

## Sendeplan KW 20 11.05-15.05

Beweg.dich@home

### BOP@home

Montag, 11. Mai 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Jenny Rosch
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	In dieser Einheit werden gezielt Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po gemacht.

### Kids-sind-fit@home

Dienstag, 12. 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.

### FitnessYoga@home

Dienstag, 12. Mai 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.

### tabata@home

Mittwoch, 13. Mai 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.

### Kids-sind-fit@home

Donnerstag, 14. 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 14. 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.

### bodystyling@home

Freitag 15. Mai 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix ab 16
Materialien	keine
Inhalt	bodystyling ist ein abwechslungsreiches Krafttraining, das alle Muskelgruppen beansprucht und kräftigt.