



# Online-Kurse

## Juni / 01.06. – 12.06.2021



### 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		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

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates		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 01.06.	19:15 – 19:45 Uhr	30 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

® Yoga Nidra = Schlaf des Yogis - Angeleitete Tiefenentspannung

SPECIAL

### MITTWOCH

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Stretch & Relax	entfällt am 02.06.	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
Faszientraining	mit der Faszienrolle	18:00 – 18:45 Uhr	45 Min.	Anja	Zoom
Ganzkörper Power-Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom
Workout-Rückenfit		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

### DONNERSTAG (Achtung: eingeschränktes Programm am 03.06. wegen Fronleichnam)

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Rückenyooga am Morgen	entfällt am 03.06.	10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Faszien/Pilates/Yoga	nur am 03.06.	10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Spiel, Spaß, Bewegung ab 8 J.	entfällt am 03.06.	16:00 – 16:45 Uhr	45 Min.	Martina	Zoom
Rückenyooga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

SPECIAL

### 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	entfällt am 05.06.	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 Hösle 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	Yoga, Rückenyooga, Yin Yoga, Kinderyoga
Anja Winterscheidt	Mobil: 0179 - 112 09 68	Pilates, Workout, Bauch-Beine-Po (BBP)
Julia Ewers zum Rode	Mobil: 0160 - 252 07 86	DeepWORK / Stretch & Relax / Bodyforming
Amanda Lima	Mobil: 0152 - 339 904 40	Zumba® / Zumba® Toning / Zumba® Gold
Jennifer Schick	Mobil: 0177 - 711 36 29	HIIT / Starke Mitte / Mama Fit
Ute Sauer	Mobil: 0157 - 805 850 30	Ganzkörper Workout
Martina Ringst	Mobil: 0157 - 797 657 09	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