

# TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



**Hallo miteinander\*,**

heute habe ich zunächst einen Entspannung-Tipp für die Kids und auch für die Großen 😊! Homeoffice 🖥️, Schule daheim 🏠, Kinder beschäftigen 🧸🎮, Haushalt 🧹, ... und dann auch noch die vielen aktuellen Einschränkungen - da kommt einiges zusammen, was es uns allen nicht leicht macht.

Gönnt euch und den Kids doch mal eine Entspannungspause! ☀️🧘😊

## TIPP 1: Kinderyoga

Hierzu gibt es einen Klasse Youtube-Kanal mit „Kinderyoga“ – Entspannung ist garantiert und die Übungen sind in eine nette Geschichte verpackt und gut erklärt. Tut nicht nur Kindern gut 😊😊!

Hier geht's zu eurer Entspannungspause:

<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&list=PL4aWttuZw4JqHVhpdseNEkuh97D2N5hk->



**Und jetzt noch was für Sportbegeisterte:**

## TIPP 2: Tischtennis für drinnen 🏓

Ein bisschen Action und Bewegung darf auch bei schlechtem Wetter ☁️ nicht fehlen. Räumt den Esstisch ab und es kann losgehen! Ihr braucht hierzu lediglich noch Klopapier (das hat sicher jeder zu Hause 😊) und Tischtennisschläger mit einem Ball.

Solltet ihr diese nicht zu Hause haben, spielt den Ball mit den Händen über den Tisch oder versucht es mit Schneidebrettern oder anderen Gegenständen 😊



### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger)  
Mail: [jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de](mailto:jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de), Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246

# TIPPS für GUTE LAUNE

Ein Angebot des Jugendbüros der Marktgemeinde Pyrbaum



**Zum Schluss noch was für's leibliche Wohl 😊**

## **TIPP 3: Brötchen selbst backen 🍞**

Gebäck vom Bäcker kennt jeder. Aber wie wäre es mit einem ausgiebigen Familienfrühstück oder einer Brotzeit mit selbst gebackenen Brötchen 😊?

Ihr braucht: 450 g Mehl, 1 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Trockenhefe, 300 ml lauwarmes Wasser, 2 Teelöffel Pflanzenöl, Milch, eine Schüssel und ein Holzlöffel, Backpapier

Hier geht's zum Rezept:

<https://www.kindersache.de/bereiche/spiel-spass/selbermachen/rezpte/bruetchen-backen>



Eure Lieblingsbrötchen könnt ihr mit Sesam, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Haferflocken oder Streukäse dekorieren. Guten Appetit! 😊

**Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht euch**

Jochen Hirschmann

Gemeindlicher Jugendpfleger – Markt Pyrbaum

### Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Jugendbüro – Markt Pyrbaum, Jochen Hirschmann (Gemeindlicher Jugendpfleger)  
Mail: [jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de](mailto:jochen.hirschmann@kjr-neumarkt.de), Mobil: 01573/5295329, Festnetz: 09181/470 246