

**An alle Kinder und Jugendlichen  
im Polizei-SV Wengerohr e.V.**

**HEIMAT**  
KRANKENKASSE



Wittlich, den 27.11.2020

Liebe Kinder und Jugendliche,  
liebe Eltern,

aufgrund der Corona-Pandemie ist es aktuell leider nicht möglich, dass wir alle zusammen mit unseren Freunden im Verein zusammen Sport machen können.

Auf der einen Seite finden wir das natürlich sehr schade, auf der anderen Seite ist es aber wichtig, sich momentan an die Regeln zu halten. Nur so können wir schnellstmöglich wieder in der Sporthalle, im Schwimmbad oder im Stadion zusammen trainieren! Wer den Sport vermisst, findet auf den nächsten Seiten auch **verschiedene Sportübungen**, die ihr ganz einfach zu Hause mit euren Eltern und Geschwistern nachmachen könnt.

Um euch die anstehende Weihnachtszeit etwas abwechslungsreicher und bunter zu gestalten, haben wir uns für euch auch etwas Besonderes überlegt!

Auf den nächsten Seiten findet ihr verschiedene **Bastel- und Backideen**, die ihr zusammen mit euren Geschwistern oder Eltern ausprobieren oder vielleicht sogar euren Freunden und Verwandten an Weihnachten schenken könnt.

Außerdem haben wir uns einen **Mal-Wettbewerb** ausgedacht: Malt oder zeichnet, worauf im Sport ihr euch nach der Corona-Pause am meisten freut und schickt uns das Bild bis zum 18.12.2020 als Foto oder Scan per Email ([info@polizeisportverein.de](mailto:info@polizeisportverein.de)) oder per Post (Polizei-SV Wengerohr e.V., Zur Polizeischule 1, 54516 Wittlich)!

Für die Kleineren unter euch, die noch nicht so gut malen können, haben wir auf der nächsten Seite auch unser Vereinsmaskottchen Leo Löwe eingefügt. Gerne darfst du Leo Löwe ausmalen und dein Bild drum herum gestalten.


Wir erstellen aus den Bildern eine Galerie auf unserer Homepage und verlosen unter allen Teilnehmern tolle Sportgeräte!


Die Heimat Krankenkasse stellt in den Adventswochen bis zum 22.12.2020 **kleine Präsente** für die Familien des PSV Wengerohr zur Verfügung. Diese können unter Vorlage des Vereinsausweises und nach vorheriger Vereinbarung ([psv.wengerohr@t-online.de](mailto:psv.wengerohr@t-online.de)) auf der Geschäftsstelle des PSV Wengerohr montags, dienstags und freitags, von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr abgeholt werden (nur solange der Vorrat reicht!). Der Verein bedankt sich ganz herzlich für diese Sachleistungen, die besonders in dieser schwierigen Zeit sicherlich das ein oder andere Kinderherz erfreuen.

