

Bunte Bewegungswoche verbindet – die online Sportwoche in Niedersachsen

Der Kursplan

Ihr braucht ein Handtuch, eine Sportmatte als Unterlage und etwas zu trinken.

Montag, 07.03.22	Dienstag, 08.03.22	Mittwoch, 09.03.22	Donnerstag, 10.03.22	Freitag, 11.03.22
	9.00-10.00 Uhr Fit mit den 80er Hits Sarah Seidel		9.00-10.00 Uhr Integrative Tanzgymnastik Meliz Kirit	
10.00-11.00 Uhr Pilates Nina Knodel		10.00-11.00 Uhr Beweglich und fit Michaela Wöltjen		10.00-11.00 Uhr Yoga Simone Gerlach-Rausch
18.30-19.30 Uhr Tabata Micha Nesemeyer	18.00-19.00 Uhr Faszientraining* Ute Wienberg	18.30-19.30 Uhr HIIT Heidi Bellgardt	18.00-19.00 Uhr Stretching Nadine Campbell	17.00-18.00 Uhr Salsa Aerobic Sara Blum
	19.00-20.00 Uhr Capoeira Daniel Ledderbogen		19.00-20.00 Uhr Qi Gong Sonja Schillo	

Level 1: **Zum Herantasten**, Level 2: **Anstrengung steigt**, Level 3: **Vergesst euer Handtuch für die Schweißtropfen nicht**

*Für das Angebot „Faszientraining“ wird eine Faszienrolle und ein Tennisball benötigt.

Änderungen sind vorbehalten

Änderungen sind vorbehalten