

Sendeplan KW 15 06.04.- 09.04

Beweg.dich@home

Nacken-Fit@home

Montag, 06.April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	In diesem Kurs richten wir die Aufmerksamkeit auf den Schulter-Nacken-Bereich und bekämpfen eine typische Ursache von Kopfschmerzen.

tabata@home

Dienstag, 07.April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Jenny Rosch
Zielgruppe	Mix ab 16
Materialien	keine
Inhalt	Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet.

Core-fitness@home

Mittwoch, 08. April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch, Gewichte (Flasche Wasser, Dosen)
Inhalt	core-fitness gilt als effektives Training für alle, die ihre Körpermitte auf sanfte Art und Weise kräftigen wollen. Im Mittelpunkt steht hier die Bauch- und Rückenmuskulatur.

FitnessYoga@home

Donnerstag, 09. April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch,
Inhalt	Dieser aktive Stressabbau ist besonders geeignet bei alltags- und berufsbedingten Fehlbelastungen. Die Teilnehmer/innen lernen neue "Energie zu mobilisieren" und "gelassen zu entspannen". Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.