



Online-Kurse

Juli / August: 01.07. – 29.08.2025



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell kein Onlinekurs					

DIENSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
sanftes Yoga*		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom

MITTWOCH

SPECIAL

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Yin Yoga <i>nur am 09.07. und 27.08.</i>		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom

DONNERSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell kein Onlinekurs					

FREITAG



Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengymnastik*		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitsi

* entfällt am 29.08.

Alle Live-Trainings finden - bis auf die Gymnastikstunden bei Britta - über die **Zoom App** statt.
Anmelde-ID und **Passwort** werden über die jeweiligen TV Hösel WhatsApp Gruppen bekannt gegeben.
Einwahl ist ab 15 Min. vor Kursbeginn möglich.

Falls du noch in keiner Gruppe geführt bist oder Fragen zu den Kursen haben solltest, dann nimm bitte Kontakt mit der entsprechenden Trainerin auf.

Sabine Kuhlmeier Mobil: 0172 - 215 36 11 *Hatha-Yoga, Yin Yoga*

Die Wirbelsäulengymnastik-Kurse finden über die **App Jitsi Meet** statt.
 Bitte lade die App über dein Android oder IOS Gerät runter und folge den Anweisungen. Erlaube den Zugriff auf deine Kamera und das Mikrophon mit „OK“. Um den Zugangscode zu erhalten, sowie bei Rückfragen, wende dich bitte an:

Britta Witte Mobil: 0152 - 019 809 98 *Wirbelsäulengymnastik*