



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Freundinnen und Freunde von transfer,

vermutlich erreicht Sie im Moment eine Vielzahl von Mails, die sich überwiegend mit der aktuellen Corona-Situation befassen. Auch wir, das Team von transfer e.V., möchten Sie wissen lassen, dass wir in dieser besonderen Zeit an Sie denken! Insbesondere an unsere freiberuflichen Trainer:innen, die gerade um jeden Auftrag bangen müssen, an unsere Partner im Kinder- und Jugendreisen und im internationalen Jugendaustausch, die mit Stornierungen und dramatischen Einnahmeeinbußen umgehen müssen und deren Häuser vorübergehend leer stehen, an die Jugendzentren, die normalerweise Tür und Tor offenhalten für die Kinder und Jugendlichen in ihrer Nachbarschaft, ebenso wie an die Sportvereine und natürlich alle (Berufsbildenden-) Schulen, Hochschulen und Berufskollegs, die ihre Angebote und ihren Unterricht momentan nicht wie gewohnt durchführen können.

Wir setzen gemeinsam mit unseren bundesweiten Partnern gerade alle Hebel in Bewegung, um Politik und Verwaltung darauf aufmerksam zu machen, in welcher dramatischen Situation sich alle befinden, die im non-formalen Bildungsbereich tätig sind. Wir machen uns dafür stark, dass alle, die sich hier für die Zukunft unseres Landes engagieren, die notwendige Unterstützung erhalten – und eben nicht nur die üblichen Verdächtigen aus Industrie und Wirtschaft!

Für Sie alle sind wir nach wie vor erreichbar! Wenn auch derzeit nicht in unserer Geschäftsstelle in Köln-Mülheim, sondern im Homeoffice. Bei Fragen oder Interesse an einem Austausch schreiben Sie eine **E-Mail an die zuständigen Mitarbeiter:innen** (nachname@transfer-ev.de). Wir melden uns schnellstmöglich bei Ihnen zurück.

In der Zwischenzeit arbeiten wir weiter an unseren laufenden Projekten und beschäftigen uns mit neuen Ideen, insbesondere im Bereich der digitalen Bildung und Kommunikation. Gerade jetzt wird umso deutlicher, wie elementar wichtig es ist, Kinder und Jugendliche zu fördern und ihre Resilienz zu stärken - damit sie nicht nur in ihrem Alltag, sondern auch in Krisen besser gewappnet sind.

Gerne möchten wir Ihnen daher an dieser Stelle **Anregungen aus einem unserer zentralen Projekte** an die Hand geben, der Aktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die Auseinandersetzung mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und einer gelingenden Stressregulation spielt nicht nur bei GUT DRAUF eine wichtige Rolle, sondern sicherlich insbesondere auch bei der Bewältigung von Krisen. Wenn Sie möchten, können Sie unsere Ideen und Anregungen ja für Ihr eigenes Wohlbefinden nutzen und/oder mit Ihrer Zielgruppe teilen. Denn gerade für die Kinder und Jugendlichen ist all das sicherlich schwer zu begreifen und es wird ihnen nicht leichtfallen, auf den gewohnten Kontakt mit ihren Freund:innen und ihre Hobbies zu verzichten.

Wir hoffen, dass wir damit Ihren neuen Alltag etwas beleben können.

Herzliche Grüße aus Köln von Ihrem transfer-Team
Bitte bleiben Sie gesund!

So gut schmeckt gesund



Immun-Smoothie

Zutaten (für 1 Portion):

1 Apfel

½ Banane

Saft von ½ Zitrone

nach Belieben: Ingwer

2 Handvoll Spinat

½ TL Zimt

Wasser

Apfel vierteln und entkernen, Banane schälen, Spinat waschen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und klein schneiden. Mit Zitronensaft, Wasser und Zimt in einem Mixer fein pürieren.

