

Inhalt vom 22.03.2021 – 28.03.2021

1. Unterarmstütz-Challenge
2. Anleitung Papierhuhn falten
3. Rezept für Käse-Schinken-Salat
4. Gastbeitrag vom [Märkischen Boxing](#)
5. Wimmelbilder inkl. Lösung
6. Rezept für Brotzeit im Büro
7. Ich packe meinen Koffer
Filmtipp [Hop](#)



Unterarmstütz – Challenge

Eine eventuelle Revanchechance mit dieser Challenge für Euch! Es heißt heute noch ein letztes Mal Zähne zusammenbeißen und Alles geben!

Erneut ist wieder Zeit stoppen und Ergebnis toppen angesagt! Viel Glück!

Die zuschlagende Zeit ist 2 Minuten und 36 Sekunden



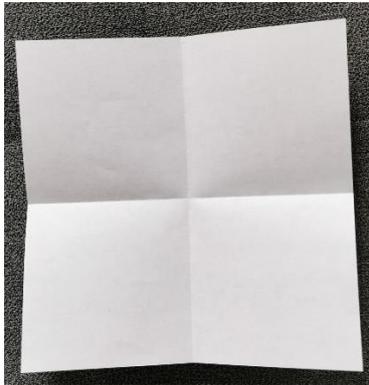
Papierhuhn falten

Das braucht ihr:

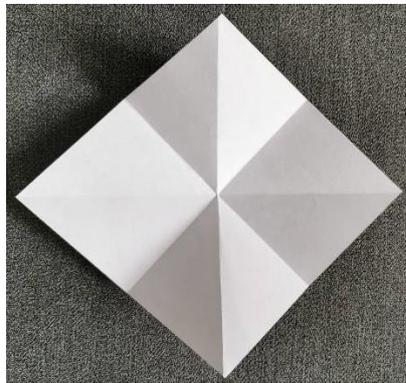
- ein weißes Blatt Papier (quadratisch)
- ein kleines Stück rotes Papier (für Kamm und Kehllappen)
- Buntstifte (rot und schwarz)
- Kleber und Schere

Anleitung:

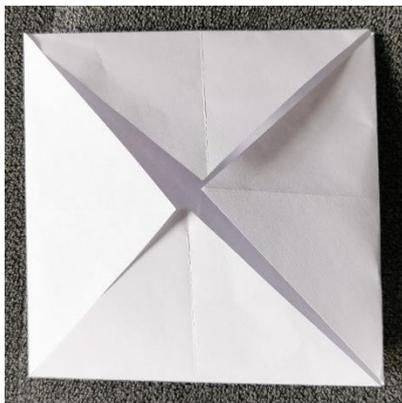
1. Faltet das quadratische Papier zweimal je auf die Hälfte und öffnet es danach wieder.



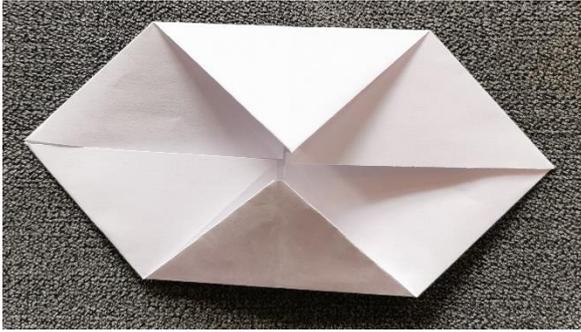
2. Knickt das weiße Papier nun noch einmal auf den beiden Diagonalen. Öffnet das Papier danach wieder.



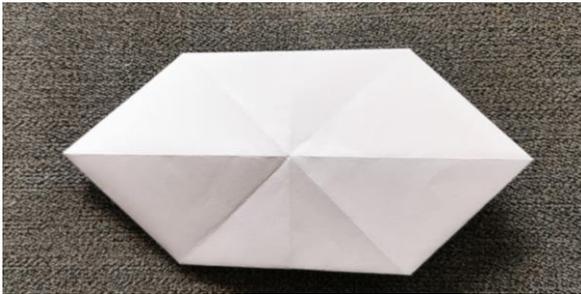
3. Knickt jetzt die vier Ecken des Papiers zur Mitte des Quadrats hin.



