

# Inhalt vom 08.03.2021 – 14.03.2021

1. Trainingseinheit für den Oberkörper

2. Anleitung Osterhasen basteln aus  
Tiolettenpapier

3. Rezept für Gemüse Wraps

4. Gastbeitrag vom [Rehasportverein Hamm e.V.](#)

5. Labyrinth inkl. Lösungen

6. Rezept für Hähnchen in Senfsauce

7. Hindernis Parcours

Filmtipp [Die Hüter des Lichts](#)



# Oberkörpertraining

Übung	Übungsausführung	Dauer
Butterfly mit Wasserflaschen	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lege dich in Rückenlage auf den Boden und stelle die Beine an</li><li>2. Spreize deine Arme seitlich vom Körper ab (Ellenbogen leicht gebeugt)</li><li>3. Nimm jeweils eine Flasche in jede Hand</li><li>4. Führe die Gewichte vor deiner Brust zusammen und gehe langsam wieder in die Ausgangsposition zurück</li></ol>	3 x 12 Wiederholungen (Wdh), 15 Sekunden (Sek) Pause zwischen den Durchgängen
Tischrudern	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lege dich so in Rückenlage unter einen stabilen Tisch, dass deine erhobenen Arme senkrecht zur Tischkante stehen (Füße berühren nur mit den Fersen den Boden)</li><li>2. Ziehe dich an der Tischkante kraftvoll nach oben, bis deine Brust die Tischkante berührt (Körper bildet zu jeder Zeit eine gerade Linie)</li><li>3. Position kurz halten, den Oberkörper absenken &amp; wiederholen</li></ol>	3 x 15 Wdh, 30 Sek Pause
Seitheben mit Wasserflaschen vorgebeugt	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Finde einen stabilen, schulterbreiten Stand, nimm beide Wasserflaschen mit Öffnung nach vorne in die Hand</li><li>2. Arme seitlich anheben, bis sich deine Oberarme parallel zum Boden befinden (Ellenbogen leicht gebeugt)</li><li>3. Arme absenken &amp; wiederholen</li></ol>	3 x 15 Wdh, 15 Sek Pause
Unterarmstütz	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Begebe dich in Liegestützposition</li><li>2. Stütze dich nun anstatt mit deinen Händen, mit deinen Ellenbogen auf dem Boden ab</li><li>3. Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet (Rumpf stabil, Po angespannt)</li><li>4. Halte diese Position</li></ol>	3 x 30 Sek halten, 15 Sek Pause oder 1 x durchhalten bis zur vollen Erschöpfung!



# Osterhase aus Toilettenpapierrollen

Neben Papier in mindestens zwei Farben benötigst du einen schwarzen Stift, leere Klopapierrollen, einen Klebestift und eine Schere.

Als erstes schneidest du dir einen Papierstreifen in der Breite der Klopapierrolle aus und klebst diesen um die Klopapierrolle. Solltest du kein farbiges Papier haben, ganz du entweder weißes Papier vorher bunt anmalen oder aber du malst direkt die Toilettenpapierrolle farblich an.

Im nächsten Schritt schneidest du die Hasenohren aus. Ich habe diese, genau wie den Hasenbauch, frei Hand ausgeschnitten. Du kannst dir die gewünschte Form auch vorher erst vor malen.

Bevor du die Hasenohren festklebst, knicke oben einen Teil der Klopapierrolle nach innen und befestige die Ohren an der gegenüberliegenden Seite.

Anschließend klebst du noch den Hasenbauch auf und malst dem Hasen mit einem schwarzen Stift ein Gesicht. Und fertig ist die erste Osterdeko.

