



MONTAG ab 11.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
DeepWORK		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
Workout / BOP		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Yoga für Fortgeschrittene		18:30 – 20:00 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Ganzkörper Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom

DIENSTAG ab 12.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
sanftes Yoga - Level 1		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Pilates		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Zumba®		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom
HIIT		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
DeepWORK		20:15 – 21:15 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom

MITTWOCH ab 13.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Gymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi
Stretch & Relax		10:30 – 11:30 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
Yoga für Kinder ab 6 Jahren		16:30 – 17:15 Uhr	45 Min.	Sabine	Zoom
Yin Yoga		18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Workout / Rückenfit		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

DONNERSTAG ab 07.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Rücken yoga am Morgen		10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Rücken yoga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

FREITAG ab 08.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Gymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi
HIIT		16:00 – 17:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
Zumba® Toning		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom

SAMSTAG ab 09.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Zumba® GOLD		10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom

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 15 Min. vor Kursbeginn möglich.

Solltest du noch in keiner Gruppe geführt sein oder Fragen zu den Kursen haben, dann schicke bitte eine kurze Nachricht an die entsprechende Trainerin.

Sabine Kuhlmeier	Mobil: 0172 - 215 36 11	<i>Yoga, Rücken yoga, Kinderyoga</i>
Anja Winterscheidt	Mobil: 0179 - 112 09 68	<i>Pilates, Workout, Bauch-Beine-Po (BBP)</i>
Julia Ewers zum Rode	Mobil: 0160 - 252 07 86	<i>DeepWORK / Stretch & Relax</i>
Amanda Lima	Mobil: 0152 - 339 904 40	<i>Zumba / Zumba Gold</i>
Jennifer Schick	Mobil: 0177 - 711 36 29	<i>HIIT</i>
Ute Sauer	Mobil: 0157 - 805 850 30	<i>Ganzkörper Workout</i>

Die Gymnastik Kurse finden über die **App Jitzi 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“. Zur verabredeten Zeit mit dem Kennwort **wirbleibenfit** einloggen. Kontakt bei Rückfragen:

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

NEU