



Online-Kurse

April: 08.04. – 30.04.2024



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell kein Onlinekurs					

DIENSTAG

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

* nur am 23.04. mit Yoga Nidra (Schlaf des Yogis) - Angeleitete Tiefenentspannung, Dauer + 15 Min. (bis 20:00 Uhr)

MITTWOCH

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Yin Yoga nur am 24.04.		18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom 
Bauch & Rücken*		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom 

* nur am 10.04. und 17.04.

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 Mobil: 0172 - 215 36 11
Anja Winterscheid 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 Mikrophon mit „OK“. Um den Zugangscode zu erhalten, sowie bei Rückfragen, wende dich bitte an:

Britta Witte Mobil: 0152 - 019 809 98

Wirbelsäulengymnastik