Online-Kurse

10. – 15. Januar 2022

MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitsi
Judo Gürtel: Weiß bis Gelb		16:00 – 17:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Judo Gürtel: ab Gelb		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		19:30 – 20:30 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom

DIENSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates *nur online, wenn es keine Anmeldungen im Präsenzkurs gibt!*		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
sanftes Yoga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
HIIT		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
Zumba®		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom
DeepWORK für Einsteiger		20:15 – 21:15 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom

MITTWOCH

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitsi
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
Rückenyoga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
BOP		19:45 – 20:45 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Wirbelsäulengymnastik		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom

FREITAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitsi
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 bis Orange		18:15 – 19:45 Uhr	90 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 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	*Yoga, Yin Yoga, Rückenyoga*
Anja Winterscheidt	Mobil: 0179 - 112 09 68	*Pilates, Workout*
Amanda Lima	Mobil: 0152 - 339 904 40	*Zumba® Toning*
Jennifer Schick	Mobil: 0177 - 711 36 29	*HIIT / Starke Mitte*
Julia Ewers zum Rode	Mobil: 0160 - 252 07 86	*Stretch & Relax / DeepWork /Wirbelsäulengymnastik*
Ute Sauer	Mobil: 0157 - 805 850 30	*Ganzkörper Workout*
Martina Ringst	Mobil: 0157 - 797 657 09	*JUDO*

Die Wirbelsäulengymnastik-Kurse finden über die **App Jitsi 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*