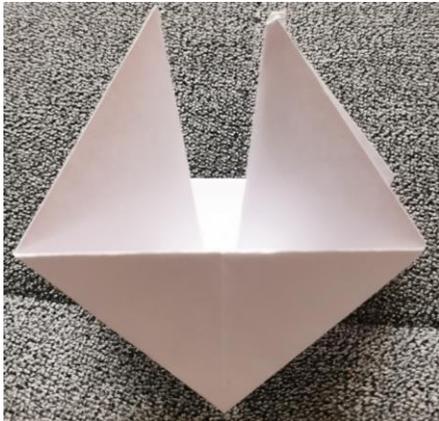
4. Klappt dann noch zwei der gegenüberliegenden Ecken zur Mitte hin ein.



5. Dreht das gefaltete Papier nun einmal um – also auf die Rückseite.



6. Knickt die beiden Spitzen von rechts und links nach innen ein/hoch.



7. Jetzt sollte euer Papier so aussehen. Legt es, wie auf der Zeichnung zu sehen, vor euch auf den Tisch.

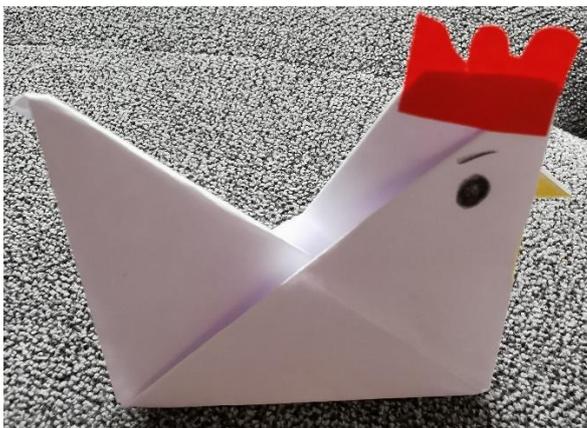




8. Nehmt nun die linke obere Spitze und knickt diese um, sodass eine Falte entsteht, wie bei (diesem Bild).



9. Schneidet jetzt noch aus dem roten Papier den Kamm und den Kehllappen aus und klebt diesen an das Papierhuhn. Dann noch Augen anmalen und fertig ist euer Papierhuhn!



Käse-Schinken-Salat mit Meerrettich:

Letztens auf der Arbeit hatte unser FSJler Tim einen neuen Salat ausprobiert, weil er davon so begeistert war, stellt er euch hier sein Rezept vor. Teilt uns gerne mit wie euch der Salat gefallen hat.

Zutaten Salat: 400g Blattsalat, ½ Salatgurke, 6 EL Mais, 4 EL Kidneybohnen, 4 Scheiben gekochten Schinken, 2 Scheiben Käse (Cheddar), ggf. 2 EL Sonnenblumenkerne

Zutaten Dressing: 200g Joghurt, ½ kleine Zwiebel, 2 EL Schmand, 3 TL Sahnemeerrettich, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zuerst sollte das Dressing vorbereitet werden. Joghurt in eine Schüssel geben und klein gehackte Zwiebel dazu geben. Alle weiteren Zutaten dazu geben und gut vermischen. Danach das Dressing an die Seite stellen. Blattsalat vorbereiten und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Mais und Kidneybohnen abtropfen und mit Wasser abwaschen. Danach den Schinken und den Käse in Scheiben schneiden. Alle Komponenten durchmengen und anrichten. Mit Dressing und Sonnenblumenkernen anrichten (Empfohlen 1 EL Dressing).



Wimmelbild

Leicht: Findest du das eine Osterei mit einer anderen Farbe?

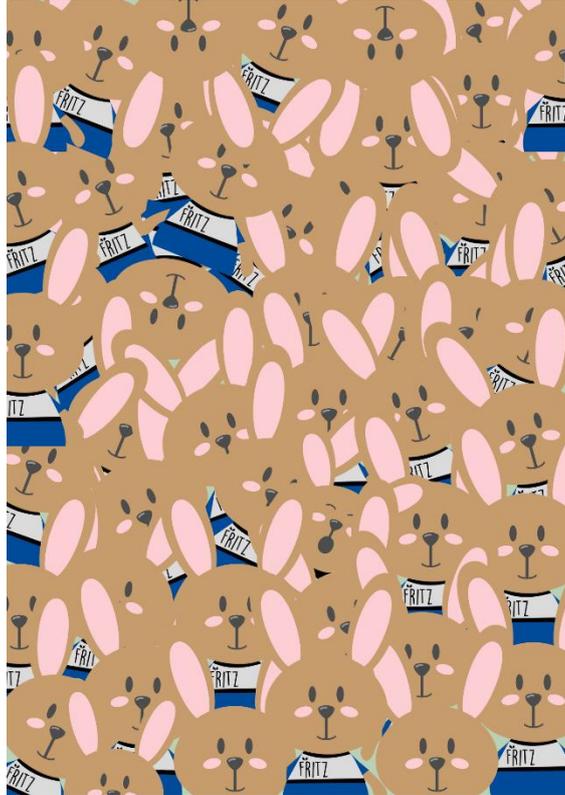


Mittel: Kannst du die eine versteckte Blume mit anderer Farbe finden?



