

Inhalt vom 29.03.2021 – 03.04.2021

1. Push-Training
2. Du, Ihr, Wir, Gemeinsam für die Vereine
3. Rezept für Lachs auf Spinat
4. Vorstellung Osterduell
Teil 1 und Teil 2
5. Fehlersuchbild inkl. Lösung
6. Osterhasen backen



Push-Training für zu Hause

Übung	Bewegungsausführung	Dauer
Liegestütze	<ol style="list-style-type: none">1. Liegestützposition einnehmen2. Körperspannung aufnehmen (Körper bildet eine gerade Linie)3. Langsam und kontrolliert Körper absenken, bevor sich wieder in Ausgangsposition gedrückt wird <p>Variation: Liegestütze kann auch stehend an einer Wand ausgeführt werden</p>	3x 12 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen
Trizpes-Kickbacks mit Wasserflaschen	<ol style="list-style-type: none">1. Das linke Bein zum Ausfallschritt nach vorne setzen (Knie leicht gebeugt), in die rechte Hand eine Wasserflasche nehmen und Oberkörper nach vornebeugen2. Mit linker Hand auf dem vorne befindlichen Oberschenkel abstützen3. Oberarm mit Flasche waagrecht zum Boden halten und Gewicht durch das Strecken des Ellenbogens in die Horizontale führen4. Beim Armwechsel auch das andere Bein nach vorne stellen	3x 12 Wiederholungen pro Arm, 15 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen
Crunch	<ol style="list-style-type: none">1. Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und die Hände an die Schläfe halten (Ellenbogen zeigen zur Seite)2. Brust Richtung Kniegelenke heben, sodass Schulterblätter nicht mehr den Boden berühren3. Beim Ausatmen Brustkorb senken und Ausführung wiederholen	3x 12 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen
Burpees	<ol style="list-style-type: none">1. Hüftbreit aufstellen, tief in die Hocke gehen und mit den Händen vor den Füßen auf dem Boden abstützen2. Sprung in die Liegestützposition und eine Liegestütze durchführen3. Mit Füßen nach vorne springen und in die Hocke springen4. Abschließend einen Streck sprung ausführen	3x 12 Wiederholungen, 45 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen





#TROTZDEM

**DU
IHR
WIR**
GEMEINSAM FÜR DIE VEREINE
DANKE FÜR EURE UNTERSTÜTZUNG UND SOLIDARITÄT



#trotzdemSPORT



Lachs auf Spinat mit Kartoffeln

Unser Azubi Sten liebt Fisch und zeigt euch heute sein Lieblingsfischrezept. Am kommenden Karfreitag verzichten wir auf Fleisch und essen stattdessen ein Fischgericht. Das Rezept ist sehr ausgewogen und perfekt für einen ruhigen Feiertag.

Zutaten: 500 g Spinat, 1 El Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 El Rapsöl, 2 Scheiben Lachsfilet, 400g Kartoffeln, Milch, Butter, Muskatnuss

Zubereitung: Zuerst die Kartoffeln schälen und kochen. Danach 500 g Spinat gründlich waschen. In einen großen Topf 1 El Olivenöl und eine klein gehackte Knoblauchzehe geben, mäßig erhitzen, dann die Spinatblätter hinzugeben. Topf schließen und den Spinat kurz „zerfallen“ lassen und gelegentlich umrühren. In einer beschichteten Pfanne 1 El Rapsöl erhitzen. Zwei Filetstreifen vom frischen Lachs trocken tupfen und von beiden Seiten je ca. 5 Min. gut anbraten. Währenddessen etwas Butter und Milch zu den Kartoffeln in den Topf geben und zerstampfen. Anschließend mit etwas Muskatnuss würzen. Den Spinat aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen. Den Fisch auf dem Spinat und dem Püree anrichten.



Finde den Fehler

Leicht – 7 Fehler



Finde den Fehler

Mittel – 8 Fehler



Finde den Fehler

Schwer – 10 Fehler



Finde den Fehler - Lösung

Leicht



Mittel



Finde den Fehler - Lösung

Schwer



Osterhasen backen

Unsere Mitarbeiterin Reika backt gerne mit ihrer Familie. Passend über die Ostertage schlägt sie euch deshalb vor, Osterhasen aus Hefeteig zu backen. Die Osterhasen eignen sich neben Kaffee und Kuchen auf dem Nachmittagstisch, dienen aber zunächst auch als gute Dekoration.

Zutaten: 200 g Dinkelmehl, 50 g gemahlene Mandeln, ½ Päckchen Trockenhefe, 80 ml Apfelsaft, 50 g Butter, 1 Prise Salz, 1 Möhre, 1 Eigelb, Pinienkerne für die Schnurhaare, Rosinen für Augen und Nase

Zubereitung: Das Mehl mit den Mandeln und der Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Den Saft erwärmen und die Butter darin schmelzen lassen. Das Salz hinzufügen. Die Möhre schälen und fein reiben. Die Möhrenraspel unter die Saft-Butter-Mischung rühren. Den Mix zum Mehl gießen und so lange miteinander verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig 4 Osterhasen formen: Je eine flach gedrückte Teigkugel als Körper, aus kleineren Teigkugeln Beine, Arme und Kopf mit Ohren. Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, die Hasen damit einpinseln. Aus Rosinen die Augen und Schnäuzchen, aus Pinienkernen die Schnurhaare legen. Das Blech mit den Häschen in den kalten Backofen schieben, 200 Grad Ober-Unterhitze einstellen und darin in 20 Minuten goldbraun backen.

