

## Sendeplan KW 05 01.02 - 05.02. BEWEG.DICH@HOME

### best.ager@home

Montag 01. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Wirbelsäulen-Gym mit Stab
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	Unser Ganzkörpertraining führen wir heute mit einem Stab durch.
Wir Bewegen	und Kräftigen den ganzen Körper mit dem Schwerpunkt auf der Wirbelsäule.

### Power@home

Dienstag 02. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Corefitness
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine
Inhalt	Corefitness gilt als effektives Training für alle, die ihre Körpermitte auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Im Mittelpunkt steht hier die Bauch- und Rückenmuskulatur.

### MÄNNER.GESUNDHEIT@home

Mittwoch 03. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Tabata
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte / kleine Gewichte
Inhalt	Ein intensiveres Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Benötigt werden zwei kleine Hanteln (oder Wasserflaschen) und eine Matte / Unterlage für die Bodenübungen.

### POWER@home

Donnerstag 04. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Tabata
Übungsleiter	Tom Schweer
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte / Decke
Inhalt	Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.

### ENTSPANN.DICH@home

Freitag 05. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Yin Yoga für den Oberkörper
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	Ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen zwei und vier Minuten lang gehalten werden. Benötigt wird eine Matte / Unterlage.