Viel Spaß beim Nachmachen 😊



# Gemüse-Wrap:

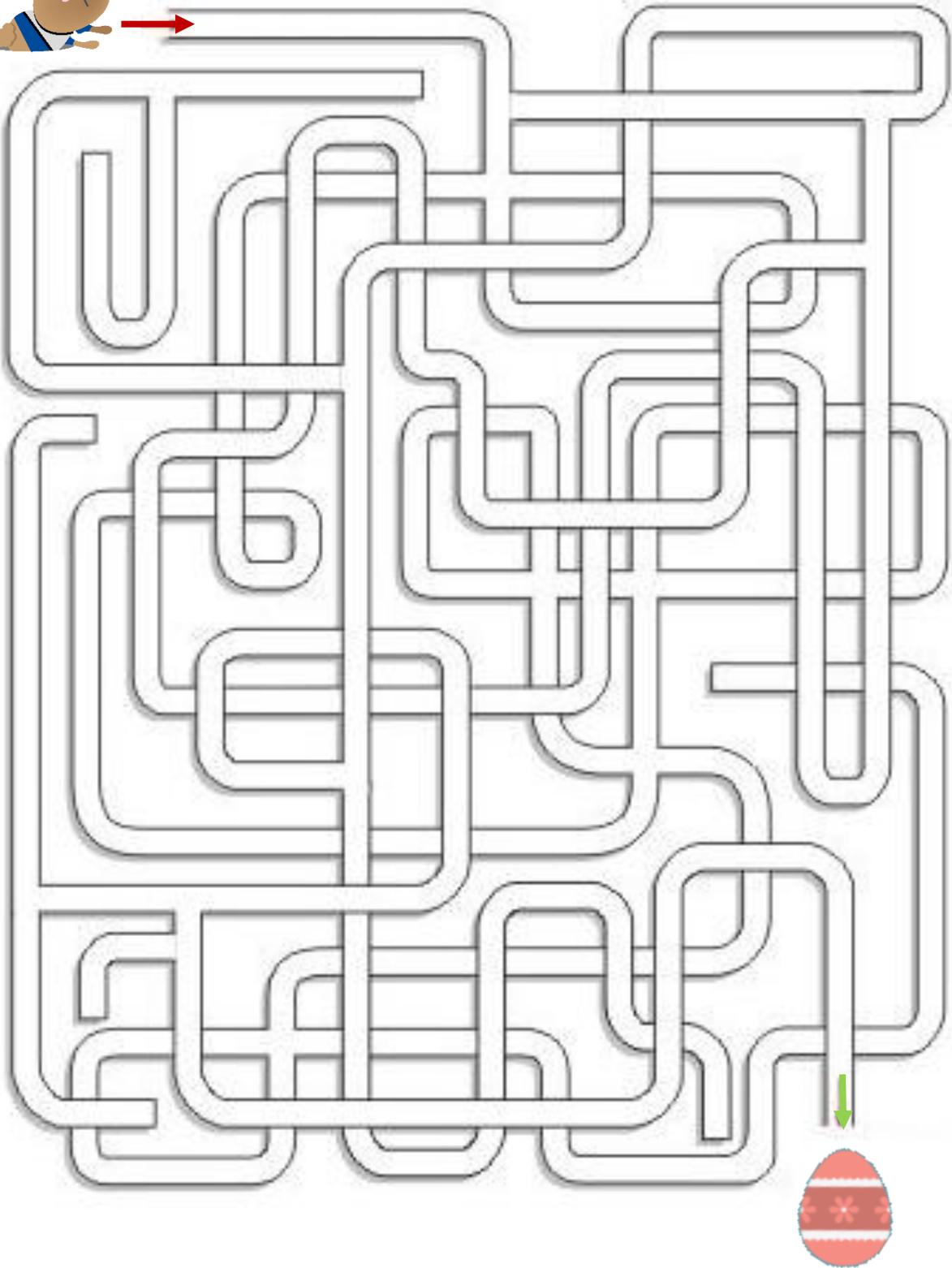
Unser Azubi Laurin präsentiert euch heute seinen Gemüse-Wrap für eine entspannte Mittagspause. Laurin sagt, dass die Wraps ordentlich sättigen, wahre Energiespender und zudem in ein paar Handgriffen fertig sind. Schickt uns gerne eine DM, wie ihr seinen Tipp zubereitet habt.

