

## Sendeplan KW 50 07.-11.Dezember BEWEG.DICH@HOME

### best.ager@home

Montag 07. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	Tabata
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	Das Tabata Training ist ein Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.

### Tabata@home

Dienstag 08. Dezember 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 09. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	Rücken komplett
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte / Decke
Inhalt	Wir trainieren die Kraft in der Aufrichtung, aber auch Mobilität und Beweglichkeit. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage.

### Bodystyling@home

Donnerstag 10. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Übungsleiterin	Dana Ammann
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Krafttraining, das alle Muskelgruppen beansprucht und kräftigt.

### entspann.dich@home

Freitag 11. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	Entspannungsyoga
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	Sanfte Übungen sitzend oder liegend - in Verbindung mit positiven Affirmationen (Sätzen), die uns von innen heraus Ruhe, Kraft und Stärke geben. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage.