



Online-Kurse

April: 13.04. – 30.04.2026



MONTAG



Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell kein Onlinekurs					

DIENSTAG


Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
sanftes Yoga <small>entfällt am 21.04.</small>		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom 

SPECIAL



MITTWOCH

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Yin Yoga <small>nur am 29.04.</small>		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom 

DONNERSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Rücken yoga <small>nur am 30.04.</small>		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom 

FREITAG

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

Good morning!

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*