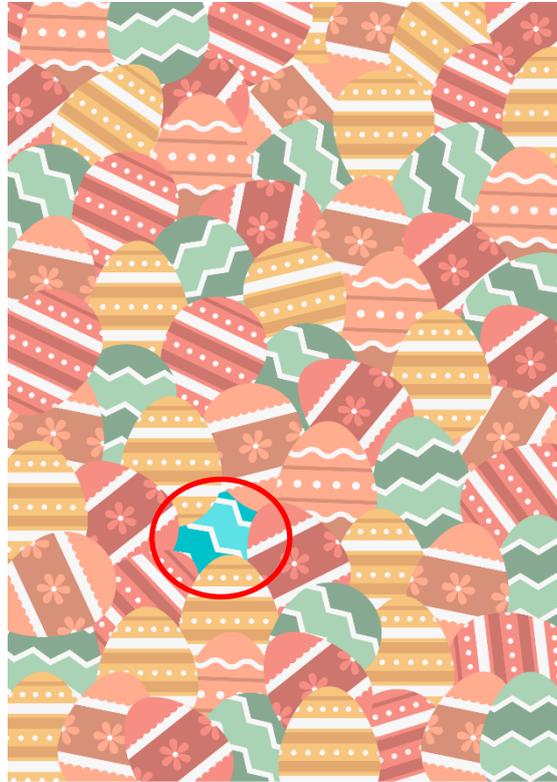
Wimmelbild

Schwer: Findest du den Osterhasen mit offenem Mund?

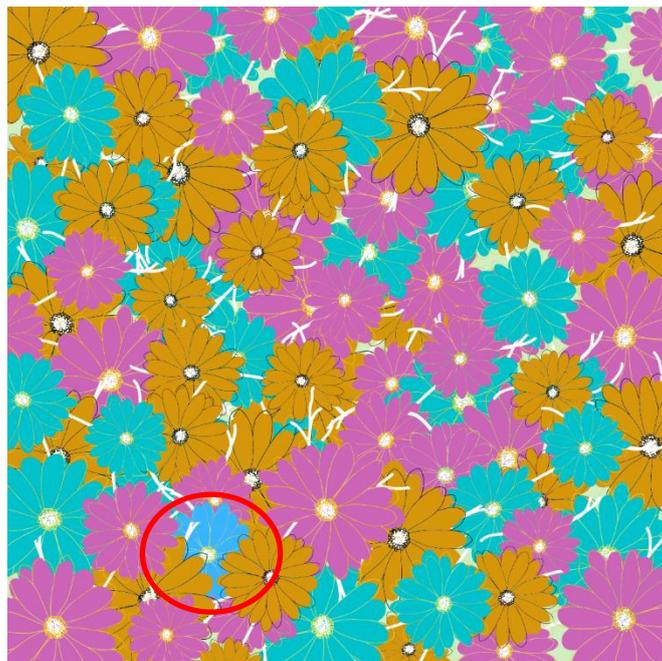


Wimmelbild

Leicht: Findest du das eine Osterei mit einer anderen Farbe?

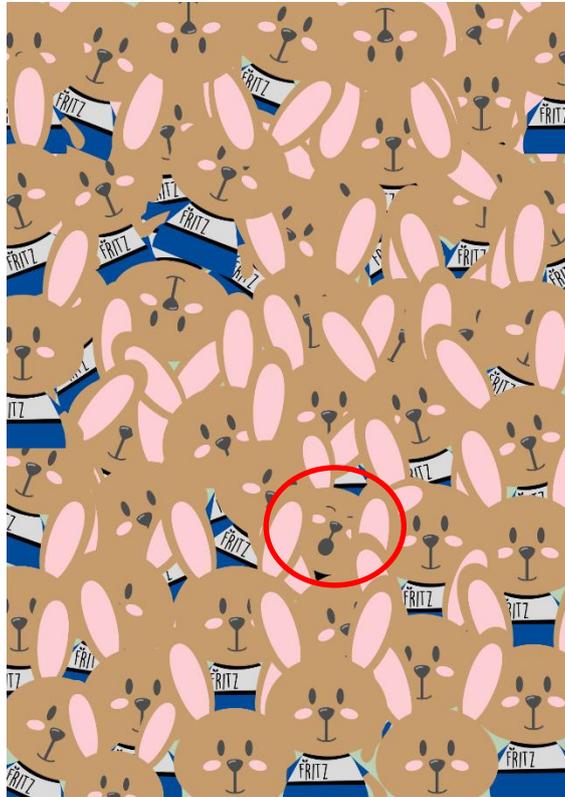


Mittel: Kannst du die eine versteckte Blume mit anderer Farbe finden?



