

Sendeplan KW 20 25.05 – 29.05 Beweg.dich@home

bodyshape@home

Montag, 25. Mai 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Jenny Rosch
Zielgruppe	Mix ab 16
Materialien	
Inhalt	Dieser Mix aus Kräftigung und Cardiotraining bringt dich wieder in Schwung. Steh auf! Mach mit!

FitnessYoga@home

Dienstag, 26. 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, 27. 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.

Core-fitness@home

Donnerstag 28. 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 29. 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.