



Online-Kurse

Juni: ab 01.06. – 21.06.2023



MONTAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell keine Kurse					

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

* nur am 20.06. mit Yoga Nidra (Schlaf des Yogis) - Angeleitete Tiefenentspannung, Dauer + 15 Min. (bis 20:00 Uhr)

MITTWOCH					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Yin Yoga		18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom 

DONNERSTAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
 Stretch & Relax <small>entfällt am 08.06.</small>		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom 

FREITAG					
Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
 Wirbelsäulengymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitsi 
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 Hösels 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

Hatha-Yoga, Yin Yoga

Amanda Lima

Mobil: 0152 - 339 904 40

Zumba® Toning / Gold

Julia Ewers zum Rode

Mobil: 0160 - 252 07 86

Stretch & Relax

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