



Online-Kurse

September: 02.09. – 30.09.2025



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  |

SPECIAL

* nur am 30.09. mit Yoga Nidra (Schlaf des Yogis) - Angeleitete Tiefenentspannung, Dauer + 15 Min. (bis 20:00 Uhr)

MITTWOCH

| Kurs | | Uhrzeit | Dauer | Trainer | Programm |
|---|---|-------------------|---------|---------|--|
| Yin Yoga nur am 24.09. |  | 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 05.09.



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 Zugangscodes zu erhalten, sowie bei Rückfragen, wende dich bitte an:

Britta Witte

Mobil: 0152 - 019 809 98

Wirbelsäulengymnastik