



	Montag 16.11.	Dienstag 17.11.	Mittwoch 18.11.	Donnerstag 19.11.	Freitag 20.11.
13.30 - 14.00 Mittags-Slot	Uwe Schröder (DiSE) Darm fit, alles fit – So gelingt die 30-Gramm-Ballaststoff-Formel im Alltag  	Andrea Wecker Core & Mobility  	Anke Schleppy-Anders Aufatmen und aufrichten in der Mittagspause  		
17.30 - 18.15 Abend-Slot 1	Corinna Wolf Balance Workout  	Roman Göbel Full-Body-Workout   	Sarah Rose Staffel-Intervall-Training   	Uwe Schröder (DiSE) Power in der Box – Das Mittagessen für Energie & Sport am Feierabend  	Andreas Goller Wirbelsäulengymnastik „Spiral Moves“   
18.30 - 19.15 Abend-Slot 2	Yvette Dörner Step Fatburner    	Roman Göbel Cardio Vital   	Sonja Hergert Beweglichkeitstraining in allen Facetten  	Nicole Hofrichter (StepUp) Step Burn - Cardio & Kraft    	Sandra Ullrich Einfach atmen? Warum gesunde Atmung für uns so wichtig ist.  
19.30 - 20.15 Abend-Slot 3	Yvette Dörner Core Workout   	Wanja Radtke Energy Dance © – Raus aus dem Kopf, rein in den Körper  	Melanie Bauer (SKV Büttelborn) Women on Fire – (Peri-)Menopause verstehen und aktiv gestalten 	Nicole Hofrichter (StepUp) DAYO – Dance Yoga  	
Teilnahmelink	 Teilnahmelink für Montag	 Teilnahmelink für Dienstag	 Teilnahmelink für Mittwoch	 Teilnahmelink für Donnerstag	 Teilnahmelink für Freitag

Legende:



= Infoangebot (Vortrag)



= Praxisangebot (Workout)



= Büroangebot (BGM)



Intensität anhand der Anzahl der Herzen (leicht bis intensiv)

Digitale Gesundheitswoche

Balance Workout (Corinna Wolf): Gleichgewichtstraining zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, Sturzprävention und Verbesserung der Koordination.



Full-Body-Workout (Roman Göbel): Ganzkörpertraining mit dem Stab zur Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Beweglichkeit und Verbesserung der Koordination. Ihr benötigt einen kleinen stabilen Stab.



Staffel-Intervall-Training (Sarah Rose): Manchmal braucht es gar nicht unendlich viele verschiedene Übungen, um deine funktionelle Workout-Stunde dennoch sehr abwechslungsreich zu gestalten. Heute spielen wir mit unterschiedlichen Intervall-Längen und -Formen und finden deine individuelle Leistungsgrenze, ohne dabei den Spaß zu verlieren.



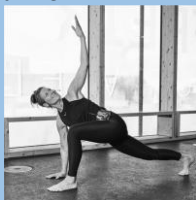
Power in der Box (Uwe Schröder): Kennst Du das? Der Vorsatz für das Abendtraining steht, doch nach der Mittagspause fällt die Leistung ab und am Abend siegt die Couch? Die Ursache liegt oft in der falschen Zusammenstellung der Mittagsmahlzeit. In diesem Workshop lernst Du, wie eine durchdachten Lunchbox das Nachmittagstief verhindert und wie Du vollgeladen in dein Abendtraining starten kannst.



„Spiral Moves“ (Andreas Goller): Die natürlichen Bewegungen des Menschen sind mehrgelenkig, verschraubt bzw. spiralig angelegt. In der Wirbelsäulengymnastik hingegen werden oft eingelenkige und isolierte Bewegungen mit langen Hebeln durchgeführt, was die Gelenke überlasten kann ... Erlebe eine andere Art des Rückentrainings mit neuen innovativen Impulsen.



