

# POWER WOCHEN NW

OW

29.4.-3.5.19  
power-woche.ch

## Hallo Zämä

Herzlich willkommen zur 10. 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 29. April und dem 3. Mai 2019 statt. Wenn du in der 1. bis 3. Oberstufe bist, kannst du dich anmelden. Bei den meisten Workshops sind Mädels und 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

### Schiesssport

Willst du wie Lucky Luke ins Schwarze treffen? Lerne eine vielseitige Sportart, die Schützengesellschaft Buochs und den sicheren Umgang mit einer Waffe kennen. Bei deinen ersten Schiessversuchen wirst du von einem Profi betreut. Probiere es aus!

Leitung: Rita Burch,  
Schützengesellschaft Buochs

13.30-16.30 Uhr

### Outdoor kochen

Old is gold! In der Natur auf offenem Feuer gemeinsam ein leckeres Mittagsmenü kochen. Das riecht nach Gault-Millau-Punkten! Mädels und Jungs zusammen.

Leitung: Maurus Inderbitzin,  
Jugendanimation Stansstad

09.00-15.30 Uhr

## →Jungs

### Outdoor kochen

Old is gold! In der Natur auf offenem Feuer gemeinsam ein leckeres Mittagsmenü kochen. Das riecht nach Gault-Millau-Punkten! Mädels und Jungs zusammen.

Leitung: Maurus Inderbitzin,  
Jugendanimation Stansstad

09.00-15.30 Uhr

### Schiesssport

Willst du wie Lucky Luke ins Schwarze treffen? Lerne eine vielseitige Sportart, die Schützengesellschaft Buochs und den sicheren Umgang mit einer Waffe kennen. Bei deinen ersten Schiessversuchen wirst du von einem Profi betreut. Probiere es aus!

Leitung: Patrick Schmitter,  
Schützengesellschaft Buochs

13.30-16.30 Uhr

## DIENSTAG →Mädels

### Urban Dance Girls

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: Serena Schindler

09.00-12.00 Uhr

### NW-Longboard-Tour

Cruise mit uns von Grafenort nach Stans! Diese einmalige Strecke ist elf km lang und abwechslungsreich. Wer es sich zutraut, kann auf kurzen Downhill-Abschnitten seinen Adrenalinspiegel steigen lassen. Die Tour führt uns an schönen Landschaften vorbei ins 116 Höhenmeter tiefergelegene Stans. Mädels und Jungs zusammen.

Leitung: Matthias Rutz,  
Jugendarbeitsstelle Stans

13.30-16.30 Uhr

### DJ-Essentials for Ladies

Lerne von DJ Nadja wie du selbstständig ein Soundsystem aufbaust und dein Publikum durch die Party führst. Bring dafür deine Lieblingsongs mit und erfahre, was es mit all den Knöpfen und Reglern am DJ-Pult auf sich hat. Wir bieten dir die Gelegenheit, die schlummernde DJane in dir zu wecken!

Leitung: Nadja Zeisler,  
Soulfoundation, Luzern

09.00-16.30 Uhr

## →Jungs

### NW-Longboard-Tour

Cruise mit uns von Grafenort nach Stans! Diese einmalige Strecke ist elf km lang und abwechslungsreich. Wer es sich zutraut, kann auf kurzen Downhill-Abschnitten seinen Adrenalinspiegel steigen lassen. Die Tour führt uns an schönen Landschaften vorbei ins 116 Höhenmeter tiefergelegene Stans. Mädels und Jungs zusammen.

Leitung: Matthias Rutz,  
Jugendarbeitsstelle Stans

13.30-16.30 Uhr

## Anmeldung

Du kannst dich ab dem 20. März 2019, 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, backt, schießt ... zuerst. Anmeldeschluss ist der 5. April 2019, 17.00 Uhr. Ab dem 15. April 2019 sind die Workshops, die noch nicht ausgebucht sind aber definitiv durchgeführt werden, nochmals auf der Webseite aufgeführt. Du kannst dich für die noch freien Plätze per Mail an [corinne.eisler@nw.ch](mailto:corinne.eisler@nw.ch) oder telefonisch unter 041 618 75 94 anmelden.

## Abmeldung

Bitte melde dich frühzeitig per Mail unter [info@power-woche.ch](mailto:info@power-woche.ch) oder telefonisch unter 041 618 75 94 ab, damit wir deinen Platz jemand anderem geben können.

