

Sendeplan KW 47 16.-20.11 BEWEG.DICH@HOME

best.ager@home

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

Thema	Rückenfit
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch,
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.

Core-fitness@home

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

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch, Gewichte (Flasche Wasser, Dosen)
Inhalt	core-fitness gilt als effektives Training für alle, die ihre Körpermitte auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Im Mittelpunkt steht hier die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Gesundheit@home

Mittwoch 18. November 16:30-17:15 Uhr

Thema	Beine / Beinachse - sicherer Stand, starker Halt
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Handtuch
Inhalt	Beintraining in der Achse – gesunde Stellung der Gelenke bedeutet gesunde Belastung. Wir trainieren Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Rückenfit@home

Donnerstag 19. November 16:30-17:15 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
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 20. November 16:30-17:15 Uhr

Thema	FaszienYoga – Fokus Rückenentspannung
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix ab 50
Materialien	keine
Inhalt	sanfte Übungen sitzend oder liegend. Ihr braucht dafür eine gerollte Decke und ein festes kleines Kissen oder ein dickeres Buch.