

## Sendeplan KW 53 28.12 – 01.01. BEWEG.DICH@HOME

### best.ager@home

Montag 28. Dezember 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 <u>Körperhaltung</u> sorgen sollen. Das Training umfasst <u>Kraftübungen</u> , <u>Stretching</u> und bewusste Atmung. Es ist bedingt auch zur <u>Rehabilitation</u> nach Unfällen geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden

### Tabata@home

Dienstag 29. Dezember 16.30 Uhr – 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 30. Dezember 16:30-17:15 Uhr

Thema	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.

### Silvester@home

Donnerstag 31. Dezember 10:00-12:00 Uhr

Unser Überraschungsspecial für euch! Mitmachen, Spaßhaben!

### Neujahr@home

Freitag 01. Januar 2021 15:00 – 16:00 Uhr

Neujahrsflow mit Conny  
Heute haben wir auch Gäste Live in der Sendung und Blicken gemeinsam nach vorne!