

# Sendeplan KW 18 27.04-01.05

## Beweg.dich@home

### bodyshape@home

Montag, 27. April 15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Übungsleiterin	Jenny Rosch
Zielgruppe	Mix ab 16
Materialien	
Inhalt	Dieser Mix aus Kräftigung und Cardiotraining bringt dich wieder in Schwung. Steh auf! Mach mit!

### Kids-sind-fit@home

Dienstag, 28. April 10.00 Uhr – 10.15 Uhr

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

### FitnessYoga@home

Dienstag, 28. 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.

### tabata@home

Mittwoch, 29. April 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.

### Kids-sind-fit@home

Donnerstag, 30. April 10.00 Uhr – 10.15 Uhr

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

### Core-fitness@home

Donnerstag 30. April 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.

# Summer-Body-Spezial@home

Freitag, 01.Mai 10.00 – 13.00 Uhr

Übungsleiterin

Conny Zarth, Jenny Rosch, Louisa Schüttke

Zielgruppe

Mix

Materialien

Matte (Decke), Handtuch, Gewichte

Inhalt

Summer-Body-Spezial ist unser Kursspezial für euch. Wir machen euch in 3 Stunden fit für den Sommer. Habt einfach viel Spaß mit uns.