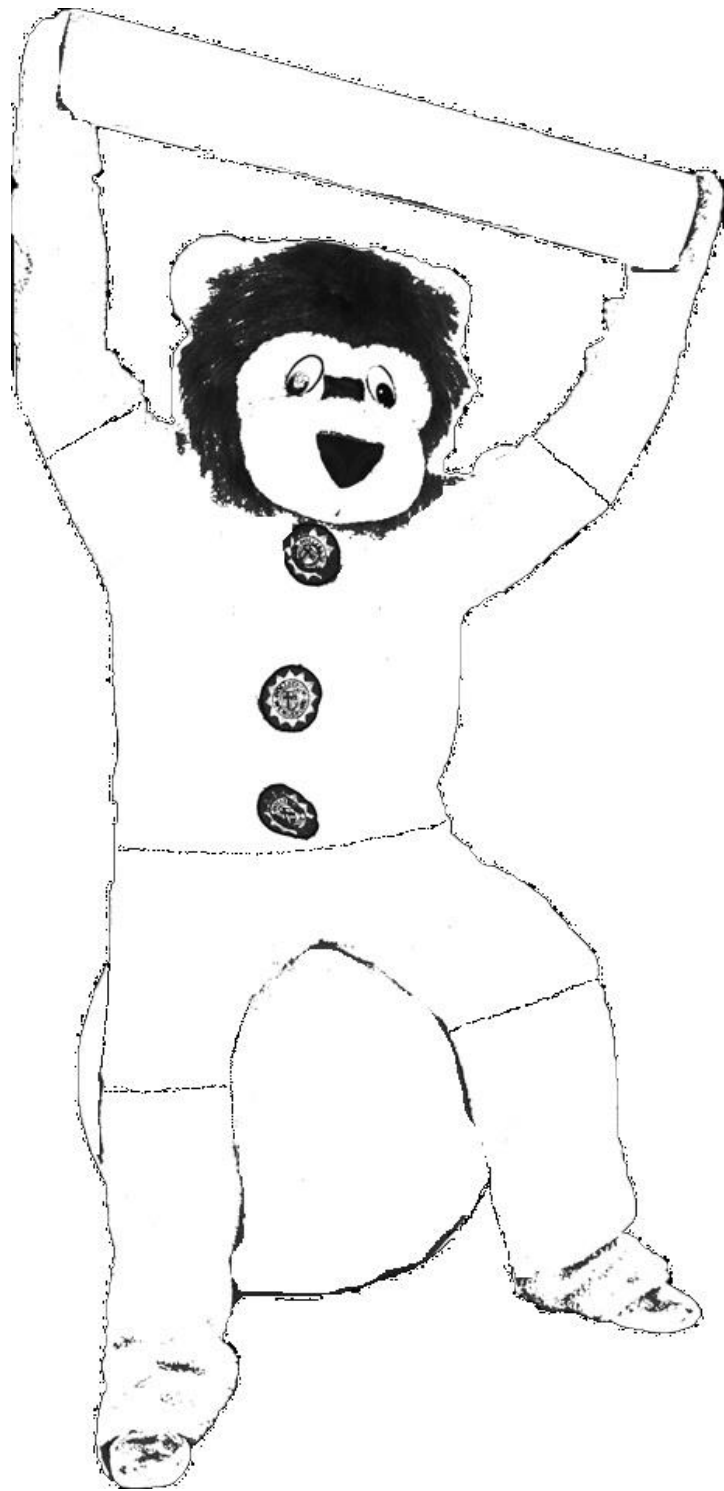
Wir wünschen euch und euren Familien eine schöne Advents- und Weihnachtszeit, viel Spaß beim Malen, Backen, Basteln oder Sport machen und bleibt gesund!

Euer Jugend-Team

  
**Fabian Neumann**  
Jugendleiter

  
**Carina Pütz**  
stellv. Jugendleiterin

  
**Svenja Schnitzius**  
Auszubildende und  
Übungsleiterin Kinderturnen



# Rezepte zum Nachbacken

Hier haben wir euch zwei Rezepte zum Nachbacken mit euren Eltern oder Geschwistern rausgesucht. Die Lebkuchenherzen könnt ihr zu Weihnachten auch super an eure Freunde und Verwandten verschenken!

## Lebkuchen-Herze (Zutaten für 25 Stück)

### Das Material benötigt ihr

- Handrührgerät
- Ausstecher
- Backpapier
- Spritzbeutel
- Spritztülle(n)

### Diese Zutaten benötigt ihr

#### Für die Lebkuchen-Herzen

- 100 g Zucker
- 160 g Waldhonig
- 120 g Süßrahmbutter
- 500 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 3 TL Lebkuchengewürz
- 2,5 TL Backkakao

