

Unsere Online Live-Angebote im Januar 2021 - über zoom



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

► **Klick dich rein und mach mit! Viele Angebote sind frei und somit für Euch kostenlos! Ab dem 11.01.2021**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 09:30 Uhr BBP mit Lydia <i>freies Liveangebot FuG</i>		09:00 - 10:00 Uhr YOGILATES mit Lydia <i>freies Liveangebot FuG</i>	09:00 - 10:00 Uhr WSG (Wirbelsäulengym.) mit Klaus <i>freies Liveangebot FuG</i>	
09:45 - 10:45 Uhr WSG (Wirbelsäulengym.) mit Lydia <i>freies Liveangebot FuG</i>		10:15 - 11:00 Uhr BODY WORKOUT mit Lydia <i>freies Liveangebot FuG</i>	10:15 - 11:00 Uhr Aktiv & Vital mit Klaus <i>freies Liveangebot FuG</i>	
17:00 - 17:30 Uhr Kindersport Betthupferl <i>freies Liveangebot</i>	17:00 - 18:00 Uhr ZUMBA® mit Silvan <i>freies Liveangebot FuG</i>			16:00 - 16:30 Uhr TANZALARM (3-5 Jahre) Traumtänzer <i>freies Liveangebot</i>
17:50 - 18:30 Uhr U12 Basketball <i>freies Liveangebot</i>	18:00 - 19:00 Uhr Indoor Cycling mit Christian <i>kostenpfl. Kurs*</i>	17:50 - 18:30 Uhr U14 Basketball <i>freies Liveangebot</i>	18:00 - 19:00 Uhr Power Fitness mit Hubert <i>freies Liveangebot FuG</i>	
17:45 - 18:45 Uhr YOGA mit Stefanie <i>kostenpfl. Kurs*</i>	18:15 - 19:15 Uhr BBP mit Loni <i>freies Liveangebot FuG</i>	17:45 - 18:45 Uhr YOGA <i>kostenpfl. Kurs*</i>	19:15 - 20:15 Uhr Sensomotorisches Stabilisationstraining mit Hubert <i>kostenpfl. Kurs*</i>	17:45 - 18:45 Uhr BOOTCAMP mit Nicole <i>freies Liveangebot FuG</i>
19:00 - 20:00 Uhr BOOTCAMP mit Nicole <i>freies Liveangebot FuG</i>	19:30 - 20:30 Uhr STRONG Nation mit Tony <i>freies Liveangebot FuG</i>	19:00 - 20:00 Uhr THAI BO mit Maya <i>freies Liveangebot FuG</i>	19:15 - 20:15 Uhr WSG (Wirbelsäulengym.) mit Klaus <i>freies Liveangebot FuG</i>	19:00 - 20:00 Uhr ZUMBA® Special <i>freies Liveangebot FuG</i>

Links für zoom:

Basketball:

<https://zoom.us/j/95625799749>

Meeting-ID: 956 2579 9749

Fit und Gesund (FuG):

<https://us02web.zoom.us/j/84643636493>

Meeting-ID: 846 4363 6493

Tanzalarm:

<https://us02web.zoom.us/j/81313084673>

Meeting-ID: 813 1308 4673

Kindersport:

<https://us02web.zoom.us/j/83223705353>

Meeting-ID: 832 2370 5353



Materialien: Gymnastikmatte (außer Zumba) // für Body Workout und BBP zwei kleine Wasserflaschen // für Indoor Cycling ein Indoor Cycling Bike

Weitere Zoom-Trainings der Traumtänzer (Ballett, Jazz, HipHop...) sind nur für die Tanzschülerinnen & -schüler. Zugangsdaten per Mail.

Außerdem: kostenpflichtiges Personal Training - Kursprogramm "Schlank und Fit" mit je 3 online Einheiten pro Woche -> Anmeldung online

* für die kostenpflichtigen Kurse (Yoga, Indoor-Cycling, Sensomotor. Stab.-training) ist eine Anmeldung nötig. Die Zoom-Links erhaltet Ihr nach Anmeldung