Sendeplan KW 10 08.03 - 12.03.
BEWEG.DICH@HOME

best.ager@home
Montag 08. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Fitness-Workout
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	

Power@home
Dienstag 09. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	BOP Tabata
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine

GESUNDHEIT@home
Mittwoch 10. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Cardio Spezial "Trampolin"
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	Schwingendes Ausdauertraining auf dem Trampolin – alle Übungen sind natürlich auch ohne Trampolin durchführbar!

POWER@home
Donnerstag 11. März 16:30–17:15 Uhr

Thema	CrossFit
Übungsleiter	Tom Schweer
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte / kleine Gewichte

ENTSPANN.DICH@home
Freitag 12. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Yin Yoga Loslassen und Akzeptanz
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke) Yoga Block (Kissen/ Buch)
Inhalt	Ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen zwei und vier Minuten lang gehalten werden. Benötigt werden eine Matte / Unterlage, eine gerollte Decke oder Matte und ein Yoga Block (alternativ ein Kissen oder Buch).