

Online-Kurse

Februar: ab 05.02.2024



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Fitness Quicky in der Mittagspause*		12:30 – 12:50 Uhr	20 Min.	Anja	Zoom
Rücken-Workout <small>nur am 05.02.</small>		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

* nur am 19.02. und 26.02.

DIENSTAG

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

* nur am 20.02. mit Yoga Nidra (Schlaf des Yogis) - Angeleitete Tiefenentspannung, Dauer + 15 Min. (bis 20:00 Uhr)

MITTWOCH

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Yin Yoga*		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom

* nur am 28.02.2024

DONNERSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell kein Onlinekurs					

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
Anja Winterscheidt

Mobil: 0172 - 215 36 11
Mobil: 0179 - 112 09 68

Hatha-Yoga, Yin Yoga
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 Zugangscode zu erhalten, sowie bei Rückfragen, wende dich bitte an:

Britta Witte

Mobil: 0152 - 019 809 98

Wirbelsäulengymnastik

**BEWEGTE
PAUSE**

SPECIAL

Good morning!