









Kurstitel	Trainer(in)		Datum	Zeit	Ort		Teams-Link	Info Video
Monday Wake up - Bewegter Start in die Woche <i>Mit leichten, aktivierenden Übungen starten wir am Morgen gemeinsam in den Tag. Ziel ist es euch wachzumachen, den Körper durch zu bewegen ohne euch ins Schwitzen zu bringen.</i>	Alexander Meusel	Mo	25.04. bis 20.06.22	07:45 - 08:00	Teams		Link	Video
Digitale aktive Pause - Mehr Bewegung im beruflichen Alltag <i>Ihr Körper dankt Ihnen jede Aktivität ein ganzes Leben lang. Kein Körperteil sollte für längere Zeit in einer Position verharren. In diesem Mittagsangebot lernen Sie kennen, wie sich einfache Bewegungs- Ausgleichs- und Entspannungselemente in Ihren normalen Arbeitstag integrieren lassen.</i>	Alexander Meusel	Mo	10.01. bis 19.12.22	12:45 - 13:00	Teams		Link	Video
Body Weight Fitness - Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht <i>Um an diesem Training teilzunehmen, brauchen Sie nichts weiter als ihren Körper. Dieser wird durch gezielte Übungen auf der Matte, mit dem eigenen Körpergewicht ordentlich gefordert.</i>	Alexander Meusel	Mo	25.04. bis 20.06.22	15:30 - 16:00	Teams		Link	Video
Fitness After Work - Auf geht's in den Feierabend mit einem Ganzkörpertraining <i>In diesem speziellen Übungsprogramm lernst du, sich so zu bewegen, dass du ohne Probleme eine gute Fitness erlangen kannst. Dein neues Bewegungsverhalten kannst du auf deinen Alltag und deinen Arbeitsplatz übertragen.</i>	Alexander Meusel	Mo	25.04. bis 20.06.22	16:15 - 16:45	Teams		Link	Video
Stretch & Relax - Dehnen und Entspannung <i>Möchten Sie durch gezielte Dehnübungen in einen tiefenentspannten Zustand geraten und den Stress des Alltags abstreifen? Dann kommen Sie in den Stretch & Relax Kurs. Hier lernen Sie abwechslungsreiche Stretching- und Entspannungsübungen für den ganzen Körper und tanken Kraft für die Herausforderungen des Tages.</i>	Alexander Meusel	Mo	25.04. bis 20.06.22	18:00 - 18:45	Teams		Link	Video
Digitale aktive Pause - Mehr Bewegung im beruflichen Alltag <i>Ihr Körper dankt Ihnen jede Aktivität ein ganzes Leben lang. Kein Körperteil sollte für längere Zeit in einer Position verharren. In diesem Mittagsangebot lernen Sie kennen, wie sich einfache Bewegungs- Ausgleichs- und Entspannungselemente in Ihren normalen Arbeitstag integrieren lassen.</i>	Alexander Meusel	Di	11.01. bis 20.12.22	12:45 - 13:00	Teams		Link	Video

<p>Power Workout - Power deinen Körper aus <i>In diesem Kurs wird durch hochintensives Aneinanderreihen von Übungen, dein kompletter Körper gefordert. Das knackige Ganzkörpertraining kommt ohne Zubehör aus und ist durch Übungsvariationen sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.</i></p>	Mareike Viebahn	Di	26.04. bis 21.06.22	15:30 - 16:00	Teams		Link	Video
<p>After Work Yoga und Entspannung - Sanfte Entspannung, die gut tut <i>Diese Einheit ist besonders geeignet, wenn Sie nach ihrem Arbeitstag schnell runter kommen und den Stress hinter sich lassen wollen. Durch die Konzentration auf einen tiefen Atem in Verbindung mit Yoga- und Dehnübungen, kommt nicht nur ihr Körper, sondern auch ihr Geist schnell zur Ruhe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, lediglich bequeme Kleidung und eine weiche Unterlage sollten sie haben.</i></p>	Mareike Viebahn	Di	26.04. bis 21.06.22	16:15 - 16:45	Teams		Link	Video
<p>Digitale aktive Pause - Mehr Bewegung im beruflichen Alltag <i>Ihr Körper dankt Ihnen jede Aktivität ein ganzes Leben lang. Kein Körperteil sollte für längere Zeit in einer Position verharren. In diesem Mittagsangebot lernen Sie kennen, wie sich einfache Bewegungs- Ausgleichs- und Entspannungselemente in Ihren normalen Arbeitstag integrieren lassen.</i></p>	Alexander Meusel	Mi	27.04. bis 20.12.22	12:45 - 13:00	Teams		Link	Video
<p>Übungen mit wechselnden Alltagsgegenständen <i>In diesem Kurs nutzen wir Gegenstände des Alltags, um unser gezieltes Muskeltraining durch Übungen mit zum Beispiel Handtüchern, Wasserflaschen und Stühlen zu ergänzen.</i></p>	Alexander Meusel	Mi	27.04. bis 22.06.22	17:00 - 17:30	Teams		Link	Video
<p>Bewegung an der frischen Luft im Agenda Park <i>Dieser Kurs findet im Agenda Park (Grünanlage Schlingbreede), direkt gegenüber von Gebäude 62 statt. Im Vordergrund stehen lockere, abwechslungsreiche Bewegungen um die Mittagspause an der frischen Luft zu genießen.</i></p>	Alexander Meusel	Do	28.04. bis 23.06.22	14:00 - 14:30	draußen			Video
<p>Digitale aktive Pause - Mehr Bewegung im beruflichen Alltag <i>Ihr Körper dankt Ihnen jede Aktivität ein ganzes Leben lang. Kein Körperteil sollte für längere Zeit in einer Position verharren. In diesem Mittagsangebot lernen Sie kennen, wie sich einfache Bewegungs- Ausgleichs- und Entspannungselemente in Ihren normalen Arbeitstag integrieren lassen</i></p>	Alexander Meusel	Do	13.01. bis 22.12.22	12:45 - 13:00	Teams		Link	Video

<p>Faszientraining - Dehnen mit schwungvollen Bewegungen</p> <p><i>Faszientraining wirkt den negativen Auswirkungen eines Achtsturentages am Schreibtisch ebenso entgegen wie denen eines langen Tages im Stehen oder eines Zehn- Kilometer-Laufs. Schmerzen, ein schlechter Gleichgewichtssinn, eingeschränkte Beweglichkeit und Verspannungen werden durch schwungvolle Bewegungen und das Training mit der Faszien Rolle und ähnlichen Hilfsmitteln gelindert. Die Durchblutung wird angeregt, Verklebungen lösen sich und der Körper wird beweglicher und elastischer.</i></p>	<p>Agnes Mathmann</p>	<p>Do</p>	<p>28.04. bis 23.06.22</p>	<p>15:30 - 16:15</p>	<p>Teams</p>		<p>Link</p>	<p>Video</p>
<p>Body Workout - Zeige deinem Körper was er kann</p> <p><i>Dieser Kurs bietet gezieltes, abwechslungsreiches Muskeltraining ohne Zubehör, zum Teil auf der Matte. Durch verschiedene Übungsvariationen kommen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten.</i></p>	<p>Niclas Lange</p>	<p>Do</p>	<p>28.04. bis 23.06.22</p>	<p>16:00 - 16:30</p>	<p>Teams</p>		<p>Link</p>	<p>Video</p>