



Online-Kurse

Februar: 04.02. – 28.02.2025



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Workout / BOP Bauch-Beine-Po*		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Pilates**		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

* nur am 03.02. und 17.02.

** nur am 24.02.

DIENSTAG

SPECIAL

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
sanftes Yoga* entfällt am 11.02.		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Yoga mit Anja nur am 11.02.		20:00 – 21:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

* nur am 18.02. 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 26.02.		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

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

Anja Winterscheidt

Mobil: 0179 - 112 09 68

BOP, Workout

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