

Unsere Online Live-Angebote - über zoom



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

➤ **Klick dich rein und mach mit! Viele Angebote sind frei und somit für Euch kostenlos!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 09:30 Uhr BBP mit Lydia <i>freies Liveangebot FuG</i>	09:30 - 10:30 Uhr Yoga mit Carolin <i>kostenpfl. Kurs**</i>	09:00 - 10:00 Uhr YOGILATES mit Lydia <i>freies Liveang. 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>		09:15 - 10:00 Uhr Reha Sport mit Katharina <i>ärztl. verordnet</i>		
17:50 - 18:30 Uhr U12 Basketball <i>freies Liveangebot</i>	16:45 - 17:45 Uhr Yoga mit Stefanie <i>kostenpfl. Kurs**</i>			16:00 - 16:30 Uhr TANZALARM Traumtänzer <i>freies Liveangebot</i>
17:45 - 18:45 Uhr WSG (Wirbelsäulengym.) mit Ulli <i>freies Liveangebot FuG</i>	17:00 - 18:00 ZUMBA® mit Silvan <i>freies Liveangebot FuG</i>	17:50 - 18:30 Uhr U14 Basketball <i>freies Liveangebot</i>		16:30 - 17:30 Uhr Pilates mit Johanna <i>freies Liveangebot Pilates FuG</i>
18:45 - 19:45 Uhr Yoga Mathias <i>kostenpfl Kurs*</i>	18:15 - 19:15 Uhr BBP mit Loni <i>freies Liveangebot FuG</i>	17:45 - 18:45 Uhr YOGA mit Marion <i>kostenpfl. Kurs*</i>	18:00 - 19:00 Uhr Power Fitness mit Hubert <i>freies Liveangebot FuG</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>	19:15 - 20:15 Uhr Qi Gong mit Sabine P. <i>kostenpfl. Kurs*</i>	19:00 - 20:00 Uhr THAI BO mit Maya/Geli <i>freies Liveangebot FuG</i>	19:15 - 20:15 Uhr WSG (Wirbelsäulengym.) mit Klaus <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

Pilates (FuG):

<https://zoom.us/j/92672728961>

Meeting-ID: 926 7272 8961

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 BodyWorkout & BBP zwei kleine Wasserflaschen

TanzschuleTraumtänzer: Zoom Trainings (Ballett, Jazz, HipHop, Linedance...) sind nur für Tanzschüler:innen. Stundenplan online einsehbar unter Traumtänzer - schnuppern ist gerne möglich

Gesund abnehmen: kostenpfl. Kursprogramm mit indiv. Betreuung (Mi.) -> Anmeldung online

**** Yoga am Dienstag:** für Yoga-Dauersport Mitglieder kostenlos !!

* für die **kostenpflichtigen Kurse** Yoga (Ausnahme s.o.) , QiGong, IndoorCycling, BodyClassLatino, SalsaSuelta ist eine Anmeldung nötig

Reha Sport: bitte Rücksprache mit hirschbeck@post-sv.de