

## Sendeplan KW 06 08.02 - 14.02. BEWEG.DICH@HOME

### best.ager@home

Montag 08. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Fitness-Workout
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	Wir bewegen und kräftigen den ganzen Körper mit dem Schwerpunkt auf der Wirbelsäule.

### Power@home

Dienstag 09. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Überraschungsstunde
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine
Inhalt	Unsere Kursleitung entscheidet und wir haben einfach mal Spaß

### MÄNNER.GESUNDHEIT@home

Mittwoch 10. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	gesunder Rücken
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte / kleine Gewichte
Inhalt	Schmerz- und beschwerdefreier Rücken durch gezielte Bewegungen. Wir benötigen keine Hilfsmittel.

### POWER@home

Donnerstag 11. 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 12. Februar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Figur Yoga
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	Gelassen und sanft zur besseren Figur. Benötigt wird eine Matte / Unterlage

