.07	Gesamtschule Faldera	Neumünster	Schulklasse 8a	22 23
30.10.07	Kita Blocksberg	Kiel	Kinder (6-9 J.)	24
				25
				26
				27
				28
				29
				30
				31
				32
				33
				34
				35
				36
				37
				38
				39
4				40

Konto-Nr.	Abgang/Zugang	Guthaben
002030100700		Basteln
002130100700		Einkauf
002230100700		Energie sparen
002330100700		Ernährung
002430100700		Flohmarkt
002530100700		Fortbewegung
002630100700		Freizeitaktivitäten
002730100700		Geschenk
002830100700		Gesundheit
002930100700		Internet
003030100700		Kleidung
003130100700		Kosmetik
003230100700		Kunst
003330100700		Liebe
003430100700		Recycling
003530100700		Spartipps
003630100700		Spiele
003730100700		Sport
003830100700		Telefon
003930100700		Verschiedenes
004030100700		Verträge
004130100700		Zeitung / Zeitschrift
004230100700		
004330100700		
004430100700		
004530100700		
004630100700		
004730100700		
004830100700		
004930100700		
005030100700		
005130100700		
005230100700		
005330100700		
005430100700		
005530100700		
005630100700		
005730100700		

	Basteln
	Einkauf
	Energie sparen
	Ernährung
	Flohmarkt
	Fortbewegung
	Freizeitaktivitäten
	Geschenk
	Gesundheit
	Internet
	Kleidung
	Kosmetik
	Kunst
	Liebe
	Recycling
	Spartipps
	Spiele
	Sport
	Telefon
	Verschiedenes
	Verträge
	Zeitung / Zeitschrift





## KINDER / JUGENDLICHE

### Michelle (8 J.)

Selbst gebastelte Geldbörse aus Tetrapak

- 4 cm Rand vom zusammengedrückten Tetrapak abschneiden, Karton falten, zusammentackern



### Yannick (8 J.)

Ich bin Yannick und 8 Jahre alt. Als ich noch kleiner war, und manchmal auch heute noch, habe ich viel geknetet. Die Knete hat meine Mutter selbst gekocht. Das geht schnell und ist billig. Und das Beste ist, der Teig ist schön warm und kann ganz toll bearbeitet werden.

- Und hier das Rezept:

Man braucht:

400 g Mehl

200 g Salz

50 g Alaun (2 Esslöffel) - gibt es in der Apotheke

45 ml Speiseöl (3 Esslöffel)

0,5 l Wasser

Und so geht's:

Das Wasser im Wasserkocher oder in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zutaten in einer Schüssel verrühren und das kochende Wasser dazugeben.

Alles gut umrühren.

Fertig.

Man kann auch Lebensmittelfarbe dazugeben.

Wenn die Knete nach dem Spielen luftdicht verpackt wird, kann man sie gut mehrmals benutzen.

## Lena (16 J.) und Annie (16 J.)

### Kostenlos:

Lieben, freuen, spielen, Basketball, sonnen, schwimmen, spazieren, weinen



## Manuel und Fabian

### Sparen mit guten Tipps

Bekannte oder Freunde nach ausgemusterter Kleidung fragen

Anzeigen durchgucken (z.B. Avis, Internet, Zeitung)

Recyclinghof

In Möbelläden nach Ausstellungsstücken fragen

Auf Schnäppchen achten

Auf den Flohmarkt gehen

Leitungswasser mit Kohlenstoffdioxid versetzen (statt Mineralwasser kaufen)

Günstige Rufnummer-Vorwahl

Möbel selbst verschönern, z.B. Folien aufkleben usw.

### Aktivitäten

Picknicken mit Freunden oder Freundin

Fahrgemeinschaften bilden (z.B. zur Arbeit, Besuch von Freunden, in den Urlaub)

Zusammen kochen in der WG oder unter Freunden

Einen Blumenstrauß in der Natur pflücken



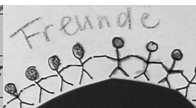
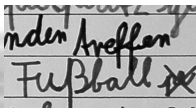
## Lutz (15 J.), Artur (21 J.) und Himë (18 J.)

In der Familie nach Klamotten fragen, wenn die nicht mehr passen sollten

Blumenstrauß in der freien Natur pflücken und verschenken

Auf Schnäppchen achten

- Flohmarktsachen verkaufen gehen
- Selber ein Essen kochen statt Essen zu gehen
- In den Jugendtreff gehen, Billard spielen oder Tischfußball
- Selber Spiele bauen aus altem Papier oder Sonstigem
- Schwimmen gehen, z.B. im Meer
- Ausflüge ans Meer oder in den Wald
- Gefühle haben mehr Wert als materielle Sachen, von daher schenke ich Aufmerksamkeit und Liebe
- Selber kreativ sein, z.B. basteln
- Nicht immer mit dem Auto fahren, sondern auch zu Fuß gehen oder das Fahrrad benutzen








Julien (16 J.), Daniel (16 J.) und Marcel (15 J.)

### Spartipps

- Fahrgemeinschaft bilden
- Geräte nicht auf Standby laufen lassen
- Bestehende/natürliche Energiequellen nutzen (Ei nur mit Hilfe der Sonne braten: Ei + Alufolie + schwarzer Karton + Sonne = lecker)
- Lauwarm duschen, Wasser ausmachen beim Einseifen
- Für relativ kurze Strecken das Fahrrad benutzen
- Wenn Diesel, dann Biodiesel tanken
- Nicht rauchen
- Billigste Verträge abschließen (Telefon, Gas, Wasser)
- Gelesene Zeitung vom Nachbarn holen
- Internet-Café
- Keine Marken-Klamotten kaufen
- Freizeitaktivitäten, die was kosten, nicht nutzen / stark einschränken
- Pfandflaschen sammeln anstatt wegzuwerfen
- Keine Haustiere
- Auf zu viel Deo / Parfüm verzichten
- Blumen selber pflücken
- Beim Discounter einkaufen
- Alte Klamotten als Lappen benutzen
- Mit der Hand abwaschen statt Spülmaschine
- Leitungswasser trinken














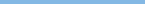


-  Haare selbst schneiden
-  Ernährung aus eigenem Anbau (Gemüse, Obst)
-  Möbel vom Sperrmüll
-  Licht nur bei Nacht benutzen
-  Energiesparlampen benutzen



Benny (16 J.), Julian (15 J.) und Philipp (15 J.)







**Kostet nichts =**

-  Gratis-Zeitung
-  Freundschaft, Liebe
-  Jugendbauernhof, Jugendtreff
-  Familie
-  Freundin
-  Glück
-  Fragen stellen
-  Schreiben
-  Komplimente machen
-  Küssen
-  Beten
-  Spazieren gehen
-  Weil ich im Verein bin, darf ich mir gratis Ligaspiele anschauen
-  Bild malen

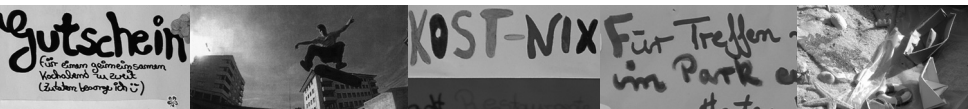


Maulin (13 J.), Hannes (14 J.) und Tobias (16 J.)

