

Sendeplan KW 17 20.04.- 24.04

Beweg.dich@home

50+FIT@home

Montag, 20. April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix ab 50
Materialien	Halstuch (Schal)
Inhalt	Eine gezielte Ganzkörperkräftigung mit Mobilisierung

Kids-sind-fit@home

Dienstag, 21. April 10.00 Uhr – 10.15 Uhr

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

BOP@home

Dienstag, 21. April 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.

Faszientraining@home

Mittwoch, 22. 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.

Kids-sind-fit@home

Donnerstag, 23. April 10.00 Uhr – 10.15 Uhr

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

Bauchspezial@home

Donnerstag, 23. April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Jenny Rosch
Zielgruppe	Mix
Materialien	Matte (Decke), Handtuch, Gewichte (Flasche Wasser, Dosen)
Inhalt	Heute steht die Bauchmuskulatur im Fokus des Kurses.

powerworkout@home

Freitag, 24. 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!