

Sendeplan KW 16 BEWEG.DICH@HOME 19.04-23.04

Power@home

Dienstag 20. April 16:30-17:15 Uhr

Thema	FitnessMix
Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix
Materialien	keine

FRÜHLINGS.FIT@home

Mittwoch 21. April 16:30-17:15 Uhr

Thema	Ausdauer und Koordination
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	

ENTSPANN.DICH@home

Freitag 23. April 16:30-17:15 Uhr

Thema	EntspannungsYoga
Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	