

POWER WOCHE NW

OW

24.-28.4.17
power-woche.ch

Hallo Zäme

Herzlich willkommen zur 8. Powerwoche für Mädels und Jungs in den Kantonen Nid- und Obwalden! Das Organisationsteam und die Workshopleitenden freuen sich darauf, mit euch eine spannende Woche zu erleben.

Hier findest du alle nötigen Informationen über die Powerwoche. Du kannst dich ab dem 15. März 2017 um 14.00 Uhr bis am 31. März 2017 für deine Lieblingsworkshops anmelden und dir einen Platz sichern!

Alle Workshops finden in der zweiten Osterferienwoche zwischen dem 24. und 28. April 2017 statt. Wenn du in der 1. bis 3. Oberstufe bist, kannst du dich anmelden. Bei den Workshops sind die Mädels und Jungs unter sich. Die Workshops für die Mädels werden von einer Frau geleitet, die der Jungs von einem Mann.

Das Ziel der Powerwoche ist, Neues kennenzulernen, Spass zu haben, neue Freunde zu finden und viel Power zu tanken!

Viel Vergnügen beim Stöbern im Programm! – Die Projektgruppe

MONTAG

→Mädels

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, Produzentin, Redakteurin

09.00-16.30 Uhr

Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung

Willst du erfahren, wie du auf dumme Sprüche reagieren kannst oder wie du dich in Notsituationen verhalten musst? Entdecke dabei deine Stärken und tanke eine grosse Portion Selbstvertrauen!

Leitung: Karin Vonwil, Pallas-Expertin Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

09.00-16.30 Uhr

→Jungs

Parkour/Freerunning

Lerne neue Moves und Fortbewegungen wie im Film «Casino Royale». Erhalte einen spannenden Einblick in die Sportart Parkour/Freerunning. Entdecke neue Möglichkeiten und andere Wege, um dich fortzubewegen.

Leitung: Elias Steiner, Informatiker

09.00-12.00 Uhr

Streetdance freestyle

Willst du coole Moves lernen, in die Welt des Hip Hop eintauchen und deinen Körper besser kennenlernen? Egal ob Waves, Robot-Dance, C-Walk oder Isolation-Moves: Finde deinen eigenen Style!

Leitung: Jona Gisi, Jugendarbeiter Sarnen

13.30-16.30 Uhr

DIENSTAG

→Mädels

Ultimate Frisbee

Du hast noch nie von Ultimate Frisbee gehört und weisst nicht, was das ist? Lass dich inspirieren, was man mit einer Scheibe Plastik alles machen kann. Du brauchst kein Vorwissen. Spass und Motivation sind alles!

Leitung: Tanja Odermatt, Sozialpädagogin i.A.

09.00-12.00 Uhr

Schmuckdesign

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 Anhängern, Bändern und Perlen deine eigenen Ohrringe, Armbänder oder Halsketten zu gestalten, die du nach Hause nehmen darfst.

Leitung: Daisy Kuliszkiwicz, Jugendantimatorin i.A. Stansstad

13.30-16.30 Uhr

→Jungs

Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist nicht nur etwas, das am Strand gespielt wird. Diese Teamsportart erfordert Athletik und Köpfchen und macht viel Spass. Lerne die Sportart kennen und wie man einen Frisbee richtig wirft.

Leitung: Mario Zelger, Informatiker

09.00-12.00 Uhr

Selbstverteidigung

Möchtest du deine Grenzen und verschiedene Selbstverteidigungstechniken kennenlernen? Entdecke deine Stärken und tanke eine grosse Portion Selbstvertrauen. Trotz Training kommen Spiel und Spass nicht zu kurz.

Leitung: Dominique Vermot, professioneller Kampfkunstlehrer

13.30-16.30 Uhr

MITTWOCH

→Mädels

Make-up & Styling/Fotoshooting

Lerne, wie du dich für jeden Anlass passend schminken und stylen kannst. Zum krönenden Abschluss gibt es ein Fotoshooting. Die Fotos erhältst du als Erinnerung.

Leitung: Cinzia De Cesario, Visagistin

09.00-15.00 Uhr

Anmeldung

Melde dich bis am 31. März 2017 online unter www.power-woche.ch oder telefonisch unter 041 618 75 94 an. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Die Platzzuteilung ist abhängig vom Zeitpunkt der Anmeldung. Wer zuerst kommt, tanzt, filmt, backt, singt... zuerst.

Abmeldung

Bitte melde dich frühzeitig online unter info@power-woche.ch oder telefonisch unter 041 618 75 94 ab, damit andere Platz haben.

Kosten

Der erste Workshop ist gratis, jeder weitere kostet 5 Franken.

Mittagessen/Verpflegung

Für das Mittagessen bist du selbst verantwortlich. Während den Workshops sorgen wir für Getränke und Snacks.

Reisegeld und Versicherung

Das Geld für Zugbillets oder Busbillets wird nicht rückerstattet. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, jegliche Haftung wird abgelehnt.

Streetdance/Hip Hop

Willst du tanzen wie in den Musikvideos? Streetdance/Hip Hop ist eine kreative Tanzart, die keine Vorkenntnisse braucht und Spass macht. Lass dich von der Freude am Tanzen anstecken. Let's dance and have fun together!

