

## Sendeplan KW 51 14. – 18. Dezember BEWEG.DICH@HOME

### best.ager@home

Montag 14. Dezember 16:30-17:15 Uhr

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

### Core-fitness@home

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

Thema	Schultern- unser wichtiger Drehpunkt
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte/ Decke
Inhalt	Wir wirken durch Kräftigung der Vorneigung entgegen (zu viel sitzen etc.) und bringen uns durch Dehnung eine schöne entspannte Schulterpartie zurück. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage.

### Bauchspezial@home

Donnerstag 17. 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 18. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	Yoga Flow
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix ab 50
Materialien	Matte/ Decke
Inhalt	Etwas dynamischere Bewegungsabfolgen mit einer ruhigen Endentspannung. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage.