



# Online-Kurse

## Oktober: ab 16.10.2023



### MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Fitness Quickly in der Mittagspause		13:00 – 13:20 Uhr	20 Min.	Anja	Zoom

20minütiges Bewegungsangebot für die Mittagspause oder einfach für zwischendurch. Ohne umziehen, direkt auf einem Stuhl oder im Stehen loslegen.



### DIENSTAG

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

\* entfällt am 17.10.

\*\* nur am 24.10. 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		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
Fitness Quickly in der Mittagspause*		13:00 – 13:20 Uhr	20 Min.	Anja	Zoom

\* am 26.10. schon um 12:00 Uhr

### FREITAG



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

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  
 Julia Ewers zum Rode      Mobil: 0160 - 252 07 86  
 Anja Winterscheidt      Mobil: 0179 - 112 09 68

*Hatha-Yoga, Yin Yoga*  
*Stretch & Relax*  
*BOP, Workout*

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*