

Sendeplan KW 14 05.04.- 09.04.2021
BEWEG.DICH@HOME

Ostern@home

Montag 05. April 10:00 – 10:45 Uhr

Thema	BEST.AGER BalanceFit
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte/Decke

Power@home

Dienstag 06. April 16:30-17:15 Uhr

Thema	Bauchspecial
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine

FRÜHLINGS.FIT@home

Mittwoch 07. April 16:30-17:15 Uhr

Thema	Bauch mal anders
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	

ENTSPANN.DICH@home

Freitag 09.April 16:30–17:15 Uhr

Thema	EntspannungsYoga
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	