



Online-Kurse

Juni / 14.06. – 02.07.2021



MONTAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Bodyforming		09:30 – 10:30 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
Starke Mitte	Training für Bauch / Beckenboden / Rücken	19:30 – 20:30 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom

* entfällt am 21. und 28.06.



DIENSTAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates		08:30 – 09:30 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom /
ab 22.06. als Hybridkurs live aus der Halle		08:15 – 09:15 Uhr			kl. Turnhalle
Workout		09:30 – 10:30 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom /
ab 22.06. als Hybridkurs live aus der Halle					kl. Turnhalle
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

MITTWOCH					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Stretch & Relax		09:30 – 10:30 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi
Yoga für Kinder		16:30 – 17:15 Uhr	45 Min.	Sabine	Zoom
Yin Yoga		18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Faszientraining		18:00 – 18:45 Uhr	45 Min.	Anja	Zoom
Ganzkörper Power-Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom
Rücken & Bauch		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

DONNERSTAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Rücken yoga 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
Rücken yoga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Faszien Workout		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Pilates		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

FREITAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi
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 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
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 / Bodyforming
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