



Online-Kurse Sommerferien

Juli / 05.07. – 24.07.2021



MONTAG						
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
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 12. und 19.07.

DIENSTAG						
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
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	nur am 06.07.	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	

* entfällt am 13. und 20.07.

MITTWOCH						
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi	
Yin Yoga*		18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom	
Ganzkörper Power-Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom	

* entfällt am 14. und 21.07.

DONNERSTAG						
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
Spiel, Spaß, Bewegung ab 8 J.		16:00 – 16:45 Uhr	45 Min.	Martina	Zoom	
Workout		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom	
Rückenyoگا*		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom	
Yoga meets Pilates		19:15 – 20:15 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom	

* entfällt am 15. und 22.07.

FREITAG						
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm	
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	

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, Rückenyoگا, Yin Yoگا, 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