

## Sendeplan KW 49 30.11.-06.12 BEWEG.DICH@HOME

### best.ager@home

Montag 30. 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

### Core-fitness@home

Dienstag 01. Dezember 16.30 Uhr – 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 02. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Themastabiler	Bauch – Unsere stabile Mitte
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte/ Decke
Inhalt	In der Mitte braucht es sowohl Kraft, als auch Beweglichkeit. Wir beginnen mit moderaten Übungen zur Kräftigung und enden mit Dehnung und Atementspannung. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage.

### Bauchspezial@home

Donnerstag 03. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Übungsleiterin	Dana Ammann
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die Bauchmuskeln funktionell gestärkt werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.

### entspann.dich@home

Freitag 04. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	Bewegungsflow und Phantasiereise
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix ab 50
Materialien	Matte/ Decke
Inhalt	Wir aktivieren den Körper in einem ruhigen Flow (sanfte Bewegungen im Einklang mit dem Atem), danach lassen wir uns von einer Phantasiereise in eine tiefe Entspannung führen. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage.