

Sendeplan KW 12 22. - 26.03.2021
BEWEG.DICH@HOME

best.ager@home

Montag 22. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	intensiv Bauch intervall
Übungsleiterin	Bettina Twardy
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte/Decke

Power@home

Dienstag 23. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Fitmix
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine

GESUNDHEIT@home

Mittwoch 24. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	Step intervall
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	

POWER@home

Donnerstag 25. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	CrossFit
Übungsleiter	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte / kleine Gewichte

PINK@home

Freitag 26. März 16:30-17:15 Uhr

Thema	PINK gegen Rassismus
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	