

# POWER WOCHE NW

9.-13.4.18  
power-woche.ch

**Hallo Zämä**  
Herzlich willkommen zur 9. Powerwoche für Mädels und Jungs in den Kantonen Nid- und Obwalden! Das Organisationsteam und die Workshopleitenden freuen sich darauf, mit euch eine vielseitige und spannende Woche zu erleben. Alle Workshops finden in der zweiten Osterferienwoche zwischen dem 9. und 13. April 2018 statt. Wenn du in der 1. bis 3. Oberstufe bist, kannst du dich anmelden. Bei den meisten Workshops sind die Mädels und die Jungs unter sich. Die Workshops für die Mädels werden fast alle von einer Frau geleitet, die der Jungs meist von einem Mann. Details sind dem Programm zu entnehmen.

In der Powerwoche kannst du Neues kennenlernen, Spass haben, neue Freunde finden und viel Power tanken!

Viel Vergnügen beim Stöbern im Programm! – Die Projektgruppe

## MONTAG →Mädels

**Bogenschiessen**  
Willst du wie Katniss Everdeen oder Robin Hood ins Schwarze treffen? Lerne eine vielseitige Sportart kennen, die drinnen und draussen praktiziert werden kann. Probiere es aus!

Leitung: Ramona Degelo,  
Bogenschützen Obwalden

13.30–16.30 Uhr

**Ready, Set, Action**  
Wie entsteht ein Film? Wie funktioniert eine Kamera? Was steckt hinter den Bildern, die man im Fernsehen sieht? Blicke hinter die Kulissen des Fernseh- und Filmschaffens. Du bist selbst Regisseurin, Kamerafrau, Tontechnikerin, Cutterin oder Schauspielerin auf dem Set. Ready, Set, Action!

Leitung: Andrea Brun,  
Halsundbeinbruch Film GmbH

09.00–16.30 Uhr

## →Jungs

**Bogenschiessen**  
Willst du wie Katniss Everdeen oder Robin Hood ins Schwarze treffen? Lerne eine vielseitige Sportart kennen, die drinnen und draussen praktiziert werden kann. Probiere es aus!

Leitung: Alajdin Rexhepi,  
Bogenschützen Obwalden

09.00–12.00 Uhr

**Freestyle Streetdance**  
Willst du coole Moves lernen, in die Welt des Hip-Hop eintauchen und deinen Körper besser kennenlernen? Egal ob Waves, Shuffle, C-Walk, Breakdance oder Isolation-Moves – finde deinen eigenen Style!

Leitung: Jona Gisi,  
Jugendarbeiter Sarnen

13.30–16.30 Uhr

## DIENSTAG →Mädels

**Streetdance**  
Möchtest du neue Dancemoves und eine Streetdance-Choreografie lernen? Sei mutig und entdecke, dass alle tanzen können und es so richtig gut tut! Let's dance and have fun together!

Leitung: Anaïs Grütter,  
Sek1 – Lehrerin

09.00–12.00 Uhr

**Yoga**  
Alles Yoga oder was? Ja, sehr vieles ist Yoga. Erlebe, wie vielseitig du Yoga üben und anwenden kannst. Ob in hektischen Situationen oder zum Runterfahren und Entspannen.

Leitung: Alice Wigger,  
yogawunderland, Stans

13.30–16.30 Uhr

## →Jungs

**Let's get fit!**  
Krafttraining, aber richtig! Du weisst, wie du deine Muskeln aufbauen und deinen Körper fit halten kannst? Aber weisst du auch, dass du mit dem falschen Training mehr zerstören kannst, als dass du aufbaust? In diesem Workshop wird dir gezeigt, wie du mit den richtigen Übungen einen fitten Körper bekommst. Und das ganz ohne Fitnessabo!

Leitung: Loreno Poletti,  
Physical Center Mavric, Alpnach Dorf

13.30–16.30 Uhr

**Fake news self-made (Videoworkshop)**  
Wie entsteht ein Film? Wie funktioniert eine Kamera? Was steckt hinter den Bildern, die man im Fernsehen sieht? Blicke hinter die Kulissen des Fernseh- und Filmschaffens. Du bist selbst Regisseur, Kameramann, Tontechniker, Cutter oder Schauspieler auf dem Set. Ready, Set, Action!

Leitung: Alec Wohlgroth,  
Halsundbeinbruch Film GmbH

09.00–16.30 Uhr

## MITTWOCH →Mädels

**Let's get fit!**  
Krafttraining, aber richtig! Du weisst, wie du deine Muskeln aufbauen und deinen Körper fit halten kannst? Aber weisst du auch, dass du mit dem falschen Training mehr zerstören kannst, als dass du aufbaust? In diesem Workshop wird dir gezeigt, wie du mit den richtigen Übungen einen fitten Körper bekommst. Und das ganz ohne Fitnessabo!

Leitung: Yvette Bouwman,  
Physical Center Mavric, Alpnach Dorf

13.30–16.30 Uhr

**Anmeldung**  
Du kannst dich ab dem 28. Februar 2018, 14.00 Uhr online unter [www.power-woche.ch](http://www.power-woche.ch) anmelden. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Die Platzzuteilung ist abhängig vom Zeitpunkt der Anmeldung. Es gilt: Wer zuerst kommt, tanzt, filmt, backt, singt... zuerst. Anmeldeschluss ist der 16. März 2018.

**Abmeldung**  
Bitte melde dich frühzeitig online unter [info@power-woche.ch](mailto:info@power-woche.ch) oder telefonisch unter 041 618 75 90 ab, damit andere Platz haben.

**Kosten**  
Jeder Workshop kostet 5 Franken. Das Geld für den Workshop kannst du am entsprechenden Workshop mitbringen.

**Mittagessen/Verpflegung**  
Jeden Mittag besteht die Gelegenheit, an einem feinen und gesunden Mittagessen in Stans teilzunehmen. Es wird ein Unkostenbeitrag von 3 Franken erhoben. Du kannst dich jeweils am Morgen deiner Workshoptage anmelden.

**Schmuck-Design**  
Trägst du gerne Schmuck? Hast du eine konkrete Vorstellung, wie ein Schmuckstück aussehen sollte, findest dieses aber in keinem Laden? Du lernst, aus einer grossen Auswahl an Anhänger, Bändern und Perlen deine eigenen Ohrringe, Armbänder oder Halsketten zu gestalten, die du nach Hause nehmen darfst.

Leitung: Daisy Kuliszkiwicz,  
Jugendarbeiterin Stansstad

09.00–16.30 Uhr

**Culture & Kitchen**  
Hast du Lust etwas Neues in der Küche auszuprobieren und interessierst dich für andere Kulturen? Entdecke kulinarische Geschmäcker und lerne dabei Menschen kennen, die dir von ihrer Herkunft und ihrem Weg in die Schweiz erzählen. Bringe auch du dich mit deinen Lieblingsrezepten und Erfahrungen ein!

Leitung: Matthias Rutz,  
Jugendarbeiter Stans

09.00–16.30 Uhr

## →Jungs

**Thai-Kick-Boxen**  
Neben effektiven Selbstverteidigungstechniken, den Rechten, Taktiken und Hilfsmitteln im Kampf, stehen Fitnessaspekte im Vordergrund des Trainings. Lerne deine Grenzen kennen und überwinden! Stärke dein Selbstvertrauen sowie dein Durchsetzungsvermögen und tanke Energie und Motivation für den Alltag!

Leitung: Lukas Zimmermann,  
Thai Kick Box Schule, Stansstad

09.00–16.30 Uhr

**Culture & Kitchen**  
Hast du Lust etwas Neues in der Küche auszuprobieren und interessierst dich für andere Kulturen? Entdecke kulinarische Geschmäcker und lerne dabei Menschen kennen, die dir von ihrer Herkunft und ihrem Weg in die Schweiz erzählen. Bringe auch du dich mit deinen Lieblingsrezepten und Erfahrungen ein!

