

Sendeplan KW 11 15.03 - 19.03.
BEWEG.DICH@HOME

best.ager@home

Montag 15. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Hullern
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	Reifen, zwei Wasserflschen

Power@home

Dienstag 16. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Core-Fitness
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine

GESUNDHEIT@home

Mittwoch 17. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Cardio Arme
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	

POWER@home

Donnerstag 18. März 16:30-17:15 Uhr

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

ENTSPANN.DICH@home

Freitag 19. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	YIN Yoga Stärke und Selbstvertrauen
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke) Yoga Block (Kissen/ Buch)