

Sendeplan KW 48 23.-27.11 BEWEG.DICH@HOME

best.ager@home

Montag 23. November 16:30-17:15 Uhr

Thema	Faszien Streck
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch,
Inhalt	In dieser Kurseinheit werden die Faszienzüge dynamisch- schnell federnd als auch langsam gedehnt. So arbeiten wir heute an der Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Tabata@home

Dienstag 24. 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 25. November 16:30-17:15 Uhr

Thema	ISG- Hüfte Beweglichkeit und Kraft
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte / Decke
Inhalt	Wir befreien durch verschiedene funktionelle Übungen unser ISG, öffnen, stärken und dehnen die Hüfte. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage.

Slide.Fit@home

Donnerstag 26. November 16:30-17:15 Uhr

Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	2 Tücher
Inhalt	Fitness mal anders! Mit dem Alltagsgegenstand Sport treiben ist perfekt für zu Hause. Viel Spaß!

entspann.dich@home

Freitag 27. November 16:30-17:15 Uhr

Thema	Entspannung mit Ball und Rolle
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	kleiner Ball, Nudelholz
Inhalt	Wir entspannen unsere Muskeln durch eine (sanfte) Selbstmassage. Dafür brauchen wir einen kleinen Ball (Igelball, Tennisball, Gummiball, etc.) und ein Nudelholz. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage