



# Online-Kurse

## Mai / 01.05. – 15.05.2021



### MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Bodyforming		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	17:00 – 18:00 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
Pilates	nur 03.05.	19:15 – 20:15 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Starke Mitte	Training für Bauch / Beckenboden / Rücken	19:30 – 20:30 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom

### DIENSTAG (Achtung: eingeschränktes Programm am 11.05.)

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates	nur 04.05.	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
Yoga Nidra*	nur 04.05.	19:15 – 19:45 Uhr	30 Min.	Sabine	Zoom
Workout / BOP	nur 04.05.	18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Zumba®	entfällt am 04.05.	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

\* Yoga Nidra = Schlaf des Yogis - Angeleitete Tiefenentspannung

SPECIAL

### 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
Ganzkörper Power-Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom
Pilates*		19:15 – 20:15 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

\* Termin unter Vorbehalt. Änderung werden über die entsprechenden Gruppen bekannt gegeben.

### DONNERSTAG (Achtung: eingeschränktes Programm am 13.05. wegen Christi Himmelfahrt)

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Rücken yoga am Morgen	entfällt am 13.05.	10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Spiel, Spaß, Bewegung	ab 6 J. entfällt am 13.05.	16:00 – 16:45 Uhr	45 Min.	Martina	Zoom
Rücken yoga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Workout*		19:15 – 20:15 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

\* Termin unter Vorbehalt. Änderung werden über die entsprechenden Gruppen bekannt gegeben.

### 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

### 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, Rücken yoga, 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