

Henriettas WarmUp

Funktionelles Training mit Spaß

Ein digitales Bewegungsangebot zum AOK-Präventionsprogramm
„Henrietta & Co.“ für Grundschulen.

Anklicken und mitmachen!





„Henriettas Warm-up“ – Funktionelles Training mit Spaß

Verletzungsprophylaxe durch neuromuskuläres Training nach Prof. Dr. Granacher (Uni Potsdam) als Vorbereitung für den Sport – ob zu Hause oder im Unterricht.

Yves zeigt dir ab dem **24. September** schnelle, effektive Übungen für ein optimales Aufwärmtraining.

Klickt rein und macht mit!

www.youtube.com/c/HenriettaCo



Henrietta digital

Die Digitalisierung von Lernstoffen ist zukunftsorientiert und wird somit immer wichtiger. Viele Komponenten des „Henrietta und Co.“-Programms stehen deshalb seit Ende März für Sie auf unserem YouTube-Kanal zum Abruf bereit.

Henriettas bewegte Schule

Mit den 25 Übungen unseres Trainingsprogramms „Henriettas bewegte Schule“ einfach jederzeit und überall fit und mobil bleiben! Finja, Janet und Katja zeigen euch, wie es geht.

Henrietta Hip-Hop-Stunde 1 + 2

Cooler Hip-Hop-Moves ganz einfach Zuhause lernen – Lea und Janis erklären dir Schritt für Schritt, wie es geht!

Henriettas Yoga-Stunde

Mit „Henriettas Yoga-Stunde“ fit, kräftig, fokussiert und entspannt werden. In unseren Tutorials hat Yuki verschiedene Asanas zusammengestellt. In jeder Folge werden Übungen zu einem bestimmten Thema vorgestellt: Fitness, Kraft, Fokus und Entspannung.

Henriettas Podcast

„Henriettas Abenteuer – Der Podcast“ – das sind die drei Geschichten rund um Henrietta und ihre Freunde. Spannend und unterhaltsam erzählt, nehmen sie die Zuhörerinnen und Zuhörer mit in den Zirkus, auf Schatzsuche oder ins Weltall.

www.youtube.com/c/HenriettaCo