

## Aufbau des 4-Wochen Programms beim HSP

Titel: Fit in 4 Wochen: Dein Coaching in Sachen Bewegung, Ernährung und Entspannung / Happy & fit: Dein 4 Wochen-Programm für einen gesünderen Alltag / Easy-peasy-fit: Dein Online-Programm zu Bewegung, Ernährung und einem gesunden Umgang mit Stress

	<b>Woche 1</b> <b>30.05.2022</b>	<b>Woche 2</b> <b>06.06.2022</b>	<b>Woche 3</b> 13.06.2022	<b>Woche 4</b> <b>20.06. -24.06.2022</b>
	<b>Fitness: Auf die Plätze, fertig, Sport!</b>	<b>Umgang mit Stress: Take a deep breath!</b>	<b>Ernährung: Iss dich fit!</b>	<b>Es geht um dich: Komm gesund und bewegt durch die Woche!</b>
Tag 1	<p>Begrüßungsmail</p> <p><b>Live - Anleitung Schreibtischpause</b> Mo 12.30-12.45 <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html</a></p> <p><b>Fitness-Test zum Einstieg</b></p> <p><b>PLUS</b> <b>Checkliste: Wie finde ich die richtige Sportart für mich?</b></p> <p><b>Live – Anleitung</b> Mo 16.00 bis 17.00 <b>Schulter-Nacken</b> <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schulter-Nackentraining- Ruecken.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schulter-Nackentraining- Ruecken.html</a></p>	<p><b>Live - Anleitung Schreibtischpause</b> Mo 12.30-12.45 <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html</a></p> <p><b>Test zum Thema Umgang mit Stress zum Einstieg</b></p> <p><b>Live –Anleitung Progressive Muskelentspannung</b> Mo 20.30 – 21.30 Uhr <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Progressive_Muskelentspannung_Traumreise.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Progressive_Muskelentspannung_Traumreise.html</a></p>	<p>Ernährungscoach <b>Digitales Coaching Programm</b> <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_TK-Ernaehrungscoach.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_TK-Ernaehrungscoach.html</a></p> <p><b>Live - Anleitung Schreibtischpause</b> Mo 12.30-12.45 <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html</a></p> <p><b>Live – Anleitung</b> Mo 16.00 bis 17.00 <b>Schulter-Nacken</b> <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schulter-Nackentraining- Ruecken.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schulter-Nackentraining- Ruecken.html</a></p>	<p><b>Live-Anleitung Schreibtischpause</b> Mo 12.30 – 13.00 Uhr <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html</a></p> <p>12.45 bis 13.00 Snack Yoga (Susann)</p> <p><b>Take care: Sorgst du gut für dich?</b> <b>Checkliste plus Video</b></p> <p><b>Live - Anleitung</b> Mo 17.30 – 18.00 Uhr <b>Rückenfitness</b> <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Rueckefitness - online.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Rueckefitness - online.html</a></p>

<p>Tag 2</p>	<p><b>Live-Anleitung</b>  <b>Susann</b>  <b>Die 12.30 – 13.00</b>  <b>Etwas Bewegung geht immer</b></p> <p>Live - Anleitung  Zumba  Di 18.00-19.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Zumba_online.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Zumba_online.html</a></p>	<p>Live Online-Anleitung  Sow Yoga  Di 8.00 – 9.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Slow_Yoga_online.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Slow_Yoga_online.html</a></p> <p><b>Checkliste: Gesund und ausgeglichen im Alltag – 11 Tipps, wie dir das gelingen kann (Checkliste)</b></p> <p><b>Live-Anleitung</b>  Entspannungspause  Die 12.30 – 13.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Entspannungspause_am_Mittag.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Entspannungspause_am_Mittag.html</a></p>	<p><b>Live-Anleitung</b>  <b>Susann</b>  <b>12.30 – 13.00</b>  <b>Etwas Bewegung geht immer</b></p> <p>Live - Anleitung  Zumba  Di 18.00-19.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Zumba_online.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Zumba_online.html</a></p>	<p><b>Live-Anleitung</b>  Entspannungspause  Die 12.30 – 13.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Entspannungspause_am_Mittag.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Entspannungspause_am_Mittag.html</a></p> <p>Live - Anleitung  Power Work out  Di 20.00-21.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Power-Workout_fuer_Kraft_und_Beweglichkeit.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Power-Workout_fuer_Kraft_und_Beweglichkeit.html</a></p>
<p>Tag 3</p>	<p>Live – Anleitung  Achtsam und entspannt in den Tag  Mittwoch 8.00-8.30 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Achtsam_und_Entspannt_in_den_Tag.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Achtsam_und_Entspannt_in_den_Tag.html</a></p> <p><b>Video mit HIIT/Cardio-Challenge</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aThn6zcFVck">https://www.youtube.com/watch?v=aThn6zcFVck</a></p> <p>Live - Anleitung  Schreibtischpause  Mo 12.30-12.45  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html</a></p>	<p>Live – Anleitung  Achtsam und entspannt in den Tag  Mittwoch 8.00-8.30 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Achtsam_und_Entspannt_in_den_Tag.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Achtsam_und_Entspannt_in_den_Tag.html</a></p> <p><b>Video mit Phantasiereise oder anderer Kurzentspannung</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pJsO5ONX9kM">https://www.youtube.com/watch?v=pJsO5ONX9kM</a></p> <p>Live – Anleitung  Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß  Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Gesunderhaltung_von_Kopf_bis_Fuss.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Gesunderhaltung_von_Kopf_bis_Fuss.html</a></p>	<p>Live - Anleitung  Schreibtischpause  Mo 12.30-12.45  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html</a></p> <p>Live – Anleitung  Gesunderhaltung von Kopf bis Fuß  Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Gesunderhaltung_von_Kopf_bis_Fuss.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Gesunderhaltung_von_Kopf_bis_Fuss.html</a></p>	<p>Live - Anleitung  Schreibtischpause  Mo 12.30-12.45  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Schreibtischpause.html</a></p> <p><b>Video Schulter-Nacken-Rücken/ Wirbelsäulenmobilisation</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gCR9YsSLcXY&amp;t=48s">https://www.youtube.com/watch?v=gCR9YsSLcXY&amp;t=48s</a></p> <p>Live – Anleitung  Intensive Bauch-Beine –Rücken Po  Mittwoch 17.00-18.00 Uhr  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Intensiv_Bauch-Beine-Ruecken-Po_online.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Intensiv_Bauch-Beine-Ruecken-Po_online.html</a></p> <p>•</p>