**Zutaten:** 2 Wraps, Frühlingszwiebel, Tomate, (Spitz)Paprika, Fetakäse, Creme Fraiche, Petersilie, Salz, Pfeffer, Oregano ggf. weitere Kräuter (Salat, Radieschen, Gurke)

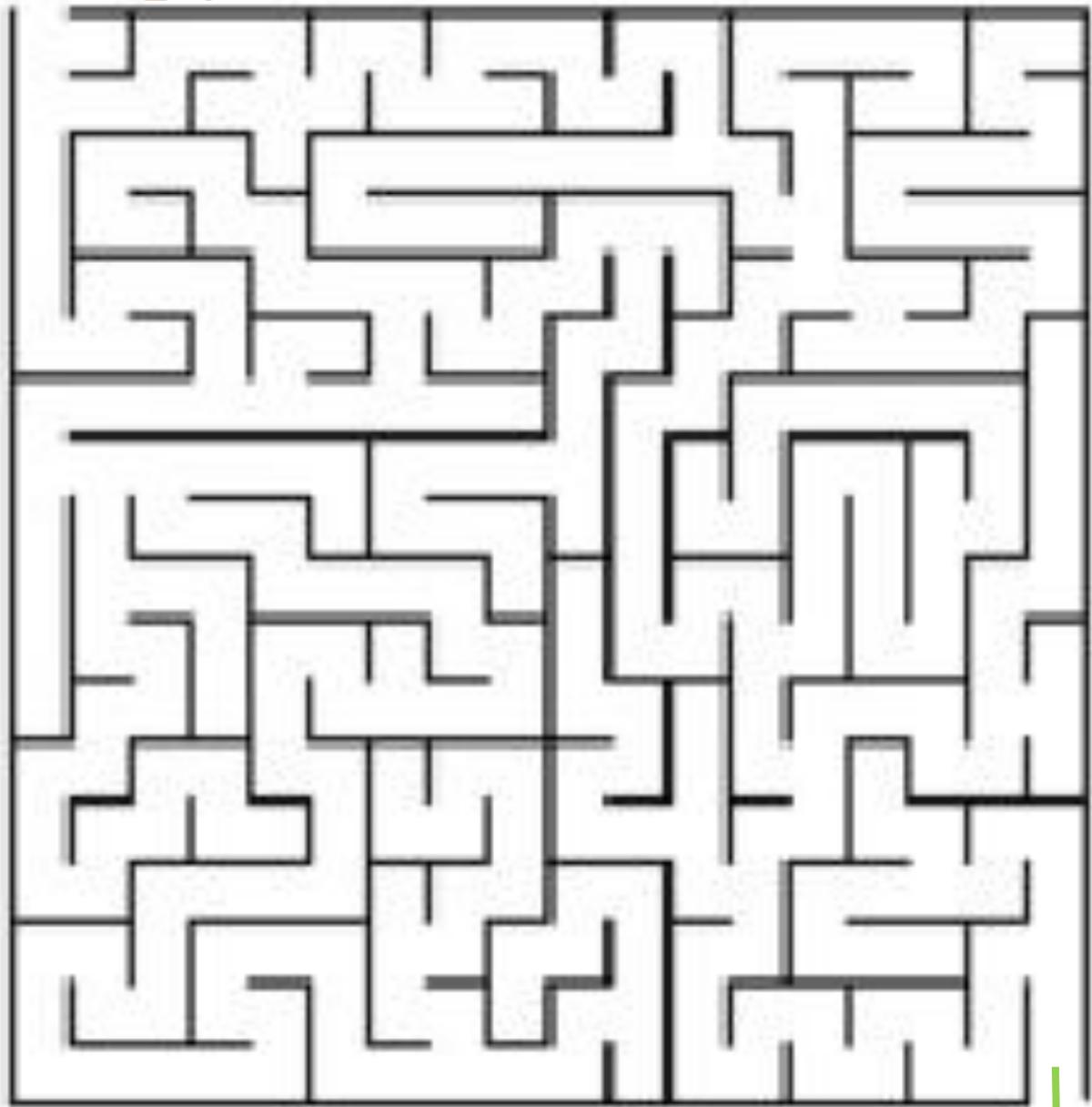
**Zubereitung:** Die Wraps ausgebreitet auf ein Backblech legen und mit Creme Fraiche verstreichen. Die Wraps mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Das Gemüse in feine Scheiben schneiden und mitsamt dem gebröselten Feta belegen. Etwas Öl drüber geben und die Wraps für 5-8 Minuten bei 180° in den Ofen geben. Anschließend kann noch weiteres frisches Gemüse in den Wrap gegeben werden, beispielsweise Salat, Radieschen oder Gurke. Danach zwei Seiten des Wraps etwas einklappen und von unten aufrollen, anschließend den Wrap in der Mitte schräg teilen und genießen.



