

## Sendeplan KW 04 25. - 29.01. BEWEG.DICH@HOME

### best.ager@home

Montag 25. Januar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Brain-Fitness
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	Mentale Fitness ist heute unser Thema. Wir bewegen den Körper und den Geist.

### Power@home

Dienstag 26. Januar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Fatburner
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine
Inhalt	In unserer heutigen Cardiofitness-Einheit verbrennen wir einen Haufen Kalorien.

### MÄNNER.GESUNDHEIT@home

Mittwoch 27. Januar 16:30-17:15 Uhr

Thema	Sport für das Immunsystem
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine
Inhalt	Intervalltraining für ein besseres Immunsystem. Wir benötigen keine Hilfsmittel.

### POWER@home

Donnerstag 28. Januar 16:30 – 17:00 Uhr

Thema	Crossfit
Übungsleiter	Tom Schweer
Zielgruppe	Mix
Materialien	kleines Gewicht (Wasserflaschen)
Inhalt	Unser Ganzkörpertraining mit richtig power.

### ENTSPANN.DICH@home

Freitag 29. Januar 16:30 – 17:00 Uhr

Thema	Yoga Strech
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	Angenehmes und wohltuendes Dehnen. Benötigt wird eine Matte / Unterlage