

Zeit für Neues

Bewegung



PLANKS

„BRETT“

Auch Unterarmstütz oder englisch „Plank“ genannt.

Achte auf eine gute Körperspannung, indem du den Bauchnabel einziehst, die Knie durchdrückst und die Gesäßmuskeln anspannst.

Trainingsplan Brett: Täglich drei Durchgänge hintereinander mit 15-45 Sekunden Haltezeit. Dazwischen maximal 30 Sekunden Pause. Nach zwei bis drei Wochen kannst Du die Haltezeit auf 60 Sekunden erhöhen. Achte auf die korrekte Ausführung: lieber kürzer aber korrekt, statt lange und schlampig.

Du hast Kinder?

Wie wäre es mit der Brett-Challenge für die gesamte Familie. Wer hält am längsten durch? Dein Kind liegt als „Zusatzgewicht“ auf dem Rücken des Trainierenden.

benefit

für mehr Vitalität



BOSCH

BKK

fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



90er- JAHRE TAG



BACK TO THE ... 90th

Lange her als man sich überlegt hat ob man eine SMS schreibt oder mobil telefoniert. Deshalb: Let's go back to the 90th....

Spiele wie „**Wer bin ich**“, „**Stille Post**“ oder „**Mensch Ärgere dich nicht**“ durften damals nicht fehlen. Probiere es doch mal wieder im Familienkreis aus.

Macht euch passend dazu Hawaiitoast und nutzt Worte wie:
oberaffengeil, dufte, alles paletti oder **Tohuwabohu**.

Für einen gemütlichen Abend auf dem Sofa könnt Ihr euch Filme ansehen wie z.B.

- Das Schweigen der Lämmer (1991)
- Titanic (1997)
- Kevin allein Zuhause (1990)
- E-Mail an dich (1998)

Vergesst bei eurem Themenabend aber nicht die Mini Schokoküsse. Die durften damals nämlich auch nicht fehlen. **#oberaffengeil** oder?

Spielanleitung „Wer bin ich“:

Jeder Mitspieler wird von einem anderen zu einer bekannten Persönlichkeit ernannt. Er bekommt einen kleinen Klebezettel mit dem entsprechenden Namen auf die Stirn, ohne selbst zu wissen, wer er sein soll. Durch geschicktes Nachfragen - es sind nur Ja und Nein als Antwort erlaubt - muss nun jeder herausfinden, wer er ist. (ab 8 Jahren geeignet)



BOSCH

BKK

benefit

für mehr Vitalität

fokussiert