## Kosten

Jeder Workshop kostet 5 Franken. Das Geld kannst du zum 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 Workshopstage anmelden.

## MITTWOCH →Mädels

### Schmink-Workshop und Styling

Willst du lernen dich mit Naturkosmetik zu schminken, neue Trends und Farben auszuprobieren und dabei deinem eigenen Stil näher zu kommen? Hier lernst du, wie du dich in wenigen Schritten typgerecht stylst. Lass uns deinen persönlichen Look finden und zusammen einen kreativen Tag genießen. Wir freuen uns auf dich!

Leitung: Jolanda Emmenegger und  
Andrea Küchler

09.00-16.30 Uhr

### Thai-Kick-Boxen

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

Leitung: Noémi Schweighauser,  
Thai Kick Box Schule, Stansstad

13.30-16.30 Uhr

## →Jungs

### 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,  
Jugendarbeit Sarnen

09.00-12.00 Uhr

## DONNERSTAG →Mädels

### Sweet Cupcake Dream

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

Leitung: Eleni Paravalos,  
Jugendarbeit Sarnen

13.30-16.30 Uhr

### Tag auf dem Pferdehof

Es war schon immer dein Traum, einmal auf einem Pony oder einem Pferd zu reiten oder gar ein eigenes zu besitzen? Lerne was es heisst, ein eigenes Pony oder Pferd zu besitzen und wie es richtig geritten wird.

Leitung: Celine Bircher

09.00-16.30 Uhr

## →Jungs

### Parkour und Freerunning

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

13.30-16.30 Uhr

### DJ Essentials

Erhalte Einblicke in eine analoge und digitale Welt, die in jeder Form Freude bereitet. Bring deine Lieblingsongs mit und erfahre, was es mit all den Knöpfen und Reglern am DJ-Pult auf sich hat. Wir bieten dir die Gelegenheit, den schlummernden DJ in dir zu wecken! Exklusiv mit DJ Le Fis!

Leitung: Ferdi Fis

09.00-16.30 Uhr

## Versicherung

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

## Workshop-Informationen

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

## Die Projektgruppe

Fachstelle Gesellschaftsfragen OW (Luciano Gagliardi, Projektleitung), Fachstelle Gesundheitsförderung und Integration NW (Corinne Eisler, Projektleitung)

## Zusammenarbeit

Joel Arnet und Samira El Nasr (Fachstelle Gesundheitsförderung und Integration NW), Gabriela Welti (Fachstelle Gesellschaftsfragen OW), Matthias Rutz (Jugendarbeitsstelle Stans NW), Florian Frey und Romana Brunner (Jugendanimation Hergiswil NW), Maurus Inderbitzin (Jugendanimation Stansstad NW), Corinne Peter (Jugendarbeit Sachseln OW), Jona Gisi, Eleni Paravalos und Sandra Gabriel (Jugendarbeit Sarnen OW), infoklick.ch (Kinder- und Jugendförderung Schweiz, Regionalstelle Zentralschweiz), SNAC (Sebastian Navarro und Chlais Achermann, Grafik) – Vielen Dank!

## FREITAG →Mädels

### Culture and Kitchen

Du hast Lust, etwas Neues in der Küche auszuprobieren und interessierst dich für andere Kulturen? Entdecke neue kulinarische Welten 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! Mädels und Jungs zusammen.

Leitung: Corinne Peter,  
Jugendarbeit Sachseln

09.00-15.30 Uhr

## →Jungs

### Thai-Kick-Boxen

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

Leitung: Lukas Zimmermann,  
Thai Kick Box Schule, Stansstad

13.30-16.30 Uhr

### Culture and Kitchen

Du hast Lust, etwas Neues in der Küche auszuprobieren und interessierst dich für andere Kulturen? Entdecke neue kulinarische Welten 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! Mädels und Jungs zusammen.

Leitung: Corinne Peter,  
Jugendarbeit Sachseln

09.00-15.30 Uhr

## ↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓ Abschlussparty

Wir feiern bei der Jugendarbeitsstelle 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. 3.5.19, 19.30-22.00 Uhr  
Jugendraum Stans

↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑



Unterstützt von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**PARKOUR**

*Urban Dance*

**DJ**  
ESSENTIALS

**KICK  
BOXEN**

*Styling*

**LONGBOARD**

**SCHIESSEN**

*Cup &  
Cakes*

*Culture + Kitchen*

**REITEN**