



Online-Kurse

18.01. – 30.01.2021



MONTAG ab 18.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
deepWORK		08:45 – 09:45 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
JUDO		16:00 – 17:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Pilates		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Yoga für Fortgeschrittene		18:30 – 20:00 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Ganzkörper Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Ute	Zoom

NEU

DIENSTAG ab 19.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Pilates		10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
sanftes Yoga - Level 1		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Workout / BOP		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom
Zumba®		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom
HIIT		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
DeepWORK		20:15 – 21:15 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom

MITTWOCH ab 20.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Stretch & Relax		08:45 – 09:45 Uhr	60 Min.	Julia	Zoom
Gymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi
Yoga für Kinder		16:30 – 17:15 Uhr	45 Min.	Sabine	Zoom
Yin Yoga		18:00 – 19:30 Uhr	90 Min.	Sabine	Zoom
Workout - Rücken & Bauch		18:45 – 19:45 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

DONNERSTAG ab 21.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Rücken yoga am Morgen		10:00 – 11:00 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Rücken yoga		18:30 – 19:30 Uhr	60 Min.	Sabine	Zoom
Workout		19:00 – 20:00 Uhr	60 Min.	Anja	Zoom

FREITAG ab 22.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Gymnastik		09:00 – 10:00 Uhr	60 Min.	Britta	Jitzi
HIIT		16:00 – 17:00 Uhr	60 Min.	Jennifer	Zoom
JUDO		17:00 – 18:00 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom
Zumba® Toning		18:00 – 19:00 Uhr	60 Min.	Amanda	Zoom
JUDO		18:15 – 19:15 Uhr	60 Min.	Martina	Zoom

NEU

NEU

SAMSTAG ab 23.01.

Kurs		Uhrzeit	Dauer	Trainer	Programm
Zumba® GOLD		10:00 – 11:00 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 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
 Julia Ewers zum Rode Mobil: 0160 - 252 07 86
 Amanda Lima Mobil: 0152 - 339 904 40
 Jennifer Schick Mobil: 0177 - 711 36 29
 Ute Sauer Mobil: 0157 - 805 850 30
 Martina Ringst Mobil: 0157 - 797 657 09

*Yoga, Rücken yoga, Kinderyoga
 Pilates, Workout, Bauch-Beine-Po (BBP)
 DeepWORK / Stretch & Relax
 Zumba® / Zumba® Toning / Zumba® Gold
 HIIT
 Ganzkörper Workout
 JUDO*

Die Gymnastik Kurse finden über die **App Jitzi 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“. Zur verabredeten Zeit mit dem Kennwort **wirbleibenfit** einloggen. Kontakt bei Rückfragen:

Britta Witte

Mobil: 0152 - 019 809 98

Gymnastik