

GESUND
AN DER
EMSCHER!

EMSCHE PICKNICK



**GESUND AN DER
EMSCHE!**

KNAPPSCHAFT und Emscher-
genossenschaft begrüßen Sie
zum Emscher-Picknick!

ALLGEMEINE INFOS

Hier finden Sie wichtige Informationen rund um das Emscher-Picknick im Überblick. Bitte beachten Sie auch die Plakate und Hinweisschilder auf dem gesamten Picknickgelände.

Toiletten

Zentral gelegene und barrierefreie Toilettenwagen stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.



Transport und Shuttle

Die kostenlosen Shuttlebusse fahren im 30-Minuten-Takt immer die folgenden Haltestellen ab: Marktplatz Ickern, Marktplatz Mengede, Hof Emscher-Auen, Marktplatz Ickern. Ein zweiter Shuttlebus übernimmt die Route Bhf Castrop-Rauxel, Hof Emscher-Auen, Bhf Castrop-Rauxel.

Sie möchten mobil und unabhängig bleiben? Dann nutzen Sie die kostenlosen Leihfahrräder. Mit diesen können Sie alternativ die Wegstrecke vom Parkplatz Markt Ickern und Marktplatz Mengede zum Hof und zurück fahren.

Rundfahrten

Ein besonderes Erlebnis ist auch eine Planwagenfahrt um das Hochwasserrückhaltebecken.

Essen und Trinken



Was wäre ein Picknick ohne Genuss? Im Scheunencafé gibt es Kaffee und Kuchen, ein Smoothie sorgt zwischendurch für neue Energie. Genießen Sie besondere Eiskreationen oder folgen Sie dem Kaffeduft zum Coffee-Bike – für Ihr leibliches Wohl ist abwechslungsreich und gesund gesorgt.



Notfall

Es geht Ihnen nicht gut, sie haben jemanden aus den Augen verloren oder brauchen anderweitig Hilfe? Melden Sie sich bei den Sanitäterinnen und Sanitätern vom DRK Castrop-Rauxel.



HINTERGRUND KOOPERATION „Gesund an der Emscher!“

Gemeinsam mit der KNAPPSCHAFT realisiert die Emschergenossenschaft Freizeit- und Gesundheitsangebote entlang der Emscher. Ziel der Kooperation ist es, die gesundheitsfördernden Aspekte der durch den Emscher-Umbau neu gewonnenen Lebensräume zu nutzen. Die gemeinsame Absicht: die Natur- und Flusslandschaft für die Menschen der Region erlebbar und nutzbar zu machen. Dabei geht es nicht nur um Gesundheit, sondern auch um Prävention. An den Ufern entstehen Freizeitareale, erschlossen durch ein umfangreiches Wegenetz.

Die KNAPPSCHAFT unterstützt Projekte entlang des Emscher-Weges, wie zum Beispiel „Glücksradtouren“ für mehr Achtsamkeit, Bewegungsinseln für mehr Fitness oder aber Workshops im Gesundheits- und Ernährungsgarten. „Blaue Klassenzimmer“, die an den renaturierten Ufern der Emscher entstehen sollen, bieten Schulen dann einen direkten Zugang zum Wasser. Dort kann der Unterricht unter freiem Himmel stattfinden und der neue Lebensraum Emscher genau unter die Lupe genommen werden.



Über die KNAPPSCHAFT

Die KNAPPSCHAFT zählt mit rund 1,4 Millionen Versicherten zu den größten Krankenkassen in Deutschland. Sie kombiniert den Schutz der Kranken- und Pflegeversicherung mit einer ganzheitlichen Versorgung: In ihrem medizinischen Kompetenznetz arbeiten Ärztinnen und Ärzte, Kliniken, Pflegekräfte, Gesundheits- und Versicherungsfachleute Hand in Hand. So erhalten Versicherte eine Vielzahl von Leistungen zur Früherkennung und Prävention – die nicht selten über den gesetzlichen Standard hinausgehen.

www.knappschaft.de



Über die Emschergenossenschaft

Die Emschergenossenschaft ist ein öffentlich-rechtliches Wasserwirtschaftsunternehmen, das als Leitidee des eigenen Handelns das Genossenschaftsprinzip lebt. Sie wurde 1899 als erste Organisation dieser Art in Deutschland gegründet und kümmert sich seitdem unter anderem um die Unterhaltung der Emscher, um die Abwasserentsorgung und -reinigung sowie um den Hochwasserschutz.

www.eglv.de

Liebe Besucherinnen und Besucher des Emscher-Picknicks,

wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen uns sehr, dass Sie heute hier sind.

Wir – das sind die KNAPPSCHAFT und die Emscher-genossenschaft. Gemeinsam engagieren wir uns mit dem Präventionsprojekt „Gesund an der Emscher!“ für diese Region und ihre Menschen und arbeiten aktiv an einer ständigen Steigerung der Lebensqualität und der Erhaltung der Gesundheit. So wird der von der Emschergenossenschaft umgesetzte Emscher-Umbau der Landschaft ein neues Gesicht geben, Flora und Fauna renaturieren und mit Radwegen und Blauen Klassenzimmern die Emscher als Erholungsgebiet zu einer täglichen Begleiterin von uns allen machen. Die KNAPPSCHAFT ist Ihre Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die Gesundheit, die Vorsorge vor Krankheiten und die Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Alle diese Themen (und noch viele weitere) werden Ihnen bei dem heutigen Emscher-Picknick auf Schritt und Tritt begegnen. Es erwartet Sie ein tolles Programm für Groß und Klein rund um die Themen gesunde Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. Probieren Sie Yoga im Freien, mixen Sie sich einen Smoothie mit Ihrer Muskelkraft, lernen Sie heimische Kräuter kennen oder entdecken Sie vielfältige und gesunde Genüsse von Brot aus frischen Ähren. Bringen Sie Ihren Puls so richtig auf Hochtouren, wenn Sie nach Lust und Laune klettern, radeln, hüpfen, balancieren oder Kettcar fahren – das fordert ganz bestimmt nicht nur unsere kleinen Besucherinnen und Besucher heraus! Und wenn Sie Ent-

