

„Sport mit Bob“

Bob Ware ist Personal Trainer in Frankfurt am Main. Die fünfminütigen Sportsendungen mit einfachen Übungen sollen helfen, mehr Sport in den Alltag zu bringen, um nach und nach fitter zu werden. Bei den Übungen kann jeder Zuschauer mitmachen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Jede Übung kann auf den persönlichen Bedarf angepasst werden. Bob gibt Hinweise, worauf man achten muss und zeigt auch Varianten einzelner Übungen.

Zur Person

Sport nahm im Leben von Bob Ware schon immer eine Schlüsselrolle ein. Bereits mit fünf Jahren spielte er Handball. Im Alter von neun Jahren wechselte er zum Volleyball und fand schließlich im Basketball seine Sportart. Dann entdeckte er auch seine Begeisterung für gesunde Ernährung und Trainingslehre. Anfang 2012 beschloss er, sich ganz dem Personal Training zu widmen. Weitere Informationen unter: www.bob-ware.de

Hope Channel Deutsch

Hope Channel ist ein TV-Sender der Freikirche der Siebententags-Adventisten, der vom Medienzentrum „Stimme der Hoffnung“ (Sitz in Alsbach-Hähnlein) betrieben wird. Er gehört zur internationalen Senderfamilie Hope Channel, die 2003 in den USA gegründet wurde und aus mittlerweile 47 nationalen Sendern besteht: www.hope-channel.de