#### Für die Deko

- 1 Ei
- 175g Puderzucker



### So wird's gemacht

100 ml Wasser, Zucker und Honig in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker komplett gelöst hat. Topf vom Herd ziehen und die Butter einrühren. Mehl, Backpulver, Lebkuchengewürz und Kakao zusammen mit der Butter-Zucker-Mischung zu einem Teig verkneten und ca. 1 Stunde kaltstellen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5-1 cm dick ausrollen und mit beliebigen Ausstechern ausstechen. Auf ein Backblech Backpapier legen und die ausgestochenen Lebkuchen darauf verteilen. Anschließend kleine Löcher in den Lebkuchen stechen und alles ca. 15 Minuten einfrieren, damit sie besser in Form bleiben. Für ca. 15-20 Minuten bei 170 °C Umluft backen. Komplett auskühlen lassen.

#### Verzieren:

Das Ei trennen. Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen, Puderzucker unterrühren, sodass ein fester Guss entsteht. Guss mit einem Spritzbeutel auf die Lebkuchenherzen auftragen und über Nacht trocknen lassen. Gerne könnt ihr eurer Lebkuchen gestalten wie es euch gefällt!

Durch die Löcher könnt ihr eine Schnur ziehen und die Lebkuchen aufhängen.

## Elch-Brownies (12 Stück)

### Das Material benötigt ihr

- 20x30 cm Backform
- Handrührgerät
- Backpapier

### Diese Zutaten benötigt ihr

#### Für den Brownie-Teig

- 230 g Butter
- 300 g Zucker
- 50 ml Kaffee
- Vanilleextrakt
- ½ TL Salz
- 4 Eier
- 300 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 200 g Mehl
- 60 g Kakao
- 50 g Schokodrops, backfest
- 200 g Haselnüsse, grob gehackt



#### Für die Deko

- 24 kl. Salzbrezeln
- 24 Zuckeraugen
- 12 rote Smarties
- Weiße Zuckerschrift

### So wird's gemacht

Butter, Zucker, Kaffee in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze einmal aufkochen lassen, anschließend vom Herd herunterziehen. Schokolade zufügen und so lange rühren, bis sie sich komplett aufgelöst hat. Vanille und Salz zufügen. In eine große Rührschüssel füllen. Eier nacheinander kurz mit dem Schneebesen einrühren. Anschließend Mehl, Kakao, Schokodrops und Haselnüsse einrühren.

Den Teig in eine vorbereitete Form (mit Backpapier ausgelegt) füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Oberunterhitze für 25 Min. backen. Bei der Stäbchenprobe darf noch etwas Teig am Zahnstocher hängen bleiben. 5 Min. abkühlen lassen.

Mit der weißen Zucker Schrift Augen, Nase und Geweih festkleben und trocknen lassen.

# Bastelideen

Ihr seid noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk für eure Freunde oder Verwandten oder möchtet zu Weihnachten zusammen mit euren Eltern euer Zuhause weihnachtlich schmücken?

Wir haben für euch verschiedene Bastelideen rausgesucht, die ihr ganz einfach alleine oder (für die jüngeren) mit Hilfe eurer Eltern nachbasteln könnt!

