

## Sendeplan KW 45 02.11 – 06.11 Beweg.dich@home

### FitnessYoga@home

Montag 02. November 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.

### Core-fitness@home

Dienstag 03. November 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.

### KineticFIT@home

Mittwoch 04. November 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Conny Zarth
Zielgruppe	Mix
Materialien	
Inhalt	Training für Körper und Geist: wir wecken gemeinsam durch komplexe Bewegungsübungen "schlafendes Potenzial" im Gehirn - gleichzeitig können neue neuronale Netzwerke ausgebildet werden mit ganz viel Spaß natürlich!

### fitmix@home

Donnerstag 05. November 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Louisa Schüttke
Zielgruppe	Frauen
Materialien	Matte (Decke)
Inhalt	fitmix ist ein Ausdauertraining, das mit verschiedenen Elementen aus dem Aerobic Bereich dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt.

### 50+FIT@home

Freitag 06. November 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

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