



## Aktivitäten für Jugendliche

... sich kreativ ausleben, sportlich betätigen  
und die Seele baumeln lassen



- ✚ Buch lesen
- ✚ Federball, Volleyball, Frisbee spielen
- ✚ Gesellschaftsspiele spielen (Karten, Tabu, Nilpferd in der Achterbahn, Monopoly, Activity ...)
- ✚ Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen / ausdenken
- ✚ Pantomime (Begriffe selbst ausdenken)
- ✚ Comics zeichnen
- ✚ Zaubershow für die Familie oder als Videoaufnahme
- ✚ mit künstlerischen Materialien arbeiten (Ton, Schmuck, Leder, Perlen, Holz, Stoff, Wolle usw.), Weben, Basteln und Bauen
- ✚ Dinge selbst herstellen (z.B. Seife, Badekugel, Insektenhotel, Vogelhaus)
- ✚ Backen, neue Rezepte ausprobieren, eigenes Rezeptbuch erstellen, Promi-Dinner für die Familie
- ✚ Modenschau, Stylings ausprobieren und neue kreieren, Fotoshooting zuhause
- ✚ Sport treiben, Workout, Aerobic, Zumba, Yoga (Anleitungen auf YouTube)
- ✚ ein Lied oder ein Musikstück texten
- ✚ Musik hören, Tanzen zu Musik, Karaoke, Choreografie zu einem Lied ausdenken



- ✚ Wellness zuhause (z.B. Gesichtsmaske selbst herstellen, Rückenmassage, Nägel lackieren ...)
- ✚ neue Frisuren ausprobieren
- ✚ Hörspiel hören (z. B. ARD Audiothek), Hörspiel selbst ausdenken und aufnehmen
- ✚ Skypen / Videochat mit Freunden
- ✚ Instrument oder Fremdsprache selbst erlernen
- ✚ Fahrrad / Moped fit machen
- ✚ Zimmer umgestalten, renovieren



Die Pubertät ist eine Zeit voller Veränderungen und Herausforderungen für alle Familienmitglieder. Wünschen Sie sich Anregungen, Ideen oder einfach jemanden zum Reden?

Wir stehen Ihnen gern auch fachlich als Ansprechpartner zur Seite. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Sie erreichen uns unter:

**Erziehungs- und Familienberatungsstelle  
für den Landkreis Mansfeld-Südharz**

- in Trägerschaft des Albert-Schweitzer-Familienwerk  
Sachsen-Anhalt e.V. -

Straße Glück Auf 41 \* 06526 Sangerhausen

Tel: 03464/ 57 29 45

e-mail: [asfw-eb-sangerhausen@t-online.de](mailto:asfw-eb-sangerhausen@t-online.de)