**Was nichts kostet**

-  Liebe verschenken
-  Toben
-  Steine sammeln
-  Komplimente machen
-  Lächeln
-  Einen Strauß Blumen pflücken

- Ein Küsschen geben
- Freundlichkeit
- Selbst geangelter Fisch
- Kuschneln
- Ein Bild malen
- Spazieren gehen
- Im Meer schwimmen
- Sonnenuntergang



### Sebastian (17 J.), Sascha (17 J.) und Tobias (16 J.)

- Vom Nachbarn die fertig gelesene Zeitung holen
- Auf Messen gehen und Werbegeschenke abgreifen
- Papier selbst herstellen aus Altpapier / benutztem Papier
- Regenwasser sammeln und filtern oder zum Blumen gießen benutzen
- Gemüse und Obst selbst anbauen
- Energiesparlampen benutzen (Umtauschangebote nutzen)
- Nicht zum Friseur gehen, sondern selbst die Haare schneiden



### Nicolai und Jan

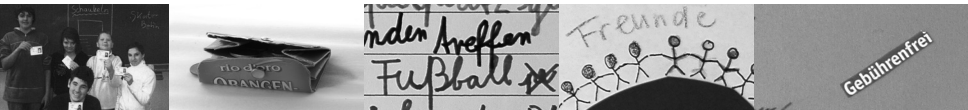
- Ins Jugendzentrum gehen
- Aufs Handy verzichten
- Fahrrad nehmen
- Günstig einkaufen
- Pizza selbst machen
- Keine Tiere halten
- Basteln
- Weniger Luxus
- Pfandflaschen sammeln
- Campen anstatt in den Urlaub fahren
- Ching Chang Chong



## Sören und Christine

### Spartipps

- Auto stehen lassen und das Fahrrad nehmen
- Stadt, Land, Fluss spielen, Wettspiele spielen
- Nur Sachen kaufen, die man zum Leben braucht
- Sachen selbst basteln, z.B. aus Kastanien und Blättern
- Nicht jeden Tag baden, auch mal duschen (spart Wasser)
- Nicht jeden Tag essen gehen, auch zu Hause essen
- Nicht jeden Tag shoppen gehen
- Nicht im ganzen Haus das Licht anlassen
- Bei Waschmaschine Sparprogramm laufen lassen



## Hawran, Fatima und Chadije

### Collage

- Fahrrad statt Auto
- Mit Schulden macht selbst das beste Autofahren keinen Spaß
- Weniger Geld ausgeben ist besser, als Schulden zu haben



## Mohammed

### Tipps, kleine Collage

- Für Treffen mit Freunden im Park eine Telefonkette starten
- Anstatt Restaurantbesuch mal mit Freunden grillen
- Kurze Strecken auch mal laufen
- Auto mal stehen lassen!

## Sebastian (15 J.) und Daniel (16 J.) Ideen, die nichts kosten

### Spiele:

- Spiele selber erfinden und basteln
- CDs und Bücher aus der Bücherei ausleihen
- Ausleihen / tauschen unter Freunden

### Freizeit:

- Wanderung im Wald: Nüsse, Kastanien sammeln
- Botanischen Garten besuchen
- Zum Strand gehen und baden
- Malen
- In der Zeitung informieren über kostenlose Angebote
- Tanzen, singen, Bewegung, Sport

### Kochen:

- selber kochen



## Sabrina und Pascal

### Kost-Nix-Collage

- Geld sparen statt ausgeben!
- Bus statt Auto (auch der Umwelt zuliebe)
- DVD zu Hause statt Kino
- Auf Markenklamotten verzichten
- Aufladbare Handykarte ist besser als ein 2-Jahresvertrag
- Beim Discounter einkaufen
- Statt Blumen zu kaufen, Blumen pflücken
- Statt teurem Parfum billiges kaufen

## Franziska (18 J.)

### Einsparen kann jeder!

#### Spiele:

Eine Rallye durch den Wald oder durch die Stadt mit kniffligen Fragen und Aufgaben

Stadt-Land-Fluss

Rommé oder andere Kartenspiele

Schach

Scharade (Papier und Stift): man bildet 2 Teams. Jedes Team sucht sich Wörter aus („Hund“, „Koffer“ ...) und schreibt sie auf kleine Zettel. Ein Mitspieler aus Team A muss ein Wort, das er vom Team B bekommen hat, pantomimisch vor seinem Team A darstellen.

Langsamer Heiner (Würfel): Jeder Spieler nennt eine Zahl zwischen 1 und 6 und versucht so schnell wie möglich zu würfeln. Wer die meisten Runden braucht, ist der Langsame Heiner und hat verloren.

Wörter finden (Stift und Papier): Ein Spieler sagt ein Wort mit mindestens 10 Buchstaben (z.B. „Enkelkinder“). Die anderen müssen aus den vorhandenen Buchstaben neue Wörter machen („Enkel“, „er“, „der“, „Kinn“, „leid“ ...). Ein Spieler nach dem anderen liest die Wörter vor. Die anderen überprüfen, ob sie das Wort auch haben. Für jedes Wort, das sie gleich haben, gibt es 5 Punkte. Wenn jemand ein Wort hat, das kein anderer hat, bekommt er 10 Punkte.

Schiffe versenken (Kariertes Papier, Stift)

#### Essen:

Kartoffel-Auflauf: 1 kg Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in die eingefettete Form legen; Gouda oder einen anderen Käse darüber streuen, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 1 Knoblauchzehe um Einreiben der Form, Butter zum Einfetten der Form, 1/4 l Milch.  
50-60 Min. bei 180°C backen.

#### Freizeittipps:

Eine Fahrradtour und danach Picknick machen

Wandern

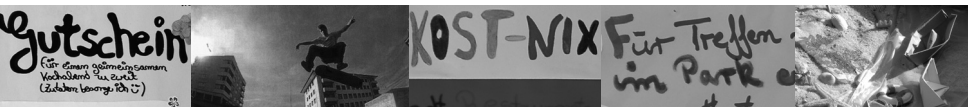
Mit dem Fahrrad zur Ostsee oder zu einem anderen See fahren und baden

Dienstags ins Kino gehen (Kinotag)



## Sonstige Tipps:

- Anstatt Süßes zu essen, lieber ablenken oder Kaugummi kauen
- Auf Sonderangebote achten und mit anderen Läden vergleichen
- Lexika benutzen anstatt Internet
- Persönlich treffen anstatt zu telefonieren
- Mit dem Fahrrad oder mit Inlinern fahren anstatt mit Bus oder Auto



## Dennis

### Spartipps und kostengünstige Freizeitgestaltung

- Jugendgruppen besuchen: Gemeinde, Jugendrotkreuz etc.; umsonst Spaß
- Großeinkauf: Mit Freunden zusammentun, beim Großhändler
- Rückseiten von alten Zetteln benutzen
- Schleswig-Holstein-Card: 25 % bei der Bahnfahrt sparen
- Sport
- Tierauffangstelle: kostenlos Hunde ausführen
- Ehrenamtlich engagieren: Man gestaltet seine eigene Freizeit; Freizeitgestaltung für andere (z.B. in Seniorenheimen)
- Tauschring: Arbeit gegen Arbeit
- Poetry Slam: mit Freunden selber Texte schreiben und vortragen; sehr kostengünstige Events
- Secondhandläden
- Model beim Frisör: bis zu 75 % Kostenersparnis
- Erlebnisparcours Innenstadt: Bäume raten; Beamer unter der Brücke; Enten zählen am Teich; günstigstes Eis in der Stadt finden

## Kamil und Marco

### Collage „Ganz für umsonst“

- Freunde
- Klettern
- Spielen
- Fußball spielen
- Liebe
- Schaukeln
- Schwimmen
- Singen
- Fahrrad fahren



## ERWACHSENE

### A. Drenguis

#### 4 Ideen für Spartipps:

1. Obst aus nicht verpachteten Kleingärten sammeln und verarbeiten – in Absprache mit den Vorständen der Gartenanlagen.

In den Kleingärten Neumünsters oder wahrscheinlich auch anderen Städten sind viele Schrebergärten nicht mehr verpachtet. In diesen Gärten stehen aber viele Obstbäume, Beeresträucher, Kräuter und z.T. auch noch Gemüsepflanzen. In Neumünster gibt es beispielsweise 1.663 Pachtgärten, davon stehen schätzungsweise 10 % leer = 166 Gärten. Jeder Garten hat mindestens 2 Obstbäume = ca. 320 Obstbäume. Wenn jeder Baum nur 20 Stück Obst trägt, die nicht geerntet werden, weil der Garten gerade nicht verpachtet ist, liegen ca. 6.400 Stück Obst (vorsichtige Schätzung) in den Gärten rum und verfaulen. Schade drum! Es wäre doch sinnvoll, wenn sich interessierte Menschen mit den Vorständen der Gartenanlagen oder den Kreisgartenverbänden zusammensetzten, um eine Vereinbarung zu treffen:

Einmal im Monat / Vierteljahr / Halbjahr (nach Absprache) treffen sich Interessierte der Stadt in einer Kleingarten-

kolonie und werden mit Hilfe des Vorstandes der Anlage an Gärten verwiesen, in denen Obst oder Gemüse abgeerntet werden kann. Als kleine Gegenleistung könnten ja in Gemeinschaftsarbeit die Gärten oder Hecken vor der Ernte eine Stunde oder so gepflegt werden.

Das hätte für die Gartenanlage den Vorteil, dass natürlich das Treffen in der Presse vorteilhaft erwähnt werden sollte und die Gärten nicht ganz verwahrlosen und somit die Nachbarbesitzer sich nicht über übergreifendes Unkraut ärgern müssten.

Im September / Oktober ist die Obsternte beträchtlich, und so kommen die Interessenten an ungespritztes Bio-Obst und Gemüse zum Nulltarif.

Nach der Obsternte habe ich noch ein leckeres Rezept für einen Apfelkuchen aus frischen Äpfeln oder Fallobst, der pro Kuchen in einer Springform ca. 0,60 Euro für den ganzen Kuchen kostet.

Dies ist dann meine nächste Idee.

## ■ 2. Rezepte für Apfelkuchen und Apfelkompott / Apfelmus

Rezept für einen Apfelkuchen (ca. 0,60 Euro)

100 g Margarine (500 g=0,59, 100 g=0,06 Euro)

100 g Zucker (1000 g=0,99 Euro, 100 g=0,10 Euro)

2 Eier (10 Stück=0,99 Euro, 2 Stück=0,20 Euro)

1 Pck.Vanillezucker (10 Pck.=0,79 Euro, 1 Pck.=0,08 Euro)

alles schaumig rühren

100 g Mehl (1000 g=0,69 Euro, 100 g=0,07 Euro)

1 TL Backpulver (5 Päckchen=0,69 Euro, 1 TL=ca. 0,05 Euro)

unter den Teig rühren. In eine gefettete Springform füllen, mit 5 großen abgeschälten und in Achtel geschnittenen Äpfeln (Fallobst - bekommt man in Kleingärten - s. 1. Idee) belegen und mit 2 EL Zucker bestreuen.

Bei 175°C Heißluft / 180°C Ober-/Unterhitze ca. 30-40 Min. auf mittlerer Schiene backen.

### Rezept für Apfelkompott oder Apfelmus

Geschälte und in Viertel geschnittene Äpfel in einen

großen Topf mit ca. 1,5 cm Wasser geben, darüber Zucker nach Belieben und solange kochen, bis die Äpfel die gewünschte Konsistenz haben - also entweder Kompott oder Mus (dieses evtl. mit dem Pürierstab noch einmal pürieren). Man kann dafür auch sehr gut Fallobst oder noch nicht ganz reife Äpfel benutzen.

Den oben genannten Kuchen kann man natürlich gut zu Festen machen - z.B. Weihnachten und dazu die Weihnachtsgeschenke meiner nächsten Idee.

### **3. Zu Weihnachten von jedem Familienmitglied einen Wunsch, der nichts kostet (z.B. einen ganzen Tag Zeit für gemeinsames Spielen, gemeinsame Aktivitäten etc.)**

Seit meine Kinder klein sind, gibt es jedes Jahr zu Weihnachten von jedem einen Wunsch, der nichts kostet. Natürlich wünschen wir uns auch - wie alle anderen - noch einige Konsumgüter. Mittlerweile sind sie groß, und diese Tradition gibt es immer noch. Die Wünsche müssen innerhalb eines Jahres - bis zum nächsten Jahr November - erfüllt worden sein!

Mit den Jahren haben sich die Kinder und wir Erwachsene die unterschiedlichsten Dinge gewünscht, oftmals in aufeinander folgenden Jahren das gleiche.

Einige Beispiele (aber bitte darauf achten, dass es wirklich nichts kosten darf, z.B. keine Eintrittsgebühren, keine Konsumgüter): Es muss mit den vorhandenen Dingen, die im Haus oder in der Natur sind, geschenkt werden können. Der Lieblingswunsch meiner Kinder: Zeit. Einen ganzen Tag (von morgens bis abends) mit den Kindern Gesellschaftsspiele spielen, nur kurze Pausen zum Essen. Das sollte dann schon besser am Vortag zubereitet werden, z.B. Kartoffelsalat mit Würstchen - also keine Zeit mit Kochen verbringen.

Mein Lieblingswunsch: Ich darf einen ganzen Tag im Bett verbringen und bekomme auf Wunsch Mahlzeiten ans Bett, niemand darf stören, und ich darf den ganzen Tag lesen. Ein Wunsch meines Sohnes, der sehr gerne Sport mag: Eine Radtour mit der ganzen Familie mit einem Picknick zum See. Ein spezieller Wunsch, der nach dem ersten Mal fast jedes Jahr wieder kam und dann auch noch die Onkel, Tanten, Cousins und Cousinen oder auch befreundete Familien gleich mit einbezog.

Dies wäre dann auch gleich mein Vorschlag Nr. 4.

#### ■ 4. Die Familienolympiade

Zwei oder mehr Familien kämpfen in mehreren Disziplinen gegeneinander. Ein Punktesystem muss vorher ausgearbeitet werden.

Alle möglichen Spiele im Wald, am See oder auf einer großen Wiese (oder bei schlechtem Wetter auch einige Spiele in der Wohnung) können an einem oder mehreren Tagen ausgetragen werden.

- Wenn man hat: Boccia, Badminton (Federball), Fußball, Volleyball, Basketball-Körbe werfen
- Hürdenlauf: Hürden können im Wald kleine Büsche, oder auf der Wiese bestimmte Blumen oder Steinmarkierungen sein
- Wettlauf
- Pantomimisch Tiere / Berufe raten
- Wettschwimmen
- Ball auf Fuß oder Knie balancieren, Zeit stoppen
- Steinweitwurf
- Hula-Hoop-Reifenschwünge
- Stadt, Land, Fluss
- Papierflieger-Wettflug
- Stöckchen-Wettschwimmen (an einem Fluss): Welches Stöckchen kommt nach gleichzeitigem Einwurf in den Fluss am ehesten am Ziel an?
- Inliner-Parcourslauf: Um Hindernisse herum, über Hindernisse drüber weg oder drunter durch
- Fahrrad-Parcours: Mit Straßenkreide aufmalen, z.B. mit Ringreiten (rundgebogenen Draht an einen Baum hängen, so dass er leicht abgeht; mit dem Rad und einem Besenstiel den Draht abnehmen; mehrere Versuche)

Und vieles mehr.

Zur Siegerehrung gibt es dann den in Idee 2 gestifteten Apfelkuchen von der Verlierermannschaft an die Gewinner und alle Familien essen den Kuchen dann gemeinsam.

## K. Warnecke

### Umwelt- und Geld sparende Vorschläge.

Ich Sorge mich in erster Linie um die Umwelt und versuche möglichst viel Energie, Wasser und Material einzusparen - das wirkt sich sicherlich auch auf den Geldbeutel aus.

#### Meine Vorschläge:

Beim Waschen von Obst und Gemüse fange ich das Wasser auf, um damit z.B. schmutziges Geschirr vorzuspülen oder Blumen zu gießen

Ich fahre meistens Rad (mit großen Satteltaschen) und spare mir so das Auto bzw. Geld für öffentliche Verkehrsmittel (Radtouren als Freizeitvergnügen kosten nichts und sind gut für die Gesundheit, was auch wieder Geld spart)

Ich achte beim Einkauf von Obst und Gemüse darauf, dass es aus der Region kommt und kaufe nur nach der Saison ein  
Beim Kauf von Kleidung, Schuhen und Möbeln achte ich auf Qualität, zum einen halten diese Dinge länger als Billigware, zum anderen lohnt sich hier auch eine Reparatur, die ich nach Möglichkeit selber tätige

Tüten für Obst und Gemüse, die aus dem Supermarkt stammen, bewahre ich auf und benutze sie weiter z.B. für den nächsten Markteinkauf oder als Mülltüten

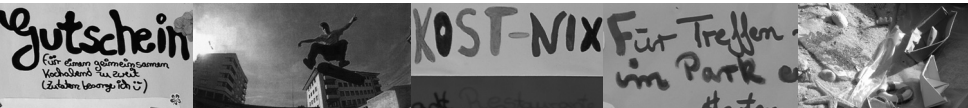
Volle Staubsaugerbeutel lassen sich mit einigem Geschick an der Klebefalz vorsichtig öffnen, leeren und mit Heftklammern wieder verschließen, so dass man sie mehrmals verwenden kann

Ich benutze Energiesparlampen, mechanische Wecker, lasse Licht nie unnötig brennen, achte beim Kochen darauf, dass die Töpfe und Pfannen nicht kleiner sind als die entsprechenden Kochplatten; ich benutze keinen Stand-by-Modus, zieh mir lieber einen Pullover über, anstatt die Heizung aufzudrehen ...

## R. Jabs

### Verschiedene Sparideen

- Nordic Walking: ein Paar passende Stöcke anschaffen, die aufrechte Haltung und den richtigen Schritt üben. Los geht's in die Natur. Frische Luft gratis und die Landschaft gleich dazu.
- Selbst Bilder malen, die dann das Zimmer verschönern
- Für Kinder (z.B. zu Halloween): Zeitungspapier sammeln, Kleister anrühren. Kleine Geister, Gesichter, Figuren usw. gestalten und farbig anmalen.
- Sparbuch für die Familie anlegen und monatlich 5-10 Euro sparen. Davon kann man dann Veranstaltungen (z.B. Eintritt für Ferienparks) finanzieren.
- Günstige Handy-Anbieter ohne Vertrag wählen. Prepaid-Karten fördern die Selbstkontrolle über das Telefonieren. Besonders für Kinder und Jugendliche geeignet.
- Bekleidung für besondere Anlässe (z.B. Kommunion, Karneval, Hochzeit) bei Bekannten / Freunden leihen oder über die Zeitung / Internet / Tauschbörsen suchen.
- Zu Haushaltsauflösungen gehen
- Heizkörper am Tage runterdrehen
- Wenn möglich, Solarenergie nutzen. Sich informieren und mit dem Vermieter sprechen. Kostenersparnis für einen 4-Personen-Haushalt ca. 400 Euro / Jahr.
- Die Wohnung wärmeisolieren lassen: mit dem Vermieter sprechen



## M. Paulik

### Die Super-Spartipps

- Summe für Extra-Ausgaben / Monat festsetzen und nicht überschreiten!  
- eine Bilanz mit Einnahmen und Ausgaben (Fixkosten u.a.) erstellen.

- eine monatliche Summe für Extra-Ausgaben festlegen, die höchstens den ausgerechneten Betrag beträgt. Diese Summe mit gutem Gewissen einsetzen, aber keines Falls mehr!

### Monatskarte für den Bus

- Für 49 Euro so oft fahren, wie man will für einen Monat
- rechnet sich ab 25 Fahrten / Monat, d.h. weniger als eine einfache Fahrt / Tag (sonst 2 Euro / Fahrt)
- Bei kontinuierlichem Bus fahren auch Jahreskarte möglich (Ersparnis: ca. 100 Euro / Jahr)!

### Heilfasten

- Ausschließliches Ernähren von Tee
- Entschlackt den Körper und spart den Lebensmitteleinkauf für ca. einen Monat (eventuell weniger!)
- Aber nicht übertreiben!



## M. Rutz-Guttau

### 30 vielfältige Spartipps aus allen Lebensbereichen

- Alle Versicherungen überprüfen, ob sie gekündigt werden können bzw. ob eine Eigenbeteiligung möglich ist und so der Versicherungsbeitrag gesenkt werden kann. Auch der Wechsel zu einem anderen Anbieter sollte geprüft werden
- Kabelfernsehen, wenn möglich kündigen und DVB-T-Receiver anschaffen (spart mtl. 15 Euro und die Anschaffung amortisiert sich nach kürzester Zeit). Man kann die Receiver auch schon gebraucht kaufen
- Fahrgemeinschaften bilden (für die Arbeit und / oder das Einkaufen) und öfter Rad fahren. Bei Vielfahrern lohnt die Umrüstung auf Autogas (auch hier sind die Kosten im Durchschnitt nach einem Jahr "eingefahren")
- Statt waschen, schneiden, föhnen nur noch trocken schneiden lassen. Evtl. kommt eine Friseurin kostengünstig ins Haus, wenn mehrere Personen sich die Haare schneiden lassen ...



- Einkaufsgewohnheiten ändern (statt Supermarkt beim Discounter einkaufen) ■
- Öfter auf Flohmärkten kaufen / verkaufen (spart eine Menge Geld bzw. bringt auch einiges ein). Man kann dort theoretisch so ziemlich alles kaufen / verkaufen; auch Neuwaren sind hier häufig zu stark reduzierten Preisen zu erwerben - Handeln nicht vergessen! ■
- Nur mit Einkaufsliste einkaufen und speziell Sonderangebote kaufen. Wochenspeiseplan erstellen und nur danach einkaufen (vorher essen) ■
- Die Tageszeitung kündigen und im Wechsel mit dem Nachbarn lesen (so zahlt man nur die Hälfte) ■
- Wer ganz mutig ist, holt sich Zeitschriften aus dem Papiermüll (man kann z.B. auch in Friseurläden nachfragen, ob man die alten Zeitschriften haben kann) ■
- Auch der Wechsel der Fernsehzeitung spart monatlich Geld ■
- Für zwei Tage kochen (spart Energie) ■
- Stromsparbirnen verwenden und nach Möglichkeit nur Geräte mit A+ bzw. A++ kaufen ■
- Kühl- und Gefrierschränke häufig abtauen (Energieeinsparung) ■
- Kredite mit Sonderzahlungen (z.B. Weihnachtsgeld) tilgen (spart Zinsen) ■
- Jede größere Anschaffung erst einmal überschlafen. Häufig stellt man fest, man benötigt es doch nicht bzw. noch nicht ■
- Kleinanzeigen auf zu verschenkende Dinge durchsehen. Häufig sind da richtige Schnäppchen dabei bzw. optimale Flohmärktsachen zum Weiterverkauf (spült Geld in die Haushaltskasse) ■
- Im Freundes- und Verwandtenkreis z.B: Kinderkleidung tauschen oder auch anderes ■
- In „Sozialläden“ kaufen bzw. nicht mehr Benötigtes spenden ■
- Gebrauchtmöbel kaufen (aus Kleinanzeigen, Internet) oder selbst ein Gesuch kostenlos inserieren ■
- Telefon- und Handyanbieter wechseln bzw. beim Telefon Flatrates einrichten (spart aufs Jahr gesehen einige hundert Euro, je nach vorherigen Verträgen / Anbietern) ■
- Günstig kochen (Tipps z.B. aus Büchern oder dem Internet) ■

