

Sendeplan KW 46 09.11 – 13.11 BEWEG.DICH@HOME

best.ager@home

Montag 09. November 16:30-17:15 Uhr

Thema	Pilates
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch,
Inhalt	Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es ist bedingt auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden

Tabata@home

Dienstag 10. November 16:30-17:15 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine
Inhalt	Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.

Gesundheit@home

Mittwoch 11. November 16:30-17:15 Uhr

Thema	stabiler Stand- Das Fundament der Gesundheit
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	kleiner Ball
Inhalt	Werden unsere Füße nicht so bewegt, wie es ihren Anlagen entspricht, verkümmern sie, ganz nach dem Motto „use it or lose it“. Ändern wir unseren Gang und die dazugehörigen Bewegungsabläufe, kann unser Fuß gezwungen sich anpassen. Veränderungen und Fehlstellungen, die durch Fehlbelastungen entstanden sind, können wir durch Erlernen gesunder Bewegungsmuster auch wieder rückgängig machen. Wie das funktioniert, erarbeiten wir in dieser Folge gemeinsam!

Rückenfit@home

Donnerstag 12. November 16:30-17:15 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Frauen
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

entspann.dich@home

Freitag 13. November 16:30-17:15 Uhr

Thema	aktivieren und entspannen
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix ab 50
Materialien	
Inhalt	Entspannung teilt sich in aktive Entspannung (selbst etwas für die Entspannung tun - Sport und Bewegung) und passive Entspannung (liegen, sitzen, ruhen, Atemtechniken, etc.). In dieser Folge erlernen wir das bewusste Fühlen von der Aktivierung unseres Körpers und im Anschluss der ruhenden Entspannung.