

Sendeplan KW 52 21.- 26.12.Dezember BEWEG.DICH@HOME

best.ager@home

Montag 21. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	Workout mit Stuhl
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	Stuhl
Inhalt	Heute absolvieren wir zusammen ein Ganzkörpertraining mit Hilfe eines Stuhls. Ja man kann mehr damit machen als nur sitzen.

Power@home

Dienstag 22. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	Power-Legs
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine
Inhalt	Beintraining einmal anders. Vor den Weihnachtstagen nochmal richtig trainieren und die Beine fordern. Die Couch kann nach unserem Weihnachtsspecial kommen.

Gesundheit@home

Mittwoch 23. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	Nacken+HWS+Kiefer
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte / Decke
Inhalt	Hier geht es eher darum, uns von all den Spannungen zu befreien, die uns als Last drücken, somit verspannen und die Zähne zusammenbeißen lassen. Wir brauchen eine Matte oder Decke als Unterlage.

Weihnachten@home

Donnerstag 24. Dezember 10:00 – 12:00 Uhr

Unser Weihnachtsspecial für euch:

10:00 Warm up	BettinaTwardy
10:15 Bodycore	Louisa schüttke
10:35 Adductor-Power	Bettina Twardy
10:55 Fatburner	Louisa Schüttke
11:15 Afterglow	Conny Zarth
11:35 ökumenische Weihnachtseinstimmung	Jürgen Muthmann

Chill-Fitmix@home

Samstag 26. Dezember 10:30 – 11:30 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	Mit sanften Bewegungs- und Kräftigungsübungen beginnen wir zusammen den heutigen Feiertag. Wir aktivieren den Kreislauf und geben dir so den richtigen Weihnachtsflow. Viel Spaß und frohe Weihnachten