



# Online-Kurse

April / 12.04. – 30.04.2021



## MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
deepWORK		08:45 – 09:45 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom	
Mama Fit	Trainiere zusammen mit deinem Baby		10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
JUDO	Gürtel: Weiß bis Gelb, für höhere Gürtel offen		16:00 – 17:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Yoga für Fortgeschrittene		18:30 – 20:00 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom	
Ganzkörper Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom	
Starke Mitte	Training für Bauch / Beckenboden / Rücken		19:30 – 20:30 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom

## DIENSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
Pilates Faszientraining*	nur 13.04. nur 20.04.		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Spiel, Spaß & Bewegung	ab 6 J.		16:00 – 16:45 Uhr	45 Min.	Martina	Zoom
sanftes Yoga für alle (Level 1)		18:00 – 19:15 Uhr	75 Min.	Sabine	Zoom	
Workout / BOP		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	

\* mit Faszienball (alternativ Tennis-, Golfball oder ähnliches)

## MITTWOCH

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
Stretch & Relax		08:45 – 09:45 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom	
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi	
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	
Faszien mit der Faszienrolle		18:15 – 18:45 Uhr	30 Min.	Anja	Zoom	
Workout - Rückenfit		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom	
Ganzkörper Power-Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom	

NEU

## DONNERSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
Faszientraining* Pilates	nur 15.04. nur 29.04.		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Rückenyooga am Morgen		10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom	
Spiel, Spaß & Bewegung	ab 8 J.		16:00 – 16:45 Uhr	45 Min.	Martina	Zoom
Pilates	nur 15. & 22.04.		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Rückenyooga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom	
Workout	nur 15. & 22.04.		19:15 – 20:15 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

\* mit Faszienrolle (alternativ kl. Nudelholz, Besenstiel oder ähnliches)

## FREITAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi	
HIIT		16:00 – 17:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom	
JUDO	Gürtel: Weiß bis Gelb		17:00 – 18:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Zumba® Toning		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom	
JUDO	Gürtel: ab Gelb-Orange		18:15 – 19:30 Uhr	75 Min.	Martina	Zoom

NEU

## SAMSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Zumba® GOLD		10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom
Rücken & Stretch		17:00 – 18:00 Uhr	60 Min.	Julia	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 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  
Anja Winterscheidt Mobil: 0179 - 112 09 68  
Julia Ewers zum Rode Mobil: 0160 - 252 07 86  
Amanda Lima Mobil: 0152 - 339 904 40  
Jennifer Schick Mobil: 0177 - 711 36 29  
Ute Sauer Mobil: 0157 - 805 850 30  
Martina Ringst Mobil: 0157 - 797 657 09

Yoga, Rückenyooga, Yin Yoga, Kinderyoga  
Pilates, Workout, Bauch-Beine-Po (BBP)  
DeepWORK / Stretch & Relax  
Zumba® / Zumba® Toning / Zumba® Gold  
HIIT / Starke Mitte / Mama Fit  
Ganzkörper Workout  
JUDO, Spiel - Spaß & Bewegung für Kinder

Die Wirbelsäulengymnastik-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“. Um den Zugangscode zu erhalten, sowie bei Rückfragen, wende dich bitte an:

Britta Witte Mobil: 0152 - 019 809 98

Wirbelsäulengymnastik