Bananenbrot

Zutaten (für 1 kleine Kastenform bis 20cm):

3 kleine, reife Bananen (ca. 400g mit Schale)

120g weiche Butter

110g brauner Zucker/ Kokos- oder Vollrohrzucker

2 mittelgroße Eier

250g Weizenmehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Prise Salz

½ Teelöffel Zimt oder gemahlene Vanille

100g Schmand/ griech. Joghurt oder Sauerrahm

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine Kastenkuchenform einfetten und mit Mehl bestäuben. Die sehr reifen Bananen klein schneiden und pürieren. Das reine Fruchtfleisch sollte ca. 300g betragen.

Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln gut unterrühren. Mehl mit Backpulver, Salz und Vanille mischen. Im Wechsel mit dem Schmand dazugeben. Zum Schluss das Bananenmus kurz unterrühren.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen. Bananenbrot ca. 55-60 Minuten backen.

In Bewegung bleiben

Nur nicht schlapp machen: fit bleiben mit ALBA Berlin

In der Schulwoche von Montag bis Freitag zeigt der Basketballverein ALBA Berlin auf seinem YOUTUBE-Kanal unter www.youtube.com/albaberlin täglich ab 09:00 Uhr drei neue Sendungen von „ALBAs täglicher Sportstunde“ für Kitakinder (09:00 Uhr, 30 Minuten), Grundschulkindern (10:00 Uhr, 45 Minuten) und Oberschulkindern (11:00 Uhr, 45 Minuten). Am Freitag gibt es zusätzliche Tipps für Eltern und Kinder, um auch am Wochenende fit zu bleiben.

Sport & Beauty-Day

In der kostenfreien App „freeletics“ und unter

<https://www.freeletics.com/de/blog/posts/freeletics-uebungen/> findet man viele sportliche Übungen, die nahezu überall und ohne Material durchgeführt werden können. Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung sind auch jetzt wichtig, denn sie sorgen für psychisches Wohlbefinden, besseren Schlaf und eine gute körperliche Verfassung. Im Anschluss daran können Sie es sich mit einem selbstgemixten Smoothie gut gehen lassen. Weitere Tipps dazu finden Sie auf der Aktionskarte Beauty & Sport.



Beauty und Sport

Spielidee

Gemeinsam mit den Jugendlichen soll der Zusammenhang zwischen Beauty und Sport erkundet werden. Die kostenfreie App „freeletics“ wird dabei als sportliche Anregung und Inspiration genutzt.

Umsetzung

Die Gruppenleitung thematisiert als Einstieg den Zusammenhang zwischen regelmäßigem Sport und Ernährung, der für gutes Aussehen, Fitness und Wohlfühlen sorgt. Im Gespräch können folgende Aspekte besprochen werden:

- Gehören Beauty und Sport für euch zusammen?
- Wie sieht das in eurem Leben aus?
- Welche Rolle spielt Ernährung in Bezug auf Sport, Wohlbefinden und Schönheit?

Es werden Beispiele in Anlehnung an "freeletics" gegeben, die zu schöner Haut, neuer Körperperformance und psychischem Wohlbefinden beitragen, sowie zu einer schönheitsorientierten Ernährung.

Praxisbeispiele

Je nach räumlichen Bedingungen:

- Joggen in Kombinationen mit (Kraft-)Übungen in einer bestimmten Anzahl wie z.B.:
- Pullups (Klimmzüge)
- High-Knees (Laufen mit hochgezogenen Knien)
- Lunge-Walk (Tiefe Kniebeugen beim Vorwärtsgehen, kombiniert mit Wechselsprüngen)
- Burpee-Frogs (Kombination von Liegestütz mit gegrätschten Beinen und Froschsprung)
- Squats (Kniebeugen mit schulterbreit geöffneten Beinen und geradem Rücken)
- Boxing mit Hanteln (Boxbewegungen (Hanteln in den Händen) mit gegrätschten Beinen)
- Biceps-Curls mit Hanteln (auf Schulterhöhe die Arme mit den Hanteln beugen und wieder strecken)