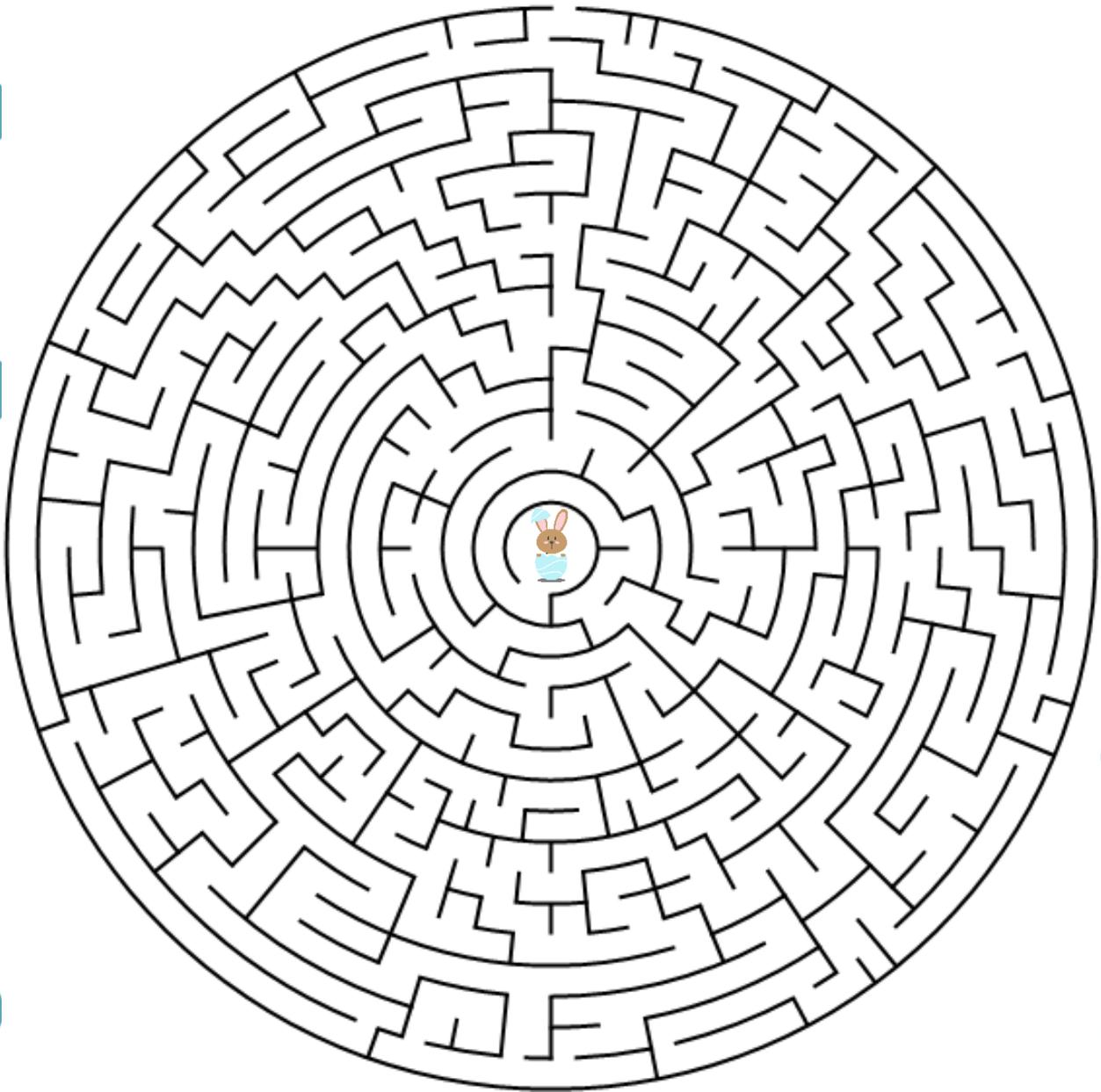
Hilf Fritz den Weg zum Osterei zu finden!



