Das neue Kursprogramm

Post SV magazin

Ausgabe 1/2020
Januar 2020 – März 2020



Rückblick . . . . . Seite 8
Abteilungsreport . . . . . Seite 16 bis 29
Neues Kursprogramm . . . . . ab Seite 31

Post SV Nürnberg e. V.

Die Nummer 1 im Sport

N·ERGIE

Wir helfen mit, **dass alles läuft.**

Sport spielt eine wichtige Rolle in unserer Region.
Und wir möchten, dass es auch so bleibt. Deshalb sind wir mit unserer Förderung dabei. Vom Breiten- bis zum Spitzensport – wir bleiben im Spiel.

www.n-ergie.de



Impressum

Herausgeber
Post-Sportverein Nürnberg e. V.
Geschäftsstelle
Kirchenberg 2–4 · 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 – 95 45 95 60
Fax: 0911 – 95 45 95 65
E-Mail: info@post-sv.de
Web: www.post-sv.de

Bankverbindung
VR Bank Nürnberg
IBAN: DE19 7606 0618 0006 4221 87
BIC: GENODEF1N02

Bildnachweis
Roland Fengler, news5/Ott,
www.istockphoto.com,
www.fotolia.com
Kartenmaterial:
Dipl. Geogr. Stephan Adler

Redaktion
Christian Biechele (Leitung, V.i.S.d.P.)
Andreas Niklaus

Produktion, Layout
g.a.s. unternehmenskommunikation gmbh
Schwabacher Straße 510
90763 Fürth
Tel.: 0911–740 70 0
Fax: 0911–740 70 22
E-Mail: mail@gas-inter.net
Web: www.gas-inter.net

Druck
hofmann infocom GmbH
Emmericher Straße 10
90411 Nürnberg
Telefon: 0911 – 52 03-0

Auflage
15.000 Exemplare

Vertreten durch den Vorstand
Andreas Neugebauer –
Vorstandsvorsitzender
Michael Sommer –
stv. Vorstandsvorsitzender
Christian Biechele

Aufsichtsrat
Carsten Eckardt –
Aufsichtsratsvorsitzender
Bernhard Papperger –
stv. Aufsichtsratsvorsitzender
Peter Fröhlich
Kathrin Bendele
Cornelia Wild

Die Nummer 1 im Sport zu werden ist das eine, sie zu bleiben das andere!



Liebe Mitglieder,
normalerweise wird im ersten Magazin des Jahres an dieser Stelle über das erfolgreiche Vorjahr berichtet. Diese Informationen wollen wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten, und Sie können auf Seite 9 auch einen separaten Bericht meines Vorstandskollegen darüber lesen. Ich möchte an dieser Stelle vielmehr einen Ausblick auf das Jahr 2020 werfen, welchen Herausforderungen und Aufgaben sich der Post SV Nürnberg stellt und worin die strategischen Schwerpunkte liegen.

Die jahrzehntelange hervorragende - zum größten Teil ehrenamtliche - Arbeit beim Post SV Nürnberg hat uns weit über die Grenzen Nürnberg hinaus, zur Nummer 1 im Sport gemacht. Bei unserer alltäglichen Arbeit müssen wir aber immer wieder feststellen, dass die weitaus größere Herausforderung darin besteht, die Nummer 1 zu bleiben, den gestiegenen Anforderungen des gesellschaftlichen Wandels gerecht zu werden und der Konkurrenz immer einen Schritt voraus zu bleiben. Veränderungen in der Arbeitswelt, der Wandel des Familienbildes, zunehmende Ganztagsbetreuungen der Kinder, aber auch der demographische Wandel stellen Vereine vor Herausforderungen, sein Angebot so zu gestalten, dass er diesem Wandel gerecht wird.

Eine dieser Maßnahmen des Post SV ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM), das bereits in Unternehmen der Stadt Nürnberg angeboten wird und nun weiter ausgebaut werden soll. Die Basis eines jeden erfolgreichen Unternehmens besteht letztendlich in einer motivierten und gesunden Belegschaft.

Mit Hilfe der Stadt Nürnberg soll auch im Bereich der Schulkooperationen der nächste Schritt gemacht werden. Der Post SV bewirbt sich als Träger der Ganztagsbetreuung an verschiedenen Schulen und versucht es durch ein geeignetes pädagogisches Konzept zu erreichen, dass sich die Kinder an Nürnbergs Schulen im Alltag mehr bewegen.

Um auch in Zukunft für die junge Generation attraktiv zu bleiben, soll der Trendsportbereich weiter ausgebaut werden. Seit 2019 bietet der Post SV für seine Mitglieder Stand Up Paddling (SUP) an. Ein Wassersport-Trend, bei dem sich Frau und Mann aufrechtstehend auf einem Board paddelnd fortbewegen. Beim Post