## Schneemänner

### Das Material benötigt ihr

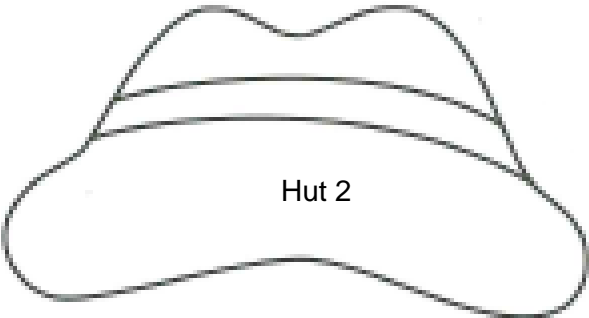
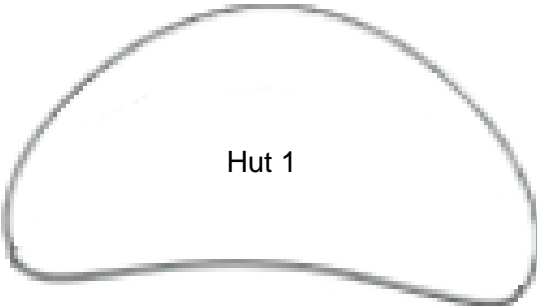
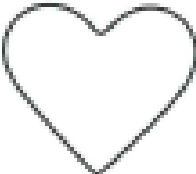
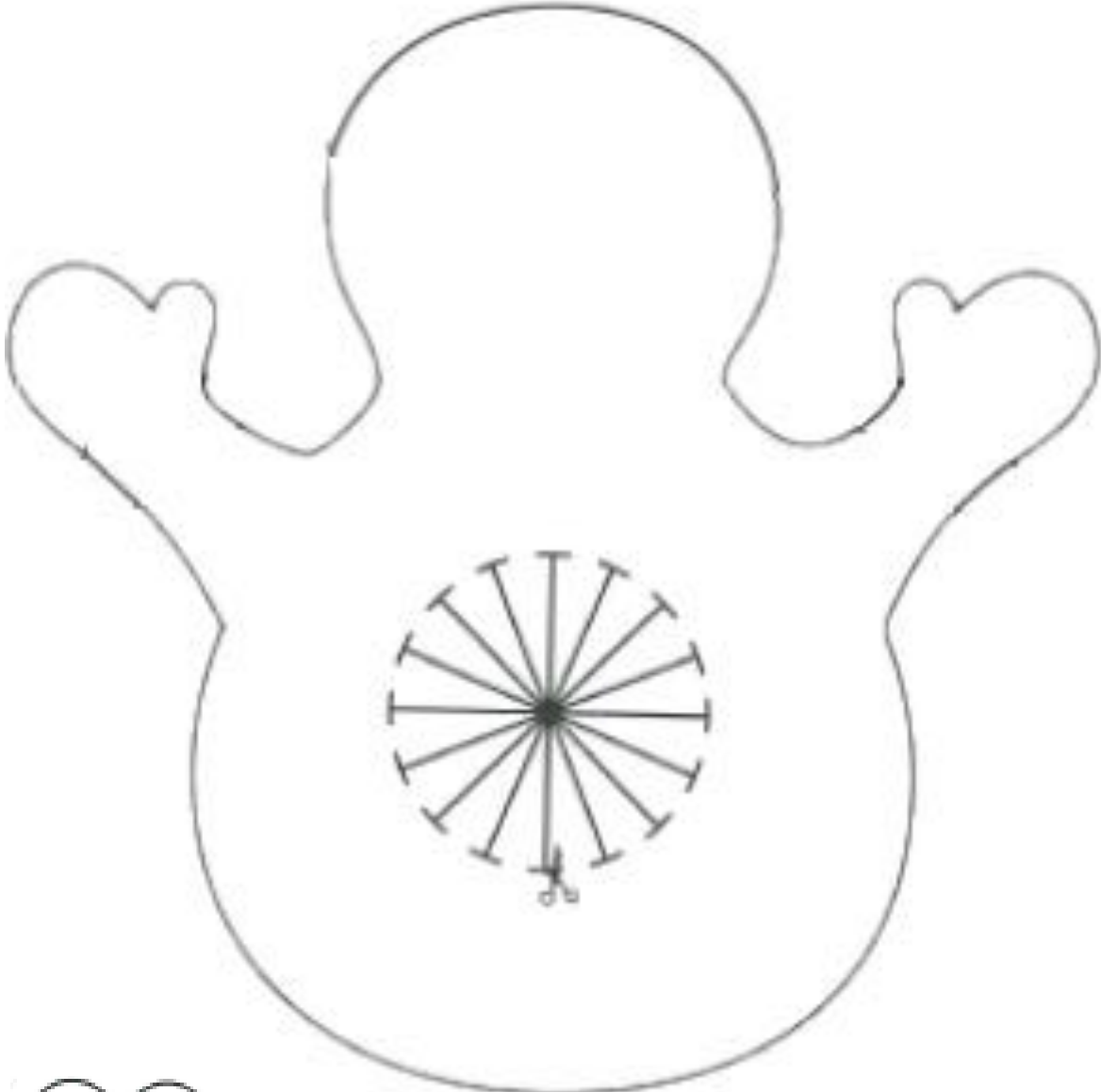
- Tonkarton in weiß
- Tonkartonreste in bunten Farben
- Filzreste
- Teelichter
- Schere, Kleber und bunte Stifte



