

# Zeit für Neues

Bewegung



## Rope Skipping

### SEILSPRINGEN – ROPE SKIPPING

Seilspringen wird relativ schnell anstrengend. Achte auf einen fließenden Bewegungsablauf. Versuche Varianten wie Doppelschwünge oder Einbeinsprünge.

Trainingsplan Seilspringen: gut geeignet als Aufwärmübung vor dem täglichen Workout. Eine Minute lockere Sprünge machen und dann beginnt der Haupttrainingsteil. Oder das Seilspringen als Einzel-Workout: zwei- bis dreimal pro Woche zehn Durchgänge mit folgender Belastungsintensität: beginne mit einer Dauer von einer Minute, anschließend 30 Sekunden Pause, dann wieder eine Minute usw. Mit der Zeit steigert Du deine „Hüpfzeiten“ pro Durchgang um 15 bis 30 Sekunden, die Pausendauer belässt Du bei 30 Sekunden.

#### Du hast Kinder?

Macht doch eine Seilspring-Challenge der gesamten Familie. Wer hält am längsten durch? Ein längeres Seil „nutzen“ und je nach Familiengröße springen mehrere Personen. Ein „Seilschwinger“ genügt, das andere Ende wird an der Türklinke o.ä. befestigt.

benefit

für mehr Vitalität



**BOSCH**

**BKK**

fokussiert

# Zeit für Neues

Sonstiges



## EINE NEUE HERAUSFORDERUNG, WENN DIE KIDS AUF EINMAL ZUHAUSE SIND.

Wir teilen mit Euch gerne die ersten Erfahrungen, die unsere Bosch BKK-Mitarbeiter mit dem neuen Homeschooling machen!



*Hier ein Ablauf – natürlich als Idee zu verstehen:*

08:00 aufstehen, anziehen, gemeinsames Frühstück

09:00 erste "Schulstunde"

09:45 Pause

10:15 zweite „Schulstunde“

11:30 Mittagspause mit gemeinsamen Mittagessen

14:00 dritte „Schulstunde“

14:45 Ende des „Schultages“ - genug Zeit zum spielen, backen, kochen, basteln etc.

Tipps und Tricks:

- jedes Kind hat seinen eigenen Schreibtisch
- Schulglocke aktivieren (z. B. über das Handy, Tablet etc.)
- Wohnräume unterteilen: Ein Raum für Homeoffice und einen für die Kinder
- vor der Schulstunde die Aufgaben und möglichen Fragen klären

Selbstständig die Aufgaben abarbeiten lassen, jedoch Fragen zulassen und über ein Ampelsystem für die Kinder zur Verfügung stehen:

- Grün** = Die Kinder können einfach rein kommen
- Gelb** = Die Kinder müssen an der Tür klopfen und kurz warten
- Rot** = Die Kinder müssen warten, bis ich nicht mehr telefoniere

**Viel Spaß!**

# HOME SCHOOLING



**BOSCH**

**BKK**

**befit**

für mehr Vitalität

**fokussiert**