Krankenkasse wechseln

„Soda-Club“-Gerät verwenden (spart Wasserflaschen schleppen und Geld). Die Geräte bekommt man auf Flohmärkten, die Flaschen im Supermarkt

Selbst backen statt teuer Kuchen zu kaufen und Reste einfrieren

Wer Zeit hat, sollte Marmeladen auch selbst herstellen (schmeckt besser und ist billiger)

Uhrenbatteriewechsel auf Flohmärkten durchführen lassen (ist viel billiger als beim Uhrmacher)

Bücher generell nur auf Flohmärkten kaufen / verkaufen (so liest man zum „Nulltarif“). Das kann man auch mit anderen Dingen so handhaben (Kleidung z.B.)



## R. Molzen

### Spartipps

Strom: Ich würde moderne und sparsame Lampen und Elektrogeräte benutzen, und es gibt eine Möglichkeit, bei den Flensburger Stadtwerken kostenlos ein zwischenschaltbares Messgerät auszuleihen, um den Energieverbrauch eines einzelnen Gerätes in Watt zu ermitteln. Das Licht brennt nur in Räumen, die in unmittelbarer Benutzung sind, ansonsten gilt hier: Immer Licht ausschalten, wo es nicht benötigt wird!

Unterhaltungselektronik: HiFi-Anlage und Fernseher sowie Computer und Monitore nach Gebrauch ganz ausschalten, anstatt auf dem so beliebten Stand-by (rotes Lämpchen noch an) stehen zu lassen. Notfalls eine schaltbare Steckerleiste anschließen, ansonsten nur Geräte kaufen und verwenden, die einen Ausschalter besitzen, der eine totale Ausschaltung bewirkt!

Staubsaugen: Bei glattem Fußboden den Staubsauger nicht auf "volle Pulle" (1.300 Watt) aufdrehen, sondern drosseln. Immer einen regelbaren Staubsauger kaufen und angemessen verwenden. Bei kleineren Verschmutzungen Besen und Kehrschaukel oder einen mechanischen Teppichroller „bemühen“!

- Hoflicht: Nutzlos brennende Hoflampen vermeidet man durch Bewegungsmelder und Lichtsensoren, damit kein Lichtausmachen nach Tagesanbruch „vergessen“ wird.
- Küche: Heißwasser stets in angemessener Menge zubereiten; für kleine Menge (unter einem Liter) stets einen kleinen Wasserkocher oder Tauchsieder benutzen: Der Elektroherd verbraucht für die Eigenerwärmung zusätzliche Energie, ein kleiner Kocher oder Tauchsieder erhitzt das Wasser direkt und weitaus schneller!  
Beim Zubereiten von Speisen etwa fünf Minuten vor Ende der Garzeit die betreffende Herdplatte schon ausschalten, um die "Nachwärme" zu nutzen, ohne dass sich der Stromzähler unnötig schnell zu drehen braucht!
- Kühlschrank: Immer das neueste und daher energiesparendste Modell verwenden. Zusätzlich gilt: Eisbildung sofort beseitigen, weil ein vereister Wärmetauscher für ein und dieselbe Kühlleistung (und damit Kompressorlaufzeit!) länger betrieben werden muss. Auf Dichtheit der Tür achten, beim Reinstellen oder Entnehmen von Kühlgut diese möglichst nur kurz öffnen!
- Stromversorgung: Wenn ich ein eigenes Haus hätte, würde ich Solarzellen auf dem Dach installieren lassen und damit mein Lichtnetz bei Tage nahezu entlasten. Notfalls würde ich eine kleine Windenergieanlage auf meinem Grundstück aufbauen lassen. An einem Wasserfall wohnend, würde ich auch ein Wasserrad mit angekoppeltem Generator betreiben.
- Heizung: Heizung bei offenem Fenster herunterdrehen, nur kurz und stoßweise lüften, mit kurzem Durchzug, kein Fenster auf „Dauer-Kipp“ stehen lassen. Beim Heizen grundsätzlich Thermostatventile verwenden und auf eine gleichmäßige Wärmeverteilung in der ganzen Wohnung achten. Nicht zu warm einheizen: Jedes Celsiusgrad Wärmeunterschied zur Außenwand erspart etwa sechs Prozent der Aufbringung von Wärmeenergie! Im Winter etwas wärmer anziehen, die Wohnung nicht über 19 Grad heizen. Nachtabsenkung der Heizungsanlage nutzen, Wohnung hat dann etwa 16 Grad. Türen beim Betreten oder Verlassen der Wohnung umgehend schließen und nicht unnötig offen lassen. Ich würde immer wärmeisolierende Doppelglas-scheiben einbauen lassen. Und noch eines zu diesem Thema: Ein elektrischer Heizlüfter kommt mir nicht „in die Hütte“, denn keine Wärme der Welt ist so teuer und so dumm wie

die elektrisch erzeugte! Ein Kohlekraftwerk muss allein schon für eine Kilowattstunde Strom einen Kohleenergie-wert von drei Kilowattstunden verbrennen.

Das letzte Drittel, was da an Strom rausspringt, ebenfalls zu „verheizen“, ist daher teuer - und eben dumm. Hier hilft die so genannte „Kraft-Wärme-Kopplung“, wie diese in Flensburg bundesweit vorbildlich betrieben wird: Mit der Fernwärme. Meinen Haushalt würde ich daher schleunigst von Kohleofen, Ölheizung und dem erwähnten Heizlüfter befreien und mich an die Fernwärmeversorgung anschließen lassen: Das lohnt sich allemal, jahrzehntelang !

Warmwasser: Für die Körperwäsche nicht immer die Badewanne füllen (bis zu 300 Liter Warmwasser!), sondern öfter die Dusche benutzen (bis etwa 50 Liter). Zudem sollte die Erwärmung des Wassers, wie auch bei der Heizung, mit Hilfe der Fernwärme erfolgen statt eines Durchlauferhitzers.

Verkehr: Für kürzere Wege, zumal in meinem Wohnort mittlerer Größe, auf öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad umsteigen, anstatt für einen Kilometer Entfernung zum Ziel das kalte Auto aus der Garage holen.

Auf dem Weg zur Arbeitsstelle nach Möglichkeit eine Fahrgemeinschaft mit Kollegen auf ähnlichem Weg bilden, Spritkosten aufteilen!