### So wird's gemacht

1. Druckt und schneidet die Schablonen auf der nächsten Seite aus. Mit den Schablonen zeichnet ihr die Teile auf den Tonkarton ab und schneidet diese aus. Wenn ihr noch nicht so gut schneiden könnt, lasst euch von euren Eltern dabei helfen!
2. Stellt das Teelicht auf den Bauch eures Schneemannes und zeichnet den Umriss ab. Den Kreis jetzt sternförmig einschneiden. Die Zacken anschließend nach hinten klappen und die Spitzen abschneiden. In dieses Loch kann später das Teelicht eingesteckt werden. Auch hier könnt ihr euch von euren Eltern helfen lassen!
3. Nachdem ihr alles ausgeschnitten habt, könnt ihr eurem Schneemann die Mütze aufkleben und ihm ein Gesicht malen. Anschließend könnt ihr dem Schneemann noch mit den kleinen Knöpfen oder Herzen weiter gestalten. Wer mag, kann dem Schneemann auch einen Besen oder weitere Dekoration basteln.
4. Aus den Filzresten könnt ihr ca. 1cm breite Schals ausschneiden und dem Schneemann umbinden.
5. Als letztes setzt ihr in die Mitte eures Schneemannes das Teelicht ein – und fertig!

Schablonen für den Schneemann



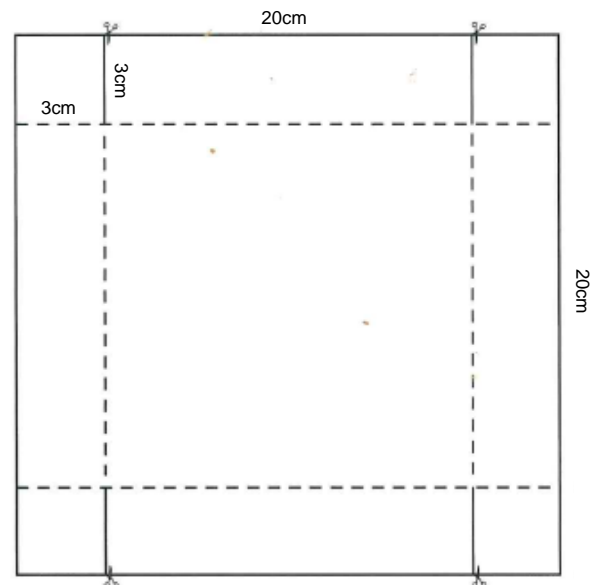
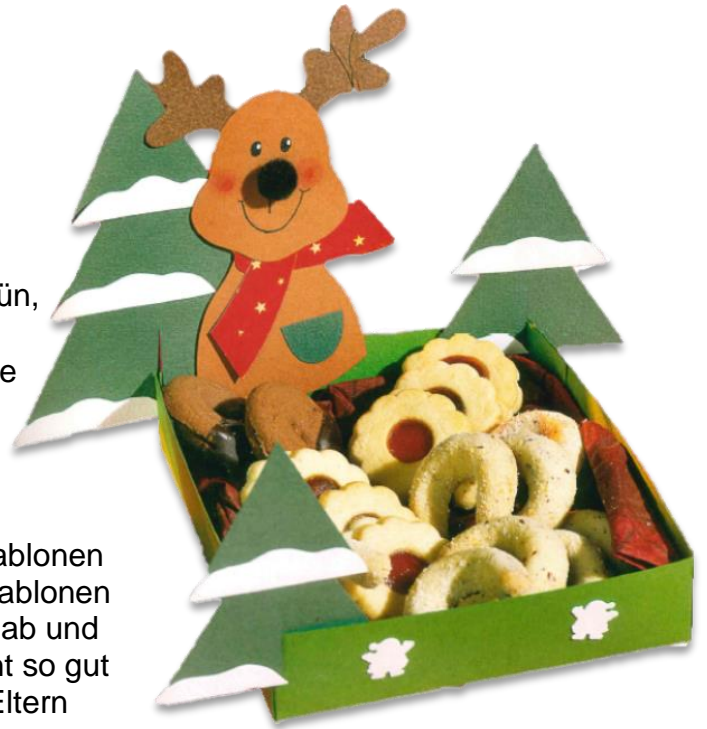
# Plätzchen-Korb

