

Sendeplan KW 12 29.03 – 02.04.2021
BEWEG.DICH@HOME

Best.Ager@home

Montag 29. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	FitMix
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte/Decke

Power@home

Dienstag 30. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Rückenfit
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine

GESUNDHEIT@home

Mittwoch 31. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	CardioPower
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	

POWER@home

Donnerstag 01. April 16:30-17:15 Uhr

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

Ostern@home

Freitag 02.April 10:00-11.00 Uhr

Thema	ENTSPANN.DICH@HOME
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	