



Online-Kurse

September 30.08. – 30.09.2021



MONTAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Yoga für Fortgeschrittene		18:30 – 20:00 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Starke Mitte* Training für Bauch / Beckenboden / Rücken		19:30 – 20:30 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom

* entfällt am 13.09.

DIENSTAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Workout		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
sanftes Yoga für alle		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
HIIT*		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom

* entfällt am 07.09 und 14.09.

MITTWOCH					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Stretch & Relax		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
Yin Yoga		18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Ganzkörper Power-Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom

DONNERSTAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

FREITAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi
Zumba® Toning		18:00 – 19:00 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 Hoesel 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
Amanda Lima Mobil: 0152 - 339 904 40
Jennifer Schick Mobil: 0177 - 711 36 29
Julia Ewers zum Rode Mobil: 0160 - 252 07 86
Ute Sauer Mobil: 0157 - 805 850 30

*Yoga, Yin Yoga
Pilates, Workout
Zumba® Toning
HIIT / Starke Mitte / Mama Fit
Stretch & Relax
Ganzkörper Workout*

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