

# Sendeplan KW 19 04.05 – 07.05

## Beweg.dich@home

### Bauchspezial@home

Montag, 04. Mai 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch, Gewichte (Flasche Wasser, Dosen)
Inhalt	Heute steht die Bauchmuskulatur im Fokus des Kurses.

### Kids-sind-fit@home

Dienstag, 05. Mai 10.00 Uhr – 10.15 Uhr

Übungsleiterin	Tanja Schluck
Zielgruppe	Kinder 3-6
Materialien	1 Luftballon
Inhalt	Spaß und Bewegung für Kinder zu Hause. Der Bewegte Start für die kleinen in den Tag.

### fitmix@home

Dienstag, 05. Mai 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Jenny Rosch
Zielgruppe	Frauen
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	fitmix ist ein Ausdauertraining, das mit verschiedenen Elementen aus dem Aerobic Bereich dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt.

### 50+FIT@home

Mittwoch, 06. Mai 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix ab 50
Materialien	Halstuch (Schal)
Inhalt	Eine gezielte Ganzkörperkräftigung mit Mobilisierung

### Kids-sind-fit@home

Donnerstag, 07. Mai 10.00 Uhr – 10.15 Uhr

Übungsleiterin	Tanja Schluck
Zielgruppe	Kinder 3-6
Materialien	
Inhalt	Spaß und Bewegung für Kinder zu Hause. Der Bewegte Start für die kleinen in den Tag.

### Core-fitness@home

Donnerstag 07. Mai 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.

### Rückenfit@home // Aktion „Pink gegen Rassismus“

Freitag, 08. Mai 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch, Pinkes Shirt
Inhalt	Mit funktionellen Übungsfolgen sollen die vielschichtigen Ursachen für Rückenschmerzen behoben und berufsbedingte Arbeitsbelastungen sowie allgemeiner Bewegungsmangel ausgeglichen werden. Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden ebenfalls langfristig abgebaut.