ZIELE

- Wissen über Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung und Schönheit
- Bewusstmachen eines gesunden Lifestyles
- Erweiterung der Handlungskompetenzen zur Umsetzung

VORBEREITUNG

- Die Gruppenleitung sollte sich vorher mit den Zusammenhängen von Bewegung, Ernährung und Schönheit vertiefend auseinandergesetzt haben
- Räumliche Bedingungen klären

TIPP/INFO

- www.freeletics.com
- Vertiefende Informationen und Aktionen zu nährstoffreichen Lebensmitteln, Kostformen und Nährstoffschonenden Garmethoden können sich anschließen: www.dge.de

Beauty und Sport (Rückseite)



Beautyinfo: Bewegung und Schönheit

Intensives Training sorgt für bessere Durchblutung und Verbesserung der Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen für die Haut. Dadurch ergibt sich eine schnellere Erneuerung der Hautzellen. Dieser Effekt verstärkt sich bei Outdoor Training. Die Haut wirkt frischer, rosiger und gesünder. Zudem bewirkt intensives Training eine Straffung der Muskeln und sorgt für die Festigkeit des Bindegewebes. Das Schwitzen beim Sport befördert Talg und Schmutz aus den Poren nach draußen und unterstützt eine reine Haut. Bewegung sorgt für einen besseren Schlaf und psychische Entspannung.

Tipps

Immer ohne Make up trainieren, sonst verstopfen die Poren. Während der Workouts regelmäßig Wasser trinken. Im Sommer immer mit ausreichend Sonnenschutz trainieren.

Beauty Info: Ernährung und Schönheit

Zu einem Lifestyle in dem Sport eine wichtige Rolle spielt, gehören hochwertige Lebensmittel, eine nährstoffreiche Auswahl und eine Nährstoff schonende Zubereitung. Das alles hat eine direkte

Wirkung auf das Aussehen und das Befinden.

Tipps

Täglich Gemüse/Obst und abwechslungsreiche, unverarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen. Aufnahme von viel Flüssigkeit tut der Haut gut.

Schönheitsdrink: (für 1 Person)

- ½ Banane
- 50 ml Orangensaft
- 150 ml Buttermilch
- Alle Zutaten im Mixer pürieren, mit Honig süßen.

Naturkosmetik

Avocado-Maske gegen trockene Haut: ½ Avocado zerdrücken und mit 2 TL Vollmilchjoghurt vermischen. Großzügig auf das gereinigte Gesicht und den Hals auftragen. Nach 15 Minuten mit einem feuchten Tuch entfernen.

Eine abschließende Frage an die Jugendlichen kann sein:

- Wie könnt Ihr diese Sport- und Ernährungsvorschläge umsetzen?

Die Gruppe tauscht sich aus und jeder nennt eine Aktivität, die er gerne umsetzen möchte.

MATERIALIEN

- Lebensmittel für die praktische Einheit
- Materialien für Schönheitsdrink und Gesichtsmaske
- Sportgeräte
- Küchengeräte (Mixer) und Geschirr
- Feuchte Tücher
- Ausreichend Getränke wie z.B. Wasser und ungesüßte Tees

Entspannen

Ruhe bewahren in turbulenten Zeiten: entspannen mit den GUT DRAUF-Aktionskarten

Um am Ende des Tages zur Ruhe zu kommen oder für eine Entspannungspause zwischendurch ist zum Beispiel die **Ostfriesische Teezeremonie** sehr gut geeignet. Ein kleines Verwöhnprogramm für zuhause können Sie mit den Ideen des 4x5-Minuten Verwöhnalons oder dem wunderbaren Waschsalon selbst zusammenstellen. Eine Meditationsübung kann Ihnen helfen Sorgen und Gedanken für einen Moment zu vergessen und so zur Entspannung beitragen.