spannung suchen, genießen Sie einfach die herrliche Landschaft rund um den Hof Emscher-Auen mit allen Sinnen ...

Was genau Sie beim Emscher-Picknick alles entdecken und probieren können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen einen unvergesslichen Tag mit vielen tollen Erlebnissen!

BEWEGUNG – ERNÄHRUNG – ACHTSAMKEIT

Imkerverein Castrop | Wer denkt, dass Bienen Honig sammeln, der schaut gleich beim Imkerverein vorbei und fragt mal nach. Süße Bienennaschereien gibt es obendrauf.

Coffee-Bike | Einfach mal Pause machen mit Kaffee, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, heißer Schokolade und weiteren leckeren Fair-Trade-Kaffeespezialitäten.

Combo Combo | Wer den vier Life-Musikern begegnet und ihrer Tanz- und Loungemusik zuhört, dem wird es in den Füßen kribbeln – Mittanzen erlaubt!

Eisvergnügen | Außergewöhnliche Eiskreationen von *I am Love* aus regionalen Bio-Rohstoffen ohne künstliche Zusätze. Auch lactosefrei und vegan.

Emscher-Till | Emscher-Till kennt sich mit Wasserwirtschaft, Hof Emscher-Auen und Lebensqualität aus und weiß eine spannende Antwort auf jede Frage.

Erlebnisbäckerei | Was hat die Ähre mit dem Brot zu tun, wie mahle ich Korn und wie entsteht aus Mehl eigentlich Brot? Schnell ausprobieren bei der Erlebnisbäckerei!

Salz aromatisieren (Kräuterstand) | Salz lässt sich wunderbar durch Beigabe von Kräutern und Aromen verfeinern. Am Kräuterstand steht alles zum Ausprobieren bereit.

Hüpfburg | Kein Picknick ohne Hüpfburg – Schuhe aus und reingehüpft! Rote Wangen, leuchtende Kinderaugen, fantastische Sprünge und Freude pur garantiert.

Infostand KNAPPSCHAFT | Gesundheit, Bewegung, Achtsamkeit – am Stand der KNAPPSCHAFT gibt es Informationen zum Leistungsangebot.

Infostand Emschergenossenschaft | Alles rund um die Arbeit der Flussmanager, das Generationenprojekt Emscher-Umbau und den Hochwasserschutz am Hochwasserrückhaltebecken Emscher-Auen.

Glücksradtour | Radeln entlang der Emscher und dabei noch Übungen und Impulse zu einem gesunden Leben, zum Beispiel zu achtsamer Wahrnehmung, bewusstem Genuss oder Dankbarkeit.

Kettcar-Parcours | Der Kettcar-Parcours bietet pures Fahrvergnügen. Wer hat Lenkrad und Pedale fest im Griff und umfährt am geschicktesten alle Hindernisse?

Kistenklettern | Mutige vor! Ob große oder kleine Besucher, hier braucht man echte Geschicklichkeit, Gleichgewicht und ruhige Nerven ... und wann kippt der Turm?

KNAPPSCHAFT Smoothie | Am Smoothie-Bike gibt es frische Zutaten, um sich den leckersten Smoothie der Welt zu mischen – praktisch zum Mitnehmen im hübschen Weckglas.

Energiedichte-Ausstellung | Das Energiedichte-Prinzip auf spielerische Weise kennenlernen, um verschiedene Lebensmittel im Alltag auf einen Blick einschätzen zu können. Eine Ernährungsfachkraft steht für alle Fragen zur Verfügung.

Pimp my Water | Wasser ist das beste Getränk, doch gerade für Kinder oft zu langweilig. Guten Geschmack ohne Kalorien und Zucker gibt's am ESG-Stand.

Scheunencafé | Bei der großen Auswahl an frischem Backwerk findet jeder seinen Lieblingskuchen – der schmeckt ganz sicher auch schon zum (zweiten) Frühstück!

Zirkuszelt | Bewegungs- und Aktionsspiele für Groß und Klein.

Sunshine Coconuts | Die vier Herren mit den Steeldrums sorgen sofort für gute Laune, wo immer sie beim Picknick auftauchen. Der Walking-Act mit Sonne im Herzen.

Vogelperspektive | Der NABU zeigt welche Vogelarten hier leben. Ferngläser ermöglichen einen unvergesslichen Blick auf Flora und Fauna.





■ Gebäude Hof Emscher-Auen

■ Weg

HOF EMSCHER-AUEN





GESUND AN DER EMSCHER!

KNAPPSCHAFT und Emscher-
genossenschaft wünschen
Ihnen viel Spaß beim
Emscher-Picknick



Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14-28
44789 Bochum
www.knappschaft.de



Emschergenossenschaft
Kronprinzenstraße 24
45128 Essen
www.eglv.de