## Das Material benötigt ihr

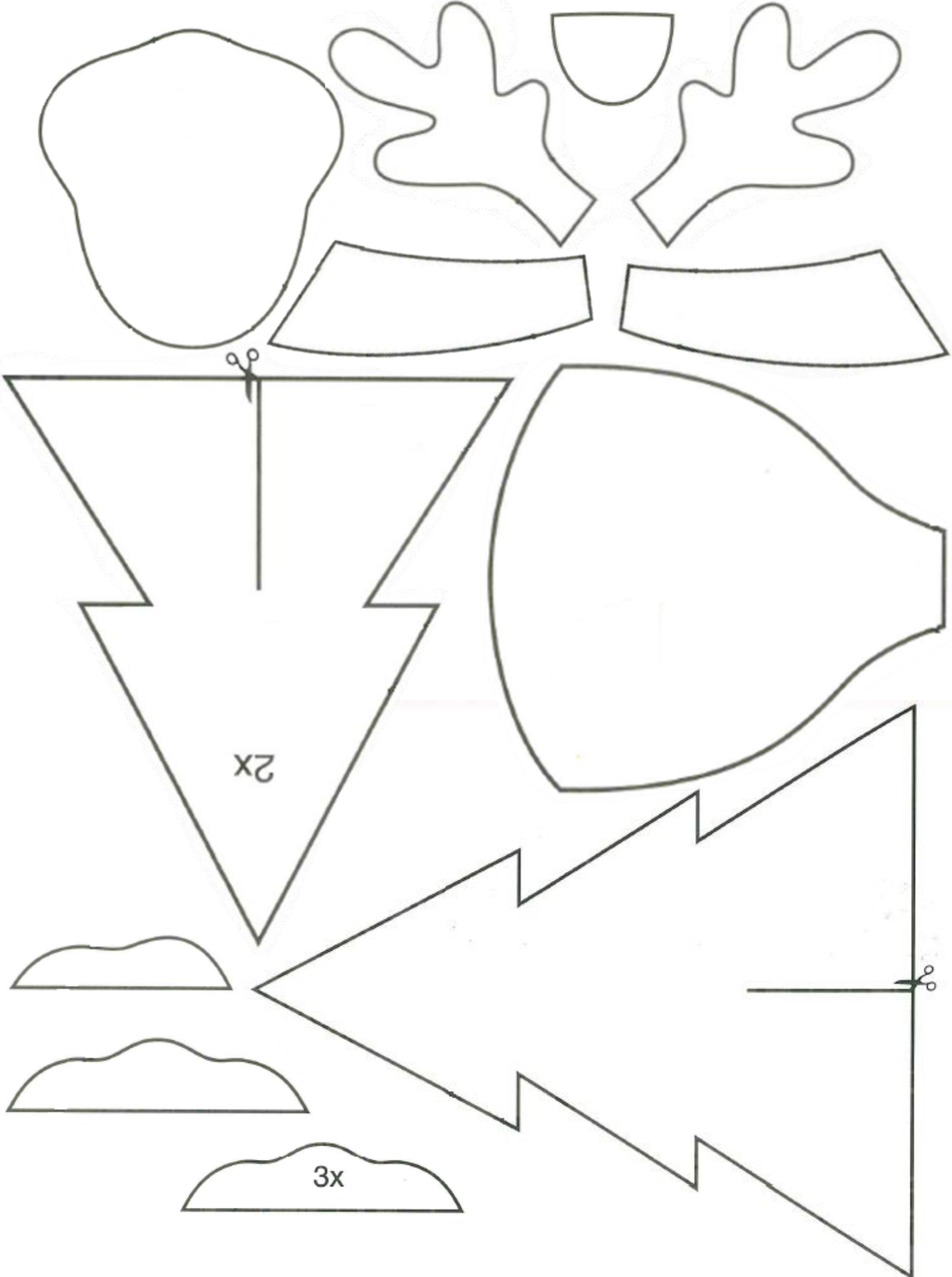
- Tonkarton in weiß, hellgrün, dunkelgrün, hellbraun, dunkelbraun und rot
- Schere, Kleber, Lineal und bunte Stifte