## G. Bothur

### Verschiedene Spartipps

Tassenkuchen

Grundrezept: 4 Tassen Mehl  
3 Tassen Zucker  
2 Tassen Milch  
1 Ei  
1 Päckchen Vanillezucker und Backpulver

Alles miteinander vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, glatt streichen, evtl. mit Mandelblättchen bestreuen. Bei 180°C ca. 15 Min. backen. Fertig gebackenen Kuchen sofort mit 1-2 Tassen Milch begießen und auskühlen lassen. Nach Herzenslust zu variieren mit frischem oder Konservenobst, Nüssen, Schokolade,

Streusel. Anstatt der Milch kann man zum Begießen auch Obstsaft nehmen. Schmeckt auch hervorragend mit Zitronenguss, Schokoladenguss und mit Zuckerschrift für den besonderen Anlass

- Ein Haustier kostet für gewöhnlich Geld, was nicht unbedingt übrig ist. Vielleicht besteht die Möglichkeit, in einem Tierheim stundenweise die Pflege für ein Tier zu übernehmen. Ansonsten gibt es in vielen Märkten eine Infotafel, an der man das anbieten kann
- Man kann sich einen Gemüsegarten anlegen, lohnt aber nur, wenn man reichlich Regenwasser sammeln kann. Als Freizeitbeschäftigung sehr geeignet und auch den Kindern macht das viel Spaß
- Pfandflaschen sammeln; wenn es finanziell eng wird, hilft es enorm weiter
- Als „Schnäppchenjäger“ kann man günstige Geschenke zu Weihnachten, Geburtstagen etc. frühzeitig im Jahr kaufen und spart dadurch viel Geld

Gutschein  
Für einen gesammelten  
Vordruck zu einem  
Zuschuss (einmalig 10 €)



KOST-NIX Für Treffen  
im Park



## 5. Klemm

### Tipps, die wenig oder gar nichts kosten

- Beim Einkaufen gut und günstig, auf Süßigkeiten verzichten, nach Angeboten schauen und sich für den Einkauf ein Geld-Limit setzen
- Nicht gleich alles Geld ausgeben, lieber Sparen
- Einen Haushaltsplan aufstellen (Einnahmen / Ausgaben)
- Keinen Alkohol kaufen
- Gut und günstig kochen, z.B. Steckrübeneintopf von Oma (Zutaten für 4 Personen): 500 g Steckrüben, 800 g festkochende Kartoffeln, 4 Zwiebeln, 3 große Möhren, 400 g durchwachsener Bauchspeck, 25 g Butter, 1,25 Liter Kalbsfond oder Hühnerbrühe aus dem Glas, 4-6 Kochwürste, 150 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze gemahlener Kümmel.
- Zigaretten einsparen
- Kurze Strecken mit dem Fahrrad fahren

## Spar-Ideen, gesammelt während eines Aktionstages der Schuldnerberatungsstellen in Lübeck

- E-Geräte nicht auf Stand-by
- Heizung nachts minimieren
- Gehen oder Rad fahren statt Auto fahren
- Haushaltsbuch führen
- Qualität statt Quantität: Bei größeren Anschaffungen wie Schuhen, Winterjacken, Rucksäcken etc. lieber etwas mehr ausgeben, dafür seltener
- Steckerleisten mit Ausschalter, um Strom zu sparen
- Billiganbieter für Strom suchen
- Nicht einkaufen, wenn man Hunger hat
- Weniger mit dem Handy telefonieren und weniger unnütze SMS schreiben
- Kein Licht in Räumen brennen lassen, in denen sich keiner aufhält
- PC immer ausmachen
- Einmal im Monat Großeinkauf machen; wenn nötig, zusätzlich einmal wöchentlich einkaufen, um Überflüssiges zu vermeiden - und immer mit Liste!
- Zigaretten selber stopfen, spart bei 1 Schachtel täglich ca. 0,70 Euro
- Nur kaufen, was ich brauche
- Weniger telefonieren
- Keine Haustiere
- Das lebendige Sparschwein: Wir investieren in unsere Kinder. Sie studieren in Thailand, wir finanzieren ihnen das Studium. Sie meinen, wenn wir Rentner sind, dann bekommen wir alles zurück
- Darüber nachzudenken, wo Geld sinnlos ausgegeben wird (Bund der Steuerzahler weist jedes Jahr auf solche Punkte hin). Das gilt für alle, die mit Geld umgehen
- Sparbuch anlegen
- Besserverdienende sollen von ihrem Gehalt was abgeben
- Keine Spontankäufe, sondern überlegen. Ich schaue mich lieber noch etwas um und vergleiche die Preise
- Picknick mitnehmen, wenn man größere Ausflüge macht; macht oft mehr Spaß als einzukehren
- Nicht zuviel Geld mitnehmen, damit man gar nicht erst in die Versuchung kommt sich viel zu kaufen
- Vor dem Einkaufen überlegen, was man kaufen möchte und was man braucht

- Man sollte sein Einkommen den Ausgaben anpassen, d.h. die festen Ausgaben und eventuelle Ausgaben (Vergnügen, Ferienreisen und dergleichen) dürfen das Einkommen nicht überschreiten
- In einen Strumpf – reine Wolle – Geld sammeln und später gewinnbringend anlegen
- Sport mit der ganzen Familie, z.B. wandern
- Eintopfessen (Gemüse aus dem Garten)
- Preise vergleichen
- Meine Familie soll immer erst überlegen, wie groß der Hunger ist und nur soviel auf den Teller auffüllen, wie man auch aufessen kann. So brauche ich das Essen nicht wegzuschmeißen. Was im Topf bleibt, daraus koche ich später, z.B. eine Suppe
- Jeden Tag 1 Euro sparen, außerdem jedes 10-, 20- und 50-Cent-Stück nicht ausgeben. Wenn von jedem 40 Stück vorhanden sind, rollen und zur Kasse bringen (= 32,00 Euro)
- Wir sparen beim Einkaufen!
- Ich stecke mir das Geld in den Geldbeutel, was ich für einen Tag ausgeben darf. Da kann nichts schief gehen!
- Festzinssparen = sicher
- Als älteres Ehepaar: Das Geld bewusst zusammenhalten
- Vorsichtig bis misstrauisch gegenüber vielen Kaufangeboten
- Wenn man nichts einkaufen muss, soll man den Geldbeutel zuhause lassen
- Kinderbegleitung am besten unter Freunden austauschen
- Wenn man aus dem Hause geht, das Licht ausmachen
- Alle Pfandflaschen abgeben
- Gezielt einkaufen; mehr selber machen, kochen, backen, Beeren sammeln, Fallobst sammeln, Spiele selber erfinden, Strümpfe wieder stopfen
- Gemeinsam mit anderen kochen: Jeder hat irgendetwas an Vorrat. Zusammen kann man mit wenig Geld lecker kochen und essen
- Statt Heizung lieber die Decke benutzen
- Sport treiben
- Fahrgemeinschaften bilden
- Milch vom Bauern anstatt aus dem Supermarkt
- Ein Wasserrad = Energie

Beim Unterwegssein immer etwas Essbares und Trinkbares dabei haben

Geldausgaben gut organisieren – vielleicht viele kleine Schächtelchen für verschiedene Dinge (z.B. Essen, Fahrkarte, Luxus, Versicherungen ...)

Haushalten: Einen gewissen Betrag den Kindern zur Verfügung stellen, z.B. zum Kleider kaufen, und das muss dann auch reichen!

Bewusster mit dem zur Verfügung stehenden Geld umgehen; sich nicht von dauernden „Sonderangeboten“, die keine sind, beeinflussen lassen.

Monatlich einen persönlichen Haushaltsplan erstellen

Jeden Cent in eine Spardose stecken. Zum Ende des Monats zählen, wie viel Geld zusammenkam!





## FAMILIE

### Familie Funck

#### 3 selbst gebastelte Einsendungen: Dekoteller, Nordseespiel, Strandkoffer

##### ■ Dekoteller

Benötigtes Material:

- 1 tiefen Plastikteller
- Tapetenkleister
- Sand (z.B. See- oder Vogelsand)
- Muscheln
- Teelichter

Herstellung:

Tapetenkleister und Sand mit Wasser zusammenrühren, bis es einen dicken Brei ergibt. Die Masse in den Teller füllen (nicht zu hoch), mit Muscheln und Teelichtern dekorieren und trocknen lassen. Fertig.