Leitung: Nadine Bieri-Sommer, Tanzlehrerin, Choreografin

09.00-12.00 Uhr

African hairstyles „Zöpfli und Co.“

Möchtest du lernen, deiner Kollegin oder dir selbst „Zöpfli“ zu machen oder wie du farbige Kunsthaare einflechten kannst? Hier lernst du alles, was es über Afrozöpfli zu wissen gibt.

Leitung: Noraibis Acosta, Hairartistin

13.30-16.30 Uhr

DONNERSTAG

→Mädels

Sweet cupcake dreams

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

09.00-12.00 Uhr

Bogenschiessen

Möchtest du die Technik des Bogenschiessens kennenlernen? Du lernst ohne Visiere und andere Hilfsmittel den Umgang mit Pfeil und Bogen. Probiere es aus!

Leitung: Nadja Strebler, Olympictainerin Bogenschiessen

Hinweis: Dieser Workshop findet für Mädels beider Kantone in Nidwalden statt.

13.30-16.30 Uhr

Upcycling

Bei dir zu Hause hat es einen Haufen Altglas oder Dinge, die im Schrank verstauben? Bring alles mit! Das Motto lautet: Umgestalten statt wegwerfen! Verpasse Alltäglichem einen neuen Look. Ob Portemonnaie, Vase oder Kräuterbehälter: Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Leitung: Corinne Spycher, Psychologin i.A.

13.30-16.30 Uhr

Anmeldebestätigung

Nach Eingang deiner Anmeldung, spätestens bis am 13. April 2017, erhältst du von uns eine schriftliche Bestätigung mit den genauen Zeiten und dem Treffpunkt. Es kann sein, dass es Änderungen bei den Workshops gibt. Wir werden dich darüber rechtzeitig informieren. Das Geld für die Workshops kannst du am entsprechenden Workshop mitbringen.

Die Projektgruppe

Fachstelle Gesellschaftsfragen OW (Werner Lehmann, Projektleitung), Fachstelle Gesundheitsförderung und Integration NW (Corinne Eisler, Projektleitung)

Zusammenarbeit

Anna Müller (Fachstelle Gesellschaftsfragen OW), Corinne Spycher (Fachstelle Gesundheitsförderung und Integration NW), Arthur Furrer (Jugendarbeit Stans NW), Daisy Kuliszkiwicz (Jugendanimation Stansstad NW), Sandra Gabriel (Jugendarbeit Alpnach, Sachseln, Sarnen OW), infoklick.ch (Kinder- und Jugendförderung Schweiz, Regionalstelle Zentralschweiz), SNAC (Sebastian Navarro und Niklaus Achermann, Grafik) – Vielen Dank!

→Jungs

Bogenschiessen

Möchtest du die Technik des Bogenschiessens kennenlernen? Du lernst ohne Visiere und andere Hilfsmittel den Umgang mit Pfeil und Bogen. Probiere es aus!

Leitung: Dominique Enz, Turnierschütze

Hinweis: Dieser Workshop findet für Jungs beider Kantone in Nidwalden statt.

09.00-12.00 Uhr

FREITAG

→Mädels

Dancing is telling stories without the need for words

Möchtest du dich intensiv – textlich und musikalisch – mit einem Song auseinandersetzen? Gemeinsam kreieren wir ein Stück, das berührt und bewegt.

Leitung: Jacqueline Heutschi, Tänzerin, Choreografin, Pädagogin

09.00-12.00 Uhr

Thai-Kickboxen

Lerne eine neue Kampfsportart kennen und dich zu verteidigen. Du trainierst die wichtigsten Techniken und kannst dich auspowern sowie an deine Grenzen gehen.

Leitung: Sonja Schnüriger, Thaiboxerin, Schweizer-/Europameisterin, Trainerin

13.30-16.30 Uhr

→Jungs

Human Beatbox Loop Session

Inspiziert von grossen Beatbox-Künstlern lernst du Beat- und Atemtechniken kennen, lernst zu improvisieren, zu loopen und nimmst das Ganze auf. Dein Song wird auf der SoundCloud zur Verfügung gestellt.

Leitung: Felix Banteli, Künstler

13.30-16.30 Uhr

↓↓↓↓↓ Abschlussparty

Wir feiern im Jugendraum Ei Sarnen den Abschluss der Powerwoche. Alle Schülerinnen und Schüler der 1. bis 3. Oberstufe aus den Kantonen Obwalden und Nidwalden sind dazu eingeladen. Der Eintritt ist frei. Das Powerwochen-Team freut sich auf dich!

Fr. 19.30-23.00 Uhr
Jugendraum Ei Sarnen

↑↑↑↑↑

Streetdance

SELBSTVERTEIDIGUNG

READY

SET

ACTION

BOGEN
SCHIESSEN

AFRICAN
HAIRSTYLE

PARKOUR

SCHMUCKDESIGN

Cup
Cakes

Styling

BEAT
BOXING

KICKBOXEN

ULTIMATE
FRISBEE

Dance

Upcycling