Kannst du Fritz den Weg zum Osterei zeigen?

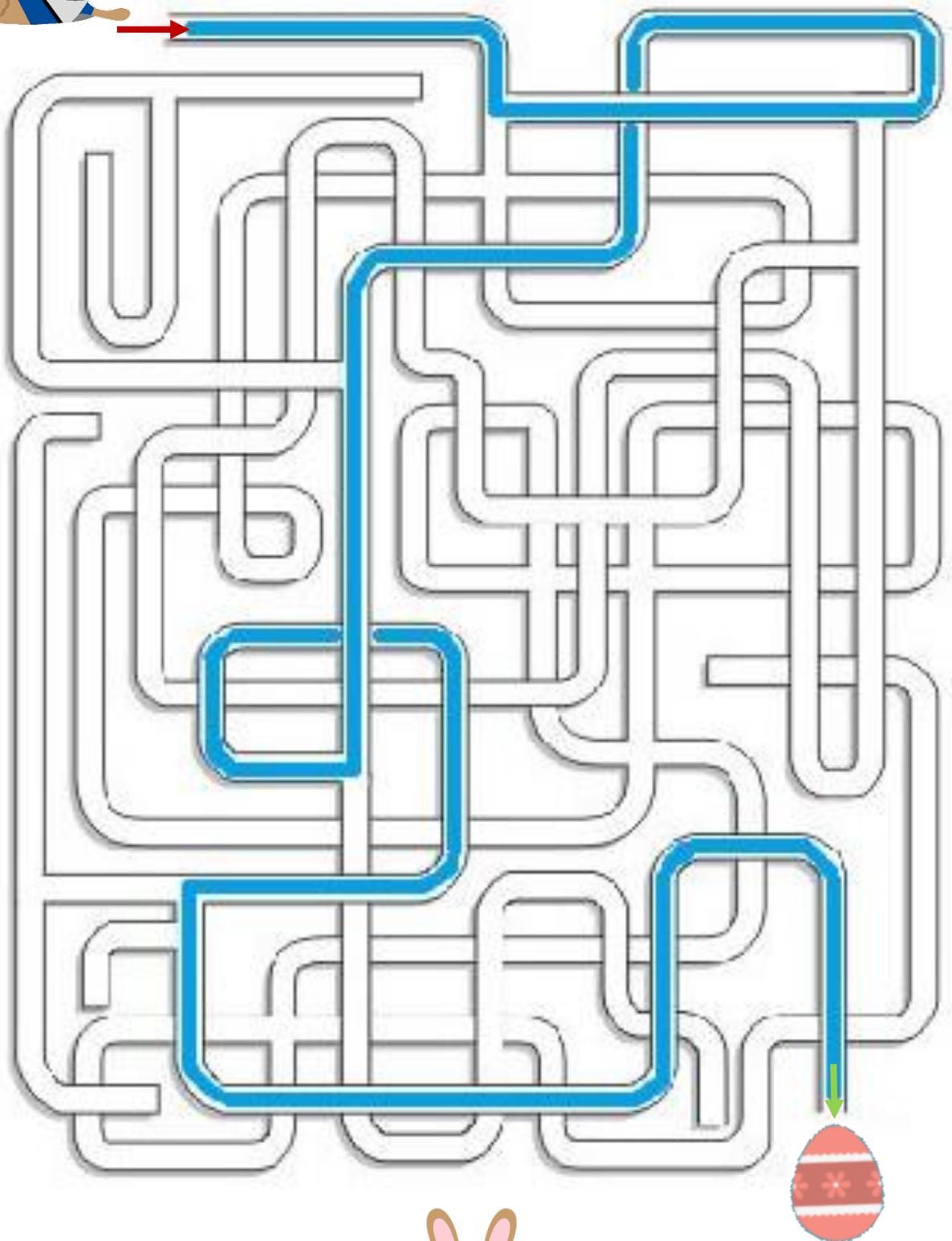


Hilf Fritz den Weg zum Hasen-Kind zu finden!