Das Trocknen kann zwischen 3-5 Tagen dauern.

Ein tolles Mitbringsel oder auch für sich selber immer ein Hingucker.

##### ■ Nordseespiel

Benötigtes Material:

- 1 Bogen Kartonpapier
- Etwas Papier für die Felder
- Wissenskarten
- Setzer und Würfel

Herstellung:

Auf das Kartonpapier die runden ausgeschnittenen Felder so aufkleben, dass man vom Start bis zum Ziel einen tollen Weg bekommt. Die Felder am linken Rand aufkleben und beschriften. Wissenskarten drauflegen, Setzer und Würfel z.B. vom Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel nehmen und los geht's.

Wie viele mitspielen ist egal. Wer als erster am Ziel angekommen ist, hat gewonnen.

Viel Spaß beim Basteln und Spielen.

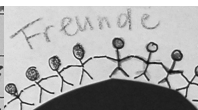
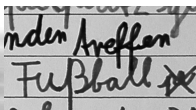
## Strandkoffer

Benötigtes Material:

- 1 weißen Schuhkarton
- 1 Stück Frischhaltefolie
- Tusche
- Sand (z.B. See- oder Vogelsand)
- Muscheln
- 2 Knöpfe
- Papier zum Basteln der Schiffe, der Sonne und der Schwalben

Herstellung:

Den unteren Teil des Schuhkartons an den Rändern kleiner schneiden und den ganzen Karton mit blauer Tusche anmalen. Nach dem Trocknen die Unterseite und den Deckel zusammenkleben. Dann innen die Hälfte des Bodens hellblau antuschen und Frischhaltefolie drüberkleben. Die andere Hälfte mit Sand füllen und mit Muscheln, Schirmen usw. dekorieren. Henkel und Knöpfe oben am Koffer ankleben. Nun noch die Schiffe, die Sonne und die Schwalben basteln. Fertig ist der Strandkoffer.



Gebührenfrei

## SCHULKLASSEN

### IGS Hassee, Klasse 8a

**Collage: kostengünstige Hobbies, Aktivitäten für wenig Geld, kostengünstige Freizeitangebote, kostengünstige Freizeitaktivitäten, Gutscheine ... als Geschenk**

#### Kostengünstige Freizeitangebote

- Das Metro-Kino (5,00 - 6,50 Euro)
- Alter Botanischer Garten (kostenlos)
- Aquarium und Seehundbecken (1,50 Euro)
- Schifffahrtsmuseum (1,50 Euro)
- Bücherei am Schützenpark (mit Büchereiausweis)
- Stadtbücherei Kiel (kostenlos)
- Cinemaxx (4,90 - 7,30 Euro)
- Fun Fabrik (2,00 - 4,00 Euro): Bowling und Billard
- Freibad Katzheide  
(Kinder 1,20 Euro, Erwachsene 2,00 Euro)

#### Kostengünstige Hobbies

- Schwimmen
- Zeichnen
- Einrad fahren
- Basteln
- Schnitzen
- Kartenspiele
- Angeln
- Postkarten sammeln
- Wandern: Das Hobby Wandern ist für Leute, die gerne von der Natur umgeben und bei guter Gesundheit sind, geeignet. Es gibt keine Altersbeschränkungen. Man kann es überall in der Natur ausüben. Es ist ein häufiges Hobby, das eigentlich nichts kostet. Wenn man es oft macht, sollte man sich Wanderschuhe anschaffen.
- Kreuzworträtsel
- Brettspiele
- Handarbeiten
- Briefmarken sammeln: das Hobby Briefmarken sammeln ist für alle Altersgruppen geeignet, allerdings sollte man geduldig sein, Zeit und ruhige Hände haben. Man kann das Hobby zu Hause oder in Vereinen ausüben. Die Marken bekommt man in Postämtern, in Sammelschaltern

und beim Briefmarkenhändler. Es ist ein billiges und sehr beliebtes Hobby. Hilfreich sind auch eine Pinzette und ein Briefmarkenalbum.

Origami

## Aktivitäten für wenig Geld

### Mit Freunden

- Sport machen
- Treffen
- Witze machen
- Kochen
- Spielen
- Chillen
- Skaten
- Musik hören

### Jugendtreff

- Billard
- Essen
- Tischkicker
- Kochen
- Musik hören

### Sammeln

- Flaschen
- Bierdeckel
- Bilder
- Karten
- Briefmarken
- Zeitschriften, Magazine

### Sport

- Kanu fahren
- Joggen
- Tennis
- Schwimmen
- Fußball
- Handball
- Rad fahren
- Tischtennis
- Surfen

## Kostengünstige Freizeitaktivitäten

- Jugendtreff besuchen
- Fußball mit Freunden
- Skateboard fahren
- Inliner fahren
- Tiergehege besuchen
- Bücherei
- Angeln
- Zeitungen austragen
- An den Strand gehen
- Spazieren gehen
- Chillen
- Botanischen Garten besuchen
- Freunde treffen
- Malen
- Liste von Tierparks in Schleswig-Holstein.

## ■ Gutschein ... als Geschenk

Gutschein für einen gemeinsamen Kochabend zu zweit, Film-Abend, Spiele-Abend, Beauty-Abend, Backen, Fahrrad-Tour, Spaziergang, Lesenacht ...

## ■ Nudelauflauf (Zutaten für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Spiralnudeln

200 g gekochten Schinken

3 Eier

1 EL Milch

1 Prise(n) Salz und Pfeffer

400 g geriebenen Emmentaler (oder einen anderen Käse)

1 EL Butter

Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen, gekochten Schinken würfeln. Eine große Auflaufform mit Butter austreichen. Danach abwechselnd die Nudeln, den Schinken und den geriebenen Käse in die Auflaufform schichten. Die Eier schlagen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Milch aufstocken. Die Soße über den Nudelauflauf gießen und bei 200°C im Backofen ca. 30 Min. garen.

### Vorschläge für Unternehmungen, die (fast) nix kosten

#### Angeln

- Man kann mit einem Angelschein an bestimmten Seen angeln
- Man kann sich die Köder selbst sammeln, z.B. Heuschrecken oder Regenwürmer

#### Basketball

- Basketball spielen
- Nach Musik prellen
- Basketball-Turniere organisieren
- Basketballkörbe an Häusern oder auf Schulhöfen

#### Billard spielen

- Billard-Turnier organisieren
- Billard kann man im Jugendzentrum spielen
- Billard kann man alleine oder mit anderen spielen

#### Brettspiel

- Beim Mensch ärgere dich nicht muss man die Steine rauswerfen, und man muss so schnell wie möglich in den Farben drin sein
- Schach ist sehr schwierig. Man muss so schnell wie möglich den König rausschmeißen

#### Bücherei

- Man kann viele Bücher ausleihen: CDs, DVDs oder auch Spiele bestellen
- In jeder Stadt gibt es eine Bücherei

#### Ausflüge mit der Busfahrkarte

- Man kann mit der Busfahrkarte im Kreis Schleswig-Flensburg umsonst fahren
- Man kann mit verschiedenen Bussen fahren
- Mit Freunden kann man Ausflüge machen

#### Computerspiele

- Am Computer spielen kostet nichts, wenn du einen Computer hast
- Man kann im Jugendheim Computer spielen
- Man kann verschiedene Spiele auch mit Freude spielen