## So wird's gemacht

1. Druckt und schneidet zunächst alle Schablonen auf der nächsten Seite aus. Mit den Schablonen zeichnet ihr die Teile auf den Tonkarton ab und schneidet diese aus. Wenn ihr noch nicht so gut schneiden könnt, lasst euch von euren Eltern dabei helfen!
2. Den Behälter für die Plätzchen zeichnet ihr nach der Vorlage unten mit dem Lineal auf den hellgrünen Tonkarton und schneidet ihn an den eingezeichneten Stellen ein. Anschließend falzt ihr den Tonkarton an den gestrichelten Linien, faltet und klebt ihn zusammen. Auch hier können eure Eltern euch helfen!
3. Klebt den Schnee auf die Tannenbäume und schneidet die Tannenbäume wie auf der Vorlage am unteren Rand ein. Anschließend steckt ihr sie auf den Rand des Plätzchen-Korbs.
4. An den Elch-Körper klebt ihr den Schal und die Tasche.
5. Malt dem Elch anschließend ein Gesicht und klebt das Geweih an die Kopfrückseite.
6. Klebt das Gesicht an den Elch und den fertigen Elch könnt ihr am Behälterrand festkleben.
7. Legt eine Serviette in den Plätzchen-Korb und füllt ihn mit leckeren Plätzchen!



Schablonen für den Plätzchen-Korb



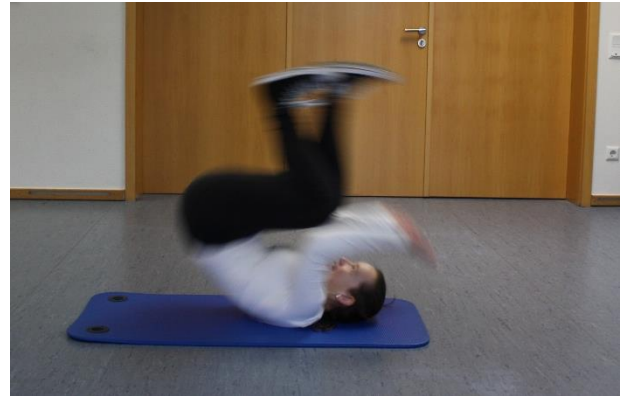


# Sportübungen für zu Hause

Unsere Übungsleiter aus der Kinderfitness-Abteilung haben euch verschiedene Übungen ausgesucht, die ihr ganz einfach zu Hause nachmachen könnt. Gerne könnt ihr die Übungen auch zusammen mit euren Eltern oder Geschwistern ausprobieren und schauen, wer am besten balancieren oder Purzelbäume schlagen kann!

