



Online-Kurse

Mai: 02.05. – 31.05.2024



MONTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
BOP Bauch-Beine-Po*		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

* nur am 06.05. und 13.05.

DIENSTAG

SPECIAL

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

* nur am 28.05. 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 22.05.	18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom

DONNERSTAG

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
aktuell kein Onlinekurs					

FREITAG

Good morning!

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

* entfällt am 18.05 und 25.05.

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 Mikrophon mit „OK“. Um den Zugangscode zu erhalten, sowie bei Rückfragen, wende dich bitte an:

Britta Witte

Mobil: 0152 - 019 809 98

Wirbelsäulengymnastik