#### Dosen werfen

#### DVD/Video gucken

- Jeder nimmt seine Lieblings-DVD mit

- Ihr könnt euch mit Freunden zu Hause treffen und einen DVD-Abend oder Nachmittag veranstalten
- Fahrrad fahren
  - Man kann Fahrradtouren in der Natur machen oder zu Freunden fahren und im Gelände fahren
- Federball
  - Man kann mit Freunden Federball spielen
  - Man kann ein Federballturnier machen
- Flohmarkt
  - Auf dem Flohmarkt bekommt man Vieles fast umsonst
  - In Handewitt ist häufig Flohmarkt in der Halle
  - In der Zeitung stehen alle Flohmarkttermine
- Sich mit Freunden treffen
  - Verabreden
  - Chillen
  - Zu Hause
  - Im Jugendheim
- Fußball
  - Fußball spielen kann man mit Freunden gut machen
  - In eurem Dorf
- Haare stylen
  - Haare kämmen
  - Haare flechten
  - Mit Freundinnen gemeinsam
  - Man braucht: Schere, Föhn, Kamm, Bürste
- Hausaufgaben
  - Hausaufgaben machen kostet nichts außer Nerven
  - Es ist viel zu schreiben
- Hockey
  - Hockey kann man auf der Straße spielen, wenn man Hockeyschläger hat
- Inliner fahren
  - Man kann damit auf der Straße fahren oder auf der Halfpipe
  - Man kann alleine oder in Gruppen fahren
- Jugendheim
  - Im Jugendheim kann man Freunde treffen
  - Im Jugendheim kann man ganz laut Musik hören
  - Man kann im Jugendheim Billard spielen
  - Man kann im Jugendheim ins Internet gehen
  - Im Jugendheim kann man chillen
- Kleiderkammer
  - Dort kann man Kleidung günstig kaufen

- Wir haben eine Kleiderkammer an der Schule, die wir nach Vereinbarung besuchen können
- Die Kleiderkammer hat 1x wöchentlich am Nachmittag geöffnet

#### Kochen

- Ihr könnt Essen kochen und dann Freunde einladen
- Man kocht in der Küche
- Zusammen einkaufen fürs Kochen

#### Laufen

- Laufen kostet nix außer Schweiß
- Man kann alleine oder zu zweit laufen oder in einer großen Gruppe

#### Musik machen

- Lieder singen
- Man braucht Musikinstrumente
- Es werden Liedertexte benötigt
- Mit Freunden singen

#### Schaukeln

- Schaukeln kostet nix
- Schaukeln ist gesund

#### Schwimmen

- Schwimmen gehen mit Freunden
- Schwimmen im Schwimmbad
- Schwimmen im Meer
- Schwimmen in der Badewanne

#### Skaterbahn

- Tricks üben
- Sprünge üben
- Mit Freunden skaten

#### Sperrmüll

- Auf dem Sperrmüll gibt es Möbel, mit denen ihr euch einen Treffpunkt einrichten könnt
- Manchmal kann man sie auch bearbeiten und auf dem Flohmarkt verkaufen

#### Spazieren gehen

- Spazieren gehen am Strand
- Spazieren gehen mit Freundin / Freund
- Spazieren gehen Richtung Kino
- Hand in Hand spazieren gehen

#### Tischtennis

- Tennis kann man allein oder gegen die Wand oder zu zweit spielen



- Tischfußball
  - Ob alt oder jung ist egal
  - Man kann mit anderen ein Turnier machen
  - Man kann aber auch nur zum Spaß spielen



Gesamtschule Faldera, Klasse 8 a

Wir, die 8 a der Gesamtschule Faldera, haben einige Schüler unserer Schule gefragt, welche Vorschläge sie zum Thema „günstige Aktivitäten“ haben:

- Fußball
- Skaten
- Schlafen
- Lesen
- Computer spielen

Wir, die 8 a, haben aber noch eigene Ideen gefunden:

- Familie / Freunde
- Musik machen / singen, Tanzen
- Schwimmen im See
- Wandern
- Backen
- Drachen steigen lassen
- Fahrradtour

## Kita Blocksberg, Kiel (Vorschläge für Freizeitgestaltung von Hortkindern, 6-9 Jahre)

Dinge, die Spaß machen, und (so gut wie) kein Geld kosten:

Auf den Spielplatz gehen

Mit Freunden treffen

Im Park Fußball spielen oder z.B. Laufspiele oder auf Bäume klettern

Kastanien, Eicheln, Herbstblätter, Tannenzapfen sammeln

Spazieren gehen im Wald oder am Strand, Muscheln oder Steine sammeln

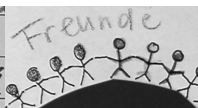
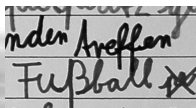
Fahrradausflug (Räder evtl. ausleihen)

In Tierparks gehen, die keinen Eintritt kosten

Auf Bauernhof Fallobst sammeln

Zuhause: malen, basteln, verkleiden, spielen,

Kaspertheater spielen



## Koordinierungsstelle

Die Koordinierungsstelle Schuldnerberatung wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein und arbeitet trägerübergreifend für alle nach § 305 Insolvenzordnung (InsO) anerkannten Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen in Schleswig-Holstein.

Mit folgenden Arbeitsschwerpunkten wird die Schuldner- und Insolvenzberatung in Schleswig-Holstein gefördert:

- Landesweite Koordinierung der Schuldner- und Insolvenzberatung und der Schuldenprävention der nach § 305 InsO anerkannten Schuldnerberatungsstellen in S-H
- Entwicklung und landesweite Einführung eines Qualitätsmanagementsystems in der Schuldner- und Insolvenzberatung
- Förderung der Schuldenprävention / Vermittlung von Finanzkompetenz
- Organisation und Durchführung von regelmäßigen Gremien, Fortbildungen und Fachtagungen
- Öffentlichkeitsarbeit für die Schuldner- und Insolvenzberatung sowie die Schuldenprävention / Finanzkompetenz

**Kontakt:** Koordinierungsstelle Schuldnerberatung  
in Schleswig-Holstein  
Kanalufer 48, 24768 Rendsburg  
Tel.: 0 43 31-593-180, Fax: 0 43 31-593-151  
E-Mail: [info@schuldnerberatung-sh.de](mailto:info@schuldnerberatung-sh.de)  
Internet: [www.schuldnerberatung-sh.de](http://www.schuldnerberatung-sh.de)

Notizen:

Notizen:

## **Impressum**

### **Herausgeberin:**

Koordinierungsstelle Schuldnerberatung  
in Schleswig-Holstein  
Kanalufer 48, 24768 Rendsburg  
Tel.: 0 43 31-593-180, Fax: 0 43 31-593-151  
E-Mail: [info@schuldnerberatung-sh.de](mailto:info@schuldnerberatung-sh.de)  
Internet: [www.schuldnerberatung-sh.de](http://www.schuldnerberatung-sh.de)

### **Gestaltung:**

de buukART, Gisela Tams, Rendsburg

### **Druck:**

L+S DIGITAL Limited & Co. KG, Kiel

Stand: Januar 2008



**KOST-NIX**

Stadt Restaurants zu  
McDonalds?  
Bus statt Auto?  
(auch der Vorwettbewerb zur Liebe)  
DVD zuhause statt Kino?  
Klamotten von KIK statt von  
New Yorker?

Geld sparen  
statt ausgeben

**Aufladbare  
Landy Karte**

⇒ Statt bei CI  
einkaufen  
lieber zu



**Kostengünstige  
Freizeit**

Apriani  
+ Soshu  
€1,50

das Metro  
(5,00€-6,50€)

Alter Botanischer...

**Sto  
For**

Mit Schulden macht  
selbst den bank  
chulo fahren kein Spaß

**Gutschein**

Für einen gemeinsamen  
Kochabend zu zweit  
(Zutaten besorge ich :))

**Weniger Geld ausgeben**