Wimmelbild

Schwer: Findest du den Osterhasen mit offenem Mund?



Die Brotzeit im Büro

I

Im morgendlichen Stress hat unsere Fachkraft Julius nur selten Zeit, Zuhause zu Frühstück. Deshalb präsentiert er euch jetzt die moderne Brotzeit auf der Arbeit, die man stressfrei einen Abend vorher vorbereiten kann.

Brot: Kernebrot (16 Scheiben)

Zutaten: 150 g Mandeln, 100 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne, 120 g Goldleinsamenmehl, 40 g Flohsamenschalen, 2 TL Salz, 5 El Rapsöl

Zubereitung: Mandeln fein hacken. Mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Leinsamenmehl, Flohsamenschalen und Salz in einer Schüssel mischen, 400 ml Wasser und Öl unterrühren und 5 Min. quellen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (24 cm lang) mit Backpapier auslegen. Teig hineinfüllen und glattstreichen. Im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 50 Min. backen. Dann das Brot mit dem Backpapier aus der Form heben und auf dem Rost weitere 25-30 Min. backen



Aufstrich: Sellerie-Hummus:

Zutaten: 750 g Knollensellerie, 2 Knoblauchzehen, 3 El Olivenöl, Salz, 1 El helles Mandelmus, 2 El Tahini, 2 El Zitronensaft, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL Chiliflocken

Zubereitung: Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Sellerie schälen und 2 cm groß würfeln. Würfel und Knoblauch mit 1 El Olivenöl und etwas Salz mischen. In eine ofenfeste Form geben und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 30 Min. rösten. Sellerie und Knoblauch abkühlen lassen. Selleriestücke und Knoblauch, Mandelmus, Tahini 1 ½ El Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, ¼ TL Chiliflocken und etwas Salz in einem Blitzhacker geben und zu einer glatten, feinen Paste mixen. Evtl. nachwürzen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Chiliflocken bestreut reservieren.



Familien-Bewegungsspiel

-Ich packe meinen Koffer-

Ihr benötigt:

- Bewegungsaufgaben
- Viel Platz

So gehts:

- Stellt euch so hin, dass sich alle gut sehen können
- Druckt euch die Bewegungsaufgaben aus oder malt sie selber und mischt sie durcheinander
- Die erste Person nimmt sich eine Bewegungsaufgabe und führt diese durch
- Im nächsten Schritt führt die zweite Person die erste Bewegungsaufgabe durch, zieht eine weitere und führt auch diese durch
- Das Spiel wird nach diesem Prinzip (Ich-packe-meinen-Koffer) fortgeführt

Regeln:

- Die Aufgaben müssen in der richtigen Reihenfolge nachgemacht werden
- Wer zuerst eine falsche Bewegung macht, scheidet aus
- Jede Runde beginnt jemand anderes

Alternative:

- Es können sich eigene Bewegungsaufgaben ausgedacht werden



Bewegungsaufgaben

Vorschläge:

1. Um die eigene Achse drehen
2. Mit den Händen den Boden berühren/Rumpfbeuge (lange Beine)
3. In die Hocke gehen
4. Hochspringen
5. In die Hände klatschen
6. Rechter Arm kreisen
7. Linker Arm kreisen
8. Hinter den Rücken klatschen
9. Arme auf den Kopf legen
10. Hampelmann
11. Hüfte kreisen
12. Kniebeuge
13. Ausfallschritt
14. In die Liegestütz-Position
15. Schwimm-Bewegung der Arme
16. Auf der Stelle laufen
17. Winken
18. Auf einem Bein stehen



Hop

Osterhase oder Superstar

Für die Ostertage haben wir den perfekten Film für euch gefunden. Denn man perfekt mit seinen Kindern schauen kann

Handlung: Wie Santa Claus am Nordpol wohnt, hat der Osterhase die Osterinsel. Aber bald wird der Osterhase das Zepter an seinen Sohn weitergeben, doch der würde viel lieber ein Drummer sein und flüchtet nach Los Angeles, wo er auf Fred trifft, der versucht etwas aus seinem Leben zu machen. So beginnt eine Identitätsreise für die Beiden. Während auf der Osterinsel das Osterküken Carlos versucht die Macht an sich zu reißen.

Streamingportal: Netflix