<p>Tag 4</p>	<p><b>Live-Anleitung</b>  <b>Entspannungspause</b>  <b>Die 12.30 – 13.00 Uhr</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Entspannungspause_am_Mittag.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Entspannungspause_am_Mittag.html</a></p> <p><b>Video mit Workout zu Beweglichkeit/Koordination/Balance/ Pilates</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J4S5V82i51k">https://www.youtube.com/watch?v=J4S5V82i51k</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DDAHOzOObnA">https://www.youtube.com/watch?v=DDAHOzOObnA</a>  oder  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J4S5V82i51k">https://www.youtube.com/watch?v=J4S5V82i51k</a></p> <p><b>Live – Anleitung</b>  <b>Yoga für den Rücken</b>  <b>Donnerstag 16.00-17.00 Uhr</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Yoga_fuer_den_Ruecken_-_online.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Yoga_fuer_den_Ruecken_-_online.html</a></p>	<p><b>Live – Anleitung</b>  <b>Do 8.00 – 9.00 Uhr</b>  <b>Faszientraining am Morgen</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Faszientraining_am_Morgen.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Faszientraining_am_Morgen.html</a></p> <p><b>Live-Anleitung</b>  <b>Entspannungspause</b>  <b>Die 12.30 – 13.00 Uhr</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Entspannungspause_am_Mittag.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Entspannungspause_am_Mittag.html</a></p> <p><b>Kurzes Video mit Atemübung/Meditation</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vYlmuCZitgo&amp;t=11s">https://www.youtube.com/watch?v=vYlmuCZitgo&amp;t=11s</a></p>	<p><b>Live-Anleitung</b>  <b>Entspannungspause</b>  <b>Die 12.30 – 13.00 Uhr</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Entspannungspause_am_Mittag.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Entspannungspause_am_Mittag.html</a></p> <p><b>Live - Anleitung</b>  <b>Rückenfitness</b>  <b>Do 17.00-18.00 Uhr</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Rueckenfitness_-_online.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Rueckenfitness_-_online.html</a></p>	<p><b>Yin Yoga -entspannt in den Tag</b>  <b>Donnerstag 8.00-9.00 Uhr</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Yin_Yoga_-_online.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Yin_Yoga_-_online.html</a></p> <p><b>Live-Anleitung</b>  <b>Entspannungspause</b>  <b>Die 12.30 – 13.00 Uhr</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Entspannungspause_am_Mittag.html">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Entspannungspause_am_Mittag.html</a></p> <p><b>Vortrag und Live-Anleitung</b>  <b>Besser schlafen mit Yin Yoga</b>  <b>Donnerstag 19.00-20.00 Uhr</b>  <a href="https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Abendyoga_Entspannt_besser_Schlafen_mit_Yin_Yoga.ht">https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/Abendyoga_Entspannt_besser_Schlafen_mit_Yin_Yoga.ht</a></p>
<p>Tag 5</p>	<p><b>Live-Anleitung Susann</b>  Freitag 15.45.</p>	<p><b>Live-Anleitung Susann</b>  Freitag 15.45.</p>	<p><b>Live-Anleitung Susann</b>  Freitag 15.45.</p>	<p><b>Live-Anleitung Susann</b>  Freitag 15.45.</p>