



Online-Kurse

November: ab 02.11. – 30.11.2022



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell kein Angebot					

DIENSTAG

SPECIAL

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
sanftes Yoga*		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom 

* nur am 15.11. mit Yoga Nidra (Schlaf des Yogis) - Angeleitete Tiefenentspannung, Dauer + 15 Min. (bis 20:00 Uhr)

MITTWOCH

Good morning!

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitsi 
Yin Yoga		18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom 
Workout <small>nur am 09.11. und 23.11.</small>		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom 

DONNERSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates <small>nur am 03.11.</small>		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom 

FREITAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell kein Angebot					

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
 Julia Ewers zum Rode Mobil: 0160 - 252 07 86

Yoga, Yin Yoga, Rückenyo
Pilates, Workout
Stretch & Relax / DeepWork

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 Zugangscodes zu erhalten, sowie bei Rückfragen, wende dich bitte an:

Britta Witte Mobil: 0152 - 019 809 98

Wirbelsäulengymnastik