Zoom-Stundenplan, gültig vom 15.06.-04.07.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 Uhr Bauch-Beine-Po			**09:30 Uhr Bauch-Beine-Po**		
					10:00 Uhr Intervalltraining
		19:30 Uhr Mixed workout			

Kurse ohne aktive Kindereinbau-Hinweise :-)

Babies+Kinder können gut eingebaut werden :-)

Alle Kurse finden online statt über eine Meeting-App namens ZOOM. Diese muss zuerst auf dem Handy, Tablet oder Computer installiert werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Kurz vor Beginn des Kurses veröffentliche ich einen **Link via Whatsapp**, den Du nutzt, um in meinen Zoom-Room zu kommen. Wichtig: **Schalte Mikro und Kamera ein**, damit ich Dich hören und sehen kann. So kann ich Dich korrigieren und Dir Tips geben oder Dich gezielt motivieren! Nach 40 Minuten endet das Meeting, nicht aber das Workout! Klicke den Link erneut und genieße noch weitere 20 Minuten mit mir und den anderen :-)

Weitere Informationen über mich und mein Kursangebot findest Du auf
www.sportNicole.de
Kontaktiere mich gern über die Webseite oder via Whatsapp an 0176-7817 5536