



Beweg.dich@home

Hier eine Vorschau auf die nächsten Tage:

Sendeplan KW 13

23.03 – 27.03 beweg.dich@home

faszienyoga@home

Mittwoch, 25. März 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

| | |
|----------------|--|
| Übungsleiterin | Conny Zarth |
| Zielgruppe | Frauen 40+ |
| Materialien | Gymnastikmatte oder weiche Decke |
| 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. |

tabata@home

Donnerstag, 26. März 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

| | |
|----------------|--|
| Übungsleiterin | Jenny Rosch |
| Zielgruppe | Mix ab 16 |
| Materialien | keine |
| Inhalt | Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. |

60+FIT@home

Freitag, 27. März 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

| | |
|----------------|--|
| Übungsleiterin | Conny Zarth |
| Zielgruppe | Mix 60+ |
| Materialien | Gymnastikmatte oder weiche Decke |
| Inhalt | Eine gezielte Ganzkörperkräftigung mit Koordinationsübungen, Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab. |