Leitung: Matthias Rutz,  
Jugendarbeiter Stans

09.00–16.30 Uhr

## DONNERSTAG →Mädels

**Sweet Cupcake Dream**  
Möchtest du verschiedene Cupcakes mit dem entsprechenden Topping backen und verzieren? Lerne zudem, wie man aus Marzipan Rosen herstellt und was der Unterschied zwischen Muffins und Cupcakes ist.

Leitung: Eleni Paravalos,  
Jugendarbeiterin Sarnen

13.30–16.30 Uhr

**Versicherung**  
Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, jegliche Haftung wird abgelehnt.

**Workshop-Informationen**  
Vor Ostern bekommst du einen Brief mit allen Workshop-Informationen, mit den genauen Zeiten und dem Treffpunkt. Es kann sein, dass es je nach Anzahl Anmeldungen Änderungen bei den Workshops gibt.

**Die Projektgruppe**  
Fachstelle Gesellschaftsfragen OW (Verena Zellweger, Luciano Gagliardi, Projektleitung), Fachstelle Gesundheitsförderung und Integration NW (Corinne Eisler, Projektleitung)

**Zusammenarbeit**  
Joel Arnet (Fachstelle Gesundheitsförderung und Integration NW), Céline Müller (Jugendarbeit Buochs NW), Matthias Rutz (Jugendarbeit Stans NW), Daisy Kuliszkiwicz (Jugendanimation Stansstad NW), Corinne Peter (Jugendarbeit Sachseln OW), Jona Gisi und Sandra Gabriel (Jugendarbeit Sarnen OW), Jugendliche (Franziska, Jan, Jana, Jonas, Leandra und Vera), infoklick.ch (Kinder- und Jugendförderung Schweiz, Regionalstelle Zentralschweiz) SNAC (Sebastian Navarro und Chlais Achermann, Grafik) – Vielen Dank!

## FREITAG →Mädels

**Rap-Workshop**  
Du willst so sein wie die grossen Rap-Stars? Mit den Machern vom grössten Schweizer Hip-Hop-Magazin LYRICS tauchst du für ein paar Stunden in die Hip-Hop-Kultur ein. Es werden Hip-Hop-Songs analysiert, eigene Rap-Texte geschrieben und über Beats gerappt!

Leitung: Lisa Crescionini,  
LYRICS Magazin

09.00–16.30 Uhr

## →Jungs

**Parkour**  
Lerne, dich dank neuen Moves so fortzubewegen wie die Stars im Film «Casino Royale». Erhalte einen spannenden Einblick in die Sportart Parkour/Freerunning. Erfahre neue Bewegungen, Sprünge und Techniken, um von A nach B zu gelangen!

Leitung: Patrick Kaiser,  
Parkour, Obbürgen

09.00–12.00 Uhr

**Power Yoga – möge die Macht mit dir sein**  
Willst du erfahren, wo in deinem Körper Muskeln und ungeahnte Kräfte stecken, die du noch nie entdeckt hast? Durch verschiedene körperliche Übungen wird dein Körper trainiert und dein inneres Ich kompakt. Dies wird dich im Alltag und bei jeder sportlichen Herausforderung unterstützen!

Leitung: Rene Winiger,  
YogaSarnen, Sarnen

13.30–16.30 Uhr

## ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ Abschlussparty

**Wir feiern bei der Jugendarbeit Stans den Abschluss der Powerwoche. Alle Schülerinnen und Schüler der 1. bis 3. Oberstufe sind dazu eingeladen. Der Eintritt ist frei. Das Powerwochen-Team freut sich auf dich!**

**Fr. 13.4., 19.30–23.00 Uhr  
Jugendkulturhaus Senkel Stans**  
↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑

Bogenschiessen

KICK  
BOXEN

Streetdance

CUPCAKES

VIDEO

Culture  
&

FITNESS

Schmuck  
Design

Kitchen

PARKOUR

RAP

MY  
VOICE!

YOGA