



HENRIK DIEKMANN

FITNESS-MENÜ

OHNE MUSIK GEHT'S RUND



Kurzbeschreibung:

Die Kinder bereiten bei schöner Musik ein Essen zu.
Aber wehe, wenn die Musik schweigt ...

Kategorie / Umfang:

Kochen & Backen / 2 Seiten

Zeitraumen:

60-70 Minuten: Kochen, Toben, Essen

Gruppengröße / Mitarbeitende:

beliebig / mind. 2 Mitarbeitende

Material:

Musik, Lebensmittel siehe Rezepte, Proben mit
Vitaminen aus der Apotheke

Vorbereitungsaufwand:

mittel

Erstveröffentlichung:

Jungscharhelfer-Jahrbuch 5/2014, 265-266

Fitness-Menü mal anders

Musik aller Art ist eine Hintergrunduntermalung. Sobald sie jedoch stoppt, wird laut eine Aufforderung gerufen und alle machen diese. Ein Mitarbeiter könnte sich als Fitnesstrainer oder „Ausbilder-General“ verkleiden.

Aufforderungen können sein:

- Rücken des anderen kratzen
- 20 Kniebeugen
- 10 Liegestützen
- 2 Minuten im Sitz an die Wand lehnen (die Beine um 90 Grad angewinkelt)
- Klappmesser
- Dehnübungen
- Um das Gemeindehaus rennen
- Zu zweit sich drehen

Um die Vorbereitungen etwas zu entzerren, kann bei größeren Gruppen eine Unterteilung bei den Zubereitungen erfolgen:

Vorspeise

Bunter Salat aus Gurke, Tomaten, Paprika, Salat und Soße aus einem Becher Joghurt mit Zitronengeschmack (z.B. von Rewe Bio), Salz/Pfeffer und Honig abschmecken.

Hauptgang für 8 Personen

10 Möhren und 15 Kartoffeln schälen, kleinschneiden, Zwiebel in Würfel anbraten, Gemüse dazu. Mit 2 Litern Wasser und Gemüsebrühe 20 Minuten kochen lassen und pürieren, ggf. mit Sahne/Wasser verdünnen. Abschmecken mit Gewürzen und Kräutern. Anrichten mit einem Klacks Schmand.

Nachtisch: Pops ohne Lolli und Obstsalat

Pops - 15 Stück:

Einen Obstboden mit einem Paket Frischkäse und einem Paket Puderzucker vermengen und kleine Kugeln à 30 Gramm formen. Kühl stellen.

Die Kugeln in Kuvertüre tauchen (mit einem Stiel) und mit Dekoration wie Zuckerstreusel, gehackten Nüsse o.Ä. bestreuen. Halten und erst ablegen, wenn die Schokolade fester wird.

Obstsalat:

Diverses Obst kleinschneiden. Mit Saft einer Zitrone und 2 EL Honig vermengen.

Falls es möglich ist, könnten alle bei offener Tür arbeiten und zusammen auf die Musik hören. So macht das Hüpfen mit den Anderen viel mehr Spaß!

Wichtig: Die Kinder sollen die Verantwortung für das Zubereiten haben. Die Rezepte auf Karten abschreiben und als Begleiter dabei sein. Wer nichts mehr zu tun hat, kann abwaschen, den Tisch decken oder Servietten falten.

Andachtsidee

Entweder wird sie je bei jeder Gruppe in einer Wartezeit/Leerlaufzeit einzeln gehalten, oder die Andacht ist beim gemeinsamen Essen.

Grundaussage: Gott hält dich frisch. Sein Vitamin L ist lebenswichtig für dich! Die Bibel nennt uns Hinweise, wie Menschen fit bleiben. Wenn sie zu Gott kommen mit ihren Gedanken, bekommen sie neue Ideen. Sie werden stark und frisch, dass sie wieder durchstarten können, wie ein Adler (Jesaja 40,31).

Dazu evtl. Proben aus der Apotheke verschenken.