

# Unser Hybridunterricht - Live über ZOOM

Stand 24.03.2023

*Änderungen vorbehalten*



**Post SV Nürnberg**  
Mehr Sport geht nicht.

	Montag	Dienstags	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 Uhr					
08.45 Uhr					
09.00 Uhr	<b>09.00 - 10.00</b>		<b>09.00 - 10.00</b>		
09.15 Uhr	Bauch-Beine-Po		Yogilates		<b>09.15 - 10.15</b>
09.30 Uhr	Lydia		Lydia	<b>09.30 - 10.15</b>	Body Workout
09.45 Uhr	<i>freies Liveangebot FuG</i>		<i>freies Liveangebot FuG</i>	Wirbelsäulengymnastik	Birgit
10.00 Uhr				Klaus	<i>freies Liveangebot FuG</i>
10.15 Uhr	<b>10.15 - 11.15</b>			<i>freies Liveangebot FuG</i>	
10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik				
10.45 Uhr	Lydia				
11.00 Uhr	<i>freies Liveangebot FuG</i>				
17.00 Uhr					
17.15 Uhr					
17.30 Uhr					
17.45 Uhr				<b>17.45 - 18.45</b>	
18.00 Uhr				Bauch-Beine-Po	
18.15 Uhr				Ulli <i>freies Liveangebot FuG</i>	
18.30 Uhr				<b>18.00 - 19.00</b>	
18.45 Uhr	<b>18.30 - 19.30</b>		<b>18.30 - 19.30</b>	Step-/Body Workout	
19.00 Uhr	Intervalltraining		Mobility (nur online)	Ute <i>freies Liveangebot FuG</i>	<b>19.00 - 20.00</b>
19.15 Uhr	Ute/Birgit		Ute		<b>19.00 - 20.00</b>
19.30 Uhr	<i>freies Liveangebot FuG</i>		<i>freies Liveangebot FuG</i>	Zumba Gold	Yoga (nur online)
19.45 Uhr	<b>19.30 - 20.30</b>		<b>19.30 - 20.00</b>	Ute	Ute
20.00 Uhr	Workout & Mobility		Stretching (nur online)	<i>freies Liveangebot FuG</i>	(ZB)
20.15 Uhr	Ute/Birgit		Ute		
20.30 Uhr	<i>freies Liveangebot FuG</i>		<i>freies Liveangebot FuG</i>		
20.45 Uhr					
21.00 Uhr					

**Materialien:** Gymnastikmatte / für Bauch-Beine-Po evtl. zwei kleine Wasserflaschen

Für die mit (ZB) gekennzeichneten Stunden ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle erforderlich / Tel. 0911 - 95 45 95 60 (Zusatzbeitrag 15,-)

Zugangsdaten für die Hybridstunden erhältst du auf Nachfrage unter [sportbuero@post-sv.de](mailto:sportbuero@post-sv.de)

Stunde findet im Studio N°1 statt

Stunde findet in der Fitlounge statt