



Online-Kurse

17. – 29. Januar 2022



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitsi
Judo bis Weiß-Gelb Gurt		16:00 – 17:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Judo ab Gelb Gurt		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

DIENTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
sanftes Yoga		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
HIIT		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
Zumba® entfällt am 18.01.		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
Rückenyooga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Workout / Fazientraining		19:45 – 20:45 Uhr	60 Min.	Anja	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 bis Gelb Gurt		17:00 – 18:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Zumba® Toning entfällt am 21.01.		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom
Judo ab Gelb-Orange Gurt		18:15 – 19:45 Uhr	90 Min.	Martina	Zoom

SAMSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Zumba® GOLD entfällt am 22.01.		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
 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
 Martina Ringst Mobil: 0157 - 797 657 09

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