Step Fatburner (Yvette Dörner): Ein schweißtreibender Mix aus Cardio und Kraft mit einfachen Choreografien und effektiven Übungen. Du hast keinen Step? Kein Problem – du kannst auch ohne mitmachen! Du brauchst nur eine Matte, kleine Hanteln (alternativ zwei 0,5-l-PET-Flaschen), ein Handtuch und etwas zu trinken.



Cardio Vital (Roman Göbel): Abwechslungsreiches Intervalltraining mit dem Fokus auf die Ausdauer. Belastung und Erholung werden im geplanten Wechsel erfolgen.



Beweglichkeitstraining in allen Facetten (Sonja Hergert): Genieße eine Bewegungseinheit und starte geschmeidig, beweglich und entspannt in den Abend. Mit abwechslungsreichen Methoden, von schwungvollen Faszienübungen über sanfte Mobilitysequenzen bis hin zu entspannenden, vagusaktivierenden Übungen, fördern wir Beweglichkeit und Wohlbefinden. Egal, ob Wikinger oder Tempeltänzer: Mach mit! Du brauchst nur eine Matte.



StepUp Burn (Nicole Hofrichter): Ein energiegeladenes Ganzkörpertraining mit dem Step! Einfache Cardio-Moves ohne viel Choreografie bringen deinen Puls nach oben, gezielte Kraftübungen stärken deine Muskulatur. Für alle, die sich auspowern und Ausdauer und Kraft gemeinsam trainieren möchten.



Einfach atmen? (Sandra Ullrich): Unsere Atmung verändert sich je nachdem, wie wir uns fühlen, und leidet häufig unter Stress. Mit gezielten Übungen und bewusstem Atmen können wir den negativen Auswirkungen von Stress entgegenwirken, unseren Körper stärken und Körper und Geist in Einklang bringen. Erlebe, wie durch richtiges Atmen Wohlbefinden und Gesundheit aktiv gefördert werden können.



Core Workout (Yvette Dörner): Starke Mitte, stabile Haltung! In diesem intensiven Kurs kräftigen wir gezielt die gesamte Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur, um deine Tiefenmuskulatur auf das nächste Level zu bringen. Eine effektive Mischung aus statischen Halteübungen und dynamischen Bewegungen. Mit einer schönen Entspannung zum Schluss.



Energy Dance® (Wanja Radtke) verbindet Musik, Rhythmus und natürliche Bewegungen zu einem fließenden Tanz Erlebnis – ganz ohne feste Schritte oder Choreografien. Lasst den Alltag los, spürt die Musik und taucht gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden im Livestream in den Flow ein. Ob kraftvoll oder sanft – Du bestimmst Deine Intensität und bewegst Dich so, wie es Dir guttut.



Women on fire (Melanie Bauer): Was passiert in der Perimenopause und Menopause, und wie können wir gut mit den Veränderungen umgehen? Der Vortrag vermittelt verständliches Wissen über diese Lebensphase, gibt Impulse zu Bewegung und Krafttraining und lädt dazu ein, eigene Erfahrungen zu reflektieren. Er stärkt das Verständnis für den eigenen Körper und macht Mut, diese Lebensphase selbstbewusst und aktiv zu gestalten.



DAYO (Nicole Hofrichter): Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern und die Tür zu deinen eigenen Gefühlen wieder öffnen. DAYO erlaubt dir so zu sein, wie du bist...im Hier und Jetzt.



13:30 Uhr Einheiten

Montag, 30-Gramm-Formel (Uwe): Entdecke, wie Du mit 30 Gramm Ballaststoffen täglich deine Darmgesundheit stärkst.

Dienstag, Core & Mobility (Andrea): Rumpfstabilität & Gelenkmobilität mit muskulärer Kontrolle - erlebte eine sinnvolle Übungsauswahl für die Bewegungspause am Arbeitsplatz

Mittwoch, Aufatmen (Anke): Sanfte Bewegung, wohltuende Dehnungen und bewusste Atmung lösen Verspannungen und geben Dir neue Energie für den Nachmittag.



Mo:

Di:

Mi: