

## JugendPowerTime:

Schnauze voll von Homeschooling und Trainingspause? Netflix schon leer geschaut? Dann kommt diese Gruppenstunde wie gerufen für euch, um den Körper wieder in Schwung zu bringen und in den Frühling zu starten. Ein cooles Outfit darf dafür natürlich nicht fehlen.



Let's do this!

Unter [kja-suedwest.de/lieferservice](https://kja-suedwest.de/lieferservice) findest du alle weiteren Infos, die bisher erschienenen Postkarten mit den zugehörigen Materialien und weitere Tipps und Links zu coronakonformen Angeboten/ Aktionen.



Kirchliche  
Jugendarbeit  
Jugendpastorales Team  
Südwest



# Jubü-Lieferservice



Nr. 5



## Jubü-Workout

# JugendPowerTime

**Ort:** online

**Dauer:** 1 Stunde

**Personenzahl:** egal

**Alter:** ab 6 Jahren

**Material:** Webkonferenzaccount, verrücktes Sportoutfit (je ausgefallener, desto besser), Sportvideos, Matte/Unterlage, Getränk, PowerPoint „Stimmungsbarometer“

**Vorbereitung:** Zugangsdaten mit allen teilen, Videos und PowerPoint herunterladen, witziges Sportoutfit anziehen, Erfrischungsgetränk kaltstellen

## **Begrüßung:**

Wartet bis alle da sind und Ton/Kamera eingerichtet haben. Begrüßt alle herzlich 😊

## **Einstieg:**

Startet mit dem Stimmungsbarometer, in welches sich alle eintragen. Erklärt den Teilnehmenden nun, warum ihr heute eine Sportgruppenstunde macht (siehe Vorderseite). Motiviert eure Teilnehmenden sich in originelle Sportoutfits zu schmeißen, um die Wahl für das coolste Outfit zu gewinnen.

## **Hauptteil:**

Den Hauptteil könnt ihr entweder anhand der Videos durchführen, indem ihr sie teilt (siehe Anleitung Zoom auf der Website) oder ihr macht die Übungen selbst vor. Oder beides 😊

Bevor ihr mit dem Entspannungsteil beginnt, können alle die möchten eigene Übungen vormachen und die Gruppe macht sie nach.

## **Ausklang:**

Tragt den Teilnehmenden auf sich nun ein erfrischendes Getränk zu holen, um gestärkt das coolste Outfit zu küren. Dazu schicken alle per Chat-Funktion der Gruppenleitung einen Namen. Achtung: Nachricht nicht an alle versenden.

## **Abschied:**

Prämierung des besten Outfits und ganz viel Applaus. Stimmungsbarometer (PowerPoint) zum Abschluss.



.....

.....

.....

.....