



Online-Kurse

Mai / Juni: 30.05. – 25.06.2022



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Yoga für Fortgeschrittene		18:30 – 20:00 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Starke Mitte <small>nur am 30.05 & 20.06.</small>		19:30 – 20:30 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom

DIENSTAG

SPECIAL

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
sanftes Yoga*		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
HIIT <small>nur am 31.05 & 21.06.</small>		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
Zumba®		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom

* nur am 14.05. mit Yoga Nidra (Schlaf des Yogis) - Angeleitete Tiefenentspannung, Dauer + 15 Min. (bis 20:00 Uhr)

MITTWOCH

Good morning!

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Stretch & Relax <small>entfällt am 08.06.</small>		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
Rückenyoگا <small>nur am 16.06.</small>		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom

FREITAG

Good morning!

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

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

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