Hilf Fritz den Weg zum Osterei zu finden!

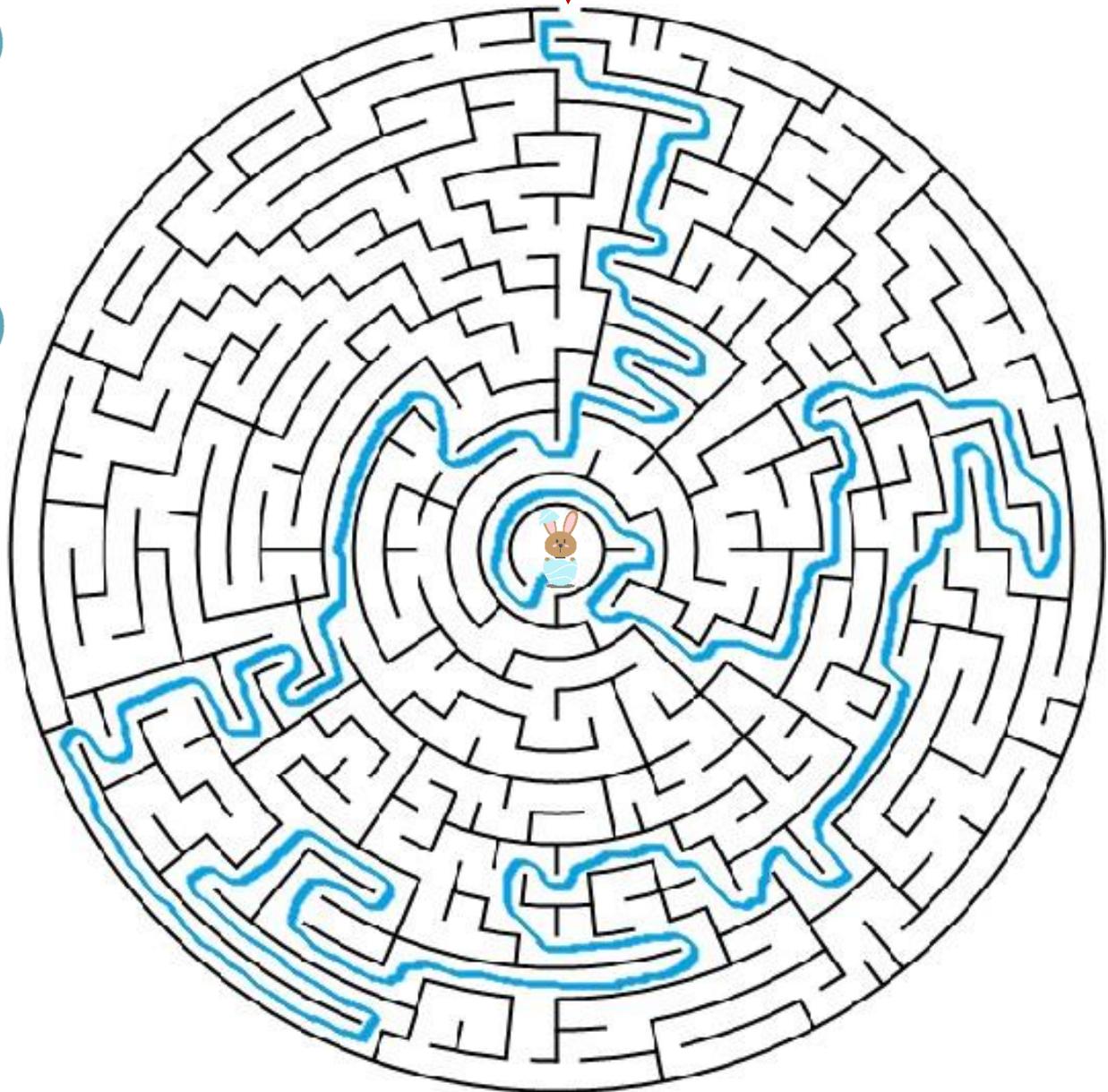
*-Lösung-*





Hilf Fritz den Weg zum Hasen-Kind zu finden!

