

Sendeplan KW 16 14.04.- 17.04

Beweg.dich@home

Kids-sind-fit@home

Dienstag, 14. April 10.00 Uhr – 10.15 Uhr

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

powerworkout@home

Dienstag, 14. April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Mix ab 16
Materialien	Matte (Decke), Handtuch, Gewichte (Flasche Wasser, Dosen)
Inhalt	Dieser Mix aus Kräftigung und Cardiotraining bringt dich wieder in Schwung. Steh auf! Mach mit!

Rückenfit@home

Mittwoch, 15. April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch,
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.

Kids-sind-fit@home

Donnerstag, 16. April 10.00 Uhr – 10.15 Uhr

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

bodystyling@home

Donnerstag, 16. April 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.

FitnessYoga@home

Freitag, 17. April 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.