



# Online-Kurse

Januar: 07.01. – 31.01.2026



## 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 20.01. 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 07.01.		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



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 Mikrofon mit „OK“. Um den Zugangscode zu erhalten, sowie bei Rückfragen, wende dich bitte an:

Britta Witte

Mobil: 0152 - 019 809 98

*Wirbelsäulengymnastik*