Ostfriesische Teezeremonie

Spielidee

Das erste Ankommen in einer neuen Situation, z. B. erster Schultag, Start einer Reise, Beginn der Weihnachtsfeier, ist häufig von Unsicherheit und gemeinsamem Warten geprägt. Eine kleine Inszenierung erleichtert den Einstieg und weckt ein erstes Gemeinschaftsgefühl.

Umsetzung

Die ankommenden Teilnehmenden werden zu einer kleinen Teezeremonie eingeladen. Dazu erhalten alle zu Beginn eine leere Tasse. Bei entsprechender Hintergrundmusik startet die Zeremonie:

- Kandis ins Teeglas fallen lassen.
- Dem Knistern des heißen Tees beim Einschenken lauschen.
- Mit einem Teesahnelöffel die Sahne an der Glaswand herunter laufen lassen und die Wölkchenbildung beobachten.
- Nicht umrühren!
- Sich genüsslich durch die Schichten herb, mild, süß schlürfen.
- Mit einem lauten „Aah“ die Ankunft in der süßen Schicht vermelden.

Das Ganze kann mit einem deftigen Welcome-Snack wie Rührei mit Schwarzbrot und frischen Kräutern eventuell sogar mit Krabben kombiniert werden. Für eine angemessene Atmosphäre kann die Zeremonie in einem ruhigen Raum durchgeführt werden. Alle lassen ihre Schuhe vor dem Raum stehen und können sich im Schneidersitz auf Kissen, Decken oder Stühlen im Raum verteilen. Die Kombination Deko mit Schiffsmotiven, Seilen, Muscheln, Strandgut und Seemannsliedern lässt sich für eine längere Inszenierung gut zu einem roten Faden entwickeln (z. B. Bordcasino, Strandbar)

Variation:

Die Teezeremonie eignet sich auch als Abschluss einer Outdoor-Aktivität. Dazu sollte der Raum im Winter auf jeden Fall gut vorgeheizt werden.

➤ ZIELE

- In einer ruhigen, entspannten Atmosphäre das „Ankommen“ oder den Tagesabschluss erleichtern
- die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch oder zur Ruhe bringen
- Genuss erleben lassen

🕒 VORBEREITUNG

- Dekoration, Musik
- Anleitung zur Teezeremonie
- Absprache mit der Küche oder selbst alles herrichten

📦 MATERIALIEN

- Wasserkocher, Teetassen, Löffel
- Dekokiste, Tücher, CD-Player
- Kandis, Tee, Schlagsahne
- Dekomaterial: Sand, Strandgut, Seglerknoten, Muscheln und andere Naturmaterialien

💡 TIPP/INFO

- Besonderheiten beachten (z. B. Allergien), Alternativen bieten
- Die Inszenierung muss gut auf die Ziele ausgerichtet werden; das Konzept muss als stimmig erlebt werden, damit sich alle darauf einlassen können.

10

Impressum

transfer e.V.
Buchheimer Str. 64
51063 Köln

Telefon: +49(0)2219592190
Fax: +49(0)2219592193
E-Mail: service@transfer-ev.de
Internet: www.transfer-ev.de,
www.facebook.de/transferev

Redaktion:

Janine Bhandari
(bhandari@transfer-ev.de)

Haftungshinweis:

Mit dem Urteil vom 12. Mai 1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass durch das Setzen eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten sind. Dies kann laut Landgericht nur dadurch verhindert werden, dass man sich hinreichend deutlich von diesen Inhalten distanziert. Hiermit distanzieren wir uns von allen Inhalten gelinkter Seiten in diesem Newsletter inklusive aller Unterverzeichnisse und an anderen Orten ausgelagerten Daten.

Newsletter abmelden:

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, dann schreiben Sie uns eine formlose E-Mail an service@transfer-ev.de oder klicken sie [hier](#).