*-Lösung-*



## Cremiges Honig-Senf-Hähnchen mit Bacon

Süß und scharf passt nicht zusammen! Unser Azubi Sten ist da anderer Meinung und präsentiert euch heute sein Honig-Senf-Hähnchen. Probiert diese Kombi doch gerne aus und schickt uns ein Bild per DM.

**Zutaten:** 4 Hähnchenbrüste, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Honig, 3 EL Senf, Olivenöl, 2 Bacon Scheiben, 200ml Sahne, Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Petersilie, 400g Kartoffeln,

**Zubereitung Hähnchen:** Zunächst die Hähnchenbrustfilet Stücke einlegen, dazu Knoblauch, Honig, Senf, Salz und Olivenöl vermischen und mindestens 15 min ziehen lassen. Danach 2 Bacon Scheiben knusprig anbraten und aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne dann das Hähnchen 4 Minuten von jeder Seite braten. Sahne und die restliche Marinade dazu geben. Köcheln lassen bis das Fleisch gar ist und die Sauce cremig. Anschließend abschmecken und zusammen mit dem Bacon anrichten.

Zubereitung Kartoffeln: Kartoffeln schälen und in die gewünschte Form schneiden dabei den Ofen auf 200° Umluft vorheizen. Die geschnittenen Kartoffeln mit Olivenöl Paprikapulver ggf. Rosmarin und Salz vermischen. Danach die Kartoffeln einzeln liegend auf ein Backblech verteilen und 30 min backen lassen. Da die Backzeit variieren kann Kartoffeln im Auge behalten.



# Familien-Bewegungsspiel

- Hindernis-Parcours –

## Ihr benötigt:

- Verschiedene Gegenstände
  - Stühle, Tische
  - Bücher, Zeitschriften, Kuscheltiere ...
  - Becher, Klopapierrollen
  - Kissen, Decken

## So gehts:

- Baut mit den Gegenständen einen Slalom-Parcours durch eure Wohnung
  - Über Stühle klettern oder drunterdurch krabbeln
  - Mit Bechern und Klopapierrollen eine Slalom-Strecke bauen
  - Über Kissen, Decken, Bücher Kuscheltiere etc. drüber springen
  - Um den Tisch herumlaufen
- Durchläuft nacheinander den Parcours in verschiedenen Arten

## Regeln:

- Wenn ein Hindernis fälschlicherweise berührt oder umgestoßen wird, gibt es 5 Sek. Strafe am Ende

## Alternativen:

- Den Parcours in verschiedenen Arten durchlaufen
  - Vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Zehen spitzen, langsam, schnell, fliegen, krabbeln, sitzend ...
- Ein Läufer bekommt 10 Sek. Vorsprung und der nächste Läufer versucht den Ersten einzuholen



## Die Hüter des Lichts:

Heute zeigen wir euch einen Film für die ganze Familie, mit dem ihr euch einen schönen Kinoabend machen könnt.

Die Geschichte erzählt von Liebe und Mut, von Träumen und Hoffnung – und wie die Angst das Gute in der Welt zu zerstören droht.

Der Osterhase und der Weihnachtsmann, der Sandmann und die Zahnfee – das sind die sagenhaften Hüter des Lichts. Jedes Kind kennt sie und glaubt an ihre Magie. Doch einer von ihnen ist unter den Menschen in Vergessenheit geraten: Der Junge Jack Frost, der Gebieter über Eis und Schnee.

Als das Licht der Sterne verlöscht und die Welt in Finsternis versinkt, geht der Ruf der Hüter hinaus in die Nacht. Die Hüter, das sind der Weihnachtsmann und die Zahnfee, der Sandmann und der Osterhase. Sie sind die Beschützer der Kinder – und eine Truppe richtig cooler Superhelden! Jetzt aber müssen sie ihrem schlimmsten Feind gegenüberreten: Pitch, dem Herrn der Alpträume, der die Welt in Dunkelheit und Chaos stürzen will! Doch die Gruppe kämpft nicht allein: Der junge, eigensinnige Jack Frost schließt sich ihnen an, um die finsternen Pläne von Pitch zu verhindern. Doch wird es den Fünf gelingen, das Böse für immer aus der Welt zu vertreiben?

Streamingdienste: Netflix

