

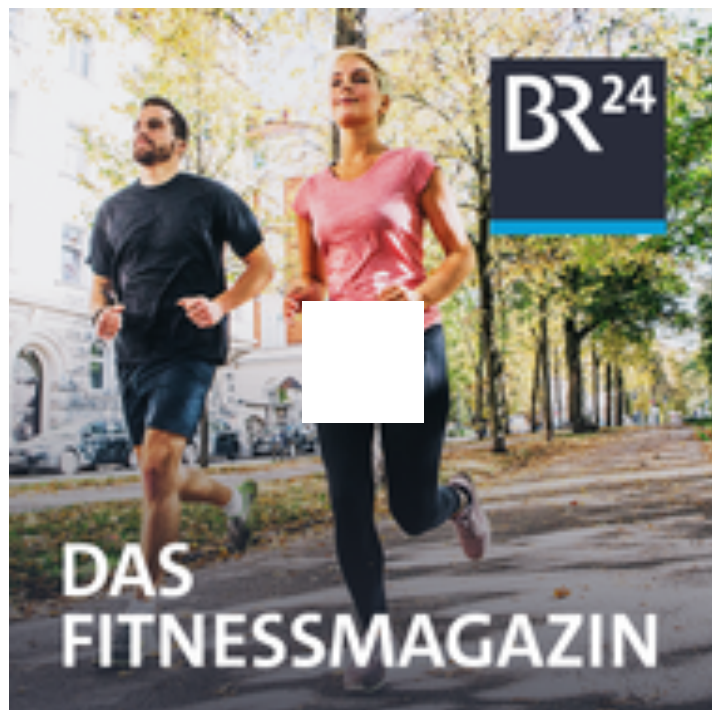


BR Podcast | BR24 | Das Fitnessmagazin | ...

DAS FITNESSMAGAZIN

Sport im Osternest: Von Makro-Training bis Mega-Marsch

Schulprojekt am "Vierdaagse"-Marsch in den Niederlanden / Schulsportarten im Selbstversuch /
Workout-Stacking: die schlaue Art zu trainieren // Autor:innen: Bernd-Uwe Gutknecht / Marie-Noelle
Svihla / Moderation: Sina Wende



MERKLISTE

TEILEN

KONTAKT ZUR REDAKTION

26 Min. | 31.3.2024

VON: Sina Wende

Ausstrahlung am 31.3.2024

[ZUR SENDUNGSHOME PAGE](#)

Sport

BR24

Das Fitnessmagazin



PODCAST ABONNIEREN

NEUESTE EPISODEN



DAS FITNESSMAGAZIN

Tanz-Spektakel: Breakdance wird olympisch

24 Min. 2.6.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Wie geht Laufen richtig? Krafttraining einbauen und ans Schuh-Fitting denken

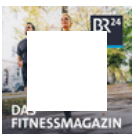
23 Min. 26.5.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Nachsicht und Empathie im Sport

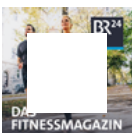
29 Min. 19.5.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Countdown: Noch vier Wochen bis zum Zugspitz-Ultratrail

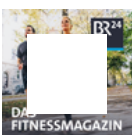
23 Min. 12.5.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Protein-Wahn: Wieviel Eiweiß braucht man wirklich?

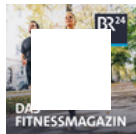
22 Min. 5.5.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Fit in den Frühling mit Lauf 10 – Lauftrainerinnen und -trainer machen sich fit

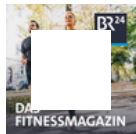
24 Min. 28.4.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Sportlerinnen brechen Tabu: Gespräch über zyklusbasiertes Training

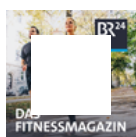
22 Min. 21.4.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Bikepacking, Bodybuilding und BR Radltour

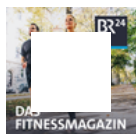
23 Min. 13.4.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Wintersport oder Frühlingsgefühle ? Hauptsache Bewegung!

22 Min. 7.4.2024



DAS FITNESSMAGAZIN

Sport im Osternest: Von Makro-Training bis Mega-Marsch

26 Min. 31.3.2024

[ALLE EPISODEN ANZEIGEN >](#)

[DATENSCHUTZ](#)

[HILFE](#)

[IMPRESSUM](#)

[CREDITS](#)

[BR MEDIATHEK](#)

