



Online-Kurse

November 01.11. – 27.11.2021



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Yoga für Fortgeschrittene*		18:30 – 20:00 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Starke Mitte*		19:30 – 20:30 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
Faszientraining		Nur am 08.11. und 22.11. 19:45 – 20:45 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

* entfällt am 01.11. (Allerheiligen)

DIENSTAG

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

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
Workout		Nur am 03.11. und 17.11. 19:45 – 20:45 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 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 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, Rückenyo
Pilates, Workout
Zumba® Toning
HIIT / Starke Mitte
Stretch & Relax / DeepWork /Wirbelsäulengymnastik
Ganzkörper Workout

Die Wirbelsäulengymnastik-Kurse finden über die **App Jitzi Meest** 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*