

Weihnachts-Theater mit Henrietta

Einladung zu den drei „Henrietta“-Theaterstücken
der AOK Nordost





Einladung zum virtuellen Theaterbesuch

Henrietta und Quassel haben in der Adventszeit einiges erlebt: Sie waren im Zirkus Fructonia, sind zur Schatzinsel gesegelt und haben mit Quassels Rakete sogar einen Ausflug ins Weltall gemacht.

Haben Sie eines dieser Abenteuer verpasst? Oder möchten Sie vielleicht noch ein zweites Mal schauen? Dann laden wir Sie herzlich zu „Henriettas Triple Feature“ ein. Am vierten Advent haben Sie die Möglichkeit, nochmals alle drei Stücke virtuell zu besuchen.

Viel Spaß dabei!



Sonntag, 20. Dezember 2020 ab 10 Uhr

Henrietta in Fructonia

Quassel nimmt Henrietta mit in den Zirkus Fructonia, wo sie von Artisten und Akrobaten lernt, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung für ihr Wohlbefinden sind.

Henrietta und die Schatzinsel

Henrietta und Quassel reisen zur Schatzinsel, treffen dort interessante Persönlichkeiten und finden einen Schatz, der größer ist als alles Gold der Welt.

Henriettas Reise ins Weltall

Quassel nimmt Henrietta in seiner Rakete mit ins Weltall, wo sie Lebensgemeinschaften kennenlernen, die ihnen zeigen, dass Regeln und Rituale unerlässlich sind.

Ihre Eintrittskarte

Nutzen Sie einfach folgenden Link:

<https://projekte-spektakel.de/weihnachtstheater-aoknordost>





You-Tube-Kanal

Seit Ende März stehen viele Komponenten des AOK-Präventionsprogramm „Henrietta & Co.“ auf unserem You-Tube-Kanal zum Abruf bereit. Wie Sie also mit Henrietta und ihren Freunden fit, entspannt und gesund durch die Feiertage und in das neue Jahr kommen, finden Sie hier:

www.youtube.com/c/HenriettaCo



Henriettas bewegte Schule

Mit den 25 Übungen unseres Trainingsprogramms „Henriettas bewegte Schule“ einfach jederzeit und überall fit und mobil bleiben!

Henrietta Hip-Hop-Stunde 1 + 2

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

Henriettas Yoga-Stunde

Mit „Henriettas Yoga-Stunde“ und Yuki fit, kräftig, fokussiert und entspannt werden.

Henriettas Podcast

Spannend und unterhaltsam erzählt, nehmen sie die Zuhörerinnen und Zuhörer mit in den Zirkus, auf Schatzsuche oder ins Weltall.

„Henriettas Warm-up“ – Funktionelles Training mit Spaß

Verletzungsprophylaxe durch neuromuskuläres Training nach Prof. Dr. Granacher (Uni Potsdam) als Vorbereitung für den Sport.