## **Balancieren**

Sucht euch ein Seil oder ein Bordstein und lauft diesen vorwärts oder rückwärts drüber. Gerne könnt ihr auch drüber springen oder denkt euch eigene Varianten aus.



## **Purzelbaum**

Holt euch eine Decke oder probiert es auf dem Bett aus. Danach stellt ihr euch aufrecht hin oder geht in die Hocke. Dann beugt ihr den Oberkörper nach vorne und setzt die Hände schulterbreit auf die Unterlage auf. Nun müsst ihr den Kopf senken und das Kinn gegen den Oberkörper in Höhe des Brustbeins drücken. Achtet darauf, dass der Kopf nicht auf den Boden aufsetzt. Jetzt braucht ihr euch nur noch leicht mit den Beinen abzustößen und über den runden Rücken abzurollen.

## **Wandsitzen**

Die Ausgangsposition: Du stellst dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Die Füße sind leicht nach außen gedreht und hüftbreit aufgestellt. Jetzt lehnt du dich mit geradem Rücken zurück an die Wand und rutschst soweit nach unten, bis die Beine am Knie einen rechten Winkel bilden (Oberschenkel parallel zum Boden). Die Füße bleiben während der gesamten Übung fest am Boden. Deine Arme lässt du entweder neben dem Körper nach unten hängen oder legst sie locker auf den Beinen ab.

Nun stoppst du die Zeit wie lange du es schaffst, diese Position zu halten. Schaffst du es länger als deine Eltern? Probiert es aus!





### **Standwaage**

Haltet die Arme seitlich und nehmt einen sicheren Stand ein. Hebt das hintere Bein nach oben, die Arme sind seitlich und der Blick ist nach vorn gerichtet. Der hintere Fuß ist mindestens auf Kopfhöhe, das Standbein ist gestreckt, der Körper festangespannt. So lernt ihr die Körperspannung, Gleichgewicht und die Beweglichkeit kennen. Wenn euch das zu einfach ist, sucht euch eine Mauer oder höherer Gegenstand, wo ihr euch draufstellen könnt und probiert ist dort aus.

### **Musik und Tanz**

Sucht euch ein Lied aus, zu dem ihr Tanzen wollt und macht die angesagten Übungen mit. Falls ihr die Übungen nicht kennt, haben wir euch ein Link zum nachgucken mitgeschickt.

#### Lieder für Kinder bis 4 Jahre

- Tschu tschu wa  
([https://www.youtube.com/watch?v=544fUx\\_8RFE](https://www.youtube.com/watch?v=544fUx_8RFE))
- Das Lied über mich  
(<https://www.youtube.com/watch?v=lkWID5Qy3gk>)
- Kika Tanzalarm  
([https://www.youtube.com/watch?v=gUrJKN7F\\_so](https://www.youtube.com/watch?v=gUrJKN7F_so))

#### Lieder für Kinder ab 5 Jahren

- Head, Shoulders, Knees, Toes  
(<https://www.youtube.com/watch?v=sZRCavMlyKY>)
- Weekly Rap  
(<https://www.youtube.com/watch?v=2L88oBavWD0>)
- Kika Tanzalarm  
([https://www.youtube.com/watch?v=gUrJKN7F\\_so](https://www.youtube.com/watch?v=gUrJKN7F_so))

Auf unserer Homepage [www.polizeisportverein.de/uebungenfuerzuhause](http://www.polizeisportverein.de/uebungenfuerzuhause) findet ihr auch aus anderen Sportarten (z.B. Judo) Übungen für zu Hause. Schaut gerne mal rein!

Habt viel Spaß und bleibt gesund!

Euer Übungsleiter-Team

Jannes, Lilly, Malin und Svenja