



Online-Kurse

Oktober 01.10. – 31.10.2021

(inkl. Herbstferien)



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengym.	Nur am 11.10.	09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
JUDO alle Gürtel	Nur am 25.10.	16:00 – 17:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Yoga für Fortgeschrittene	Entfällt am 11.10.	18:30 – 20:00 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Starke Mitte	Entfällt am 07.10.	19:30 – 20:30 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom

DIENSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates meets Yoga	Nur am 19.10.	09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
sanftes Yoga für alle*	Entfällt am 12.10.	18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Faszien Training	Nur am 05. & 12.10.	19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
HIIT	Entfällt am 05.10.	19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
DeepWORK	Nur am 12.10.	20:15 – 21:15 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom

* nur am 19.10. mit Yoga Nidra (Schlaf des Yogis) - Angeleitete Tiefenentspannung. Dauer + 15 Min. (bis 20:00 Uhr)

MITTWOCH

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Stretch & Relax	Nur am 13.10.	09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
Yin Yoga	Entfällt am 13.10.	18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Ganzkörper Power-Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom
Workout-Rückenfit	Nur am 20.10.	19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

DONNERSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Stretch & Relax	Nur am 28.10.	09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
Rückenyooga	Nur am 21.10.	18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom

FREITAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengym.	Nur am 08.10. und 29.10.	09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi
JUDO Gürtel: Weiß bis Gelb	Nur am 15.10. und 22.10.	17:00 – 18:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Zumba® Toning	Nur am 08.10. und 29.10.	18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom
JUDO Gürtel: ab Gelb / Orange	Nur am 15.10. und 22.10.	18:15 – 19:15 Uhr	60 Min.	Martina	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 Winterscheid 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
 Martina Ringst Mobil: 0157 - 797 657 09

Yoga, Yin Yoga, Rückenyooga
 Pilates, Workout
 Zumba® Toning
 HIIT / Starke Mitte
 Stretch & Relax / DeepWork / Wirbelsäulengymnastik
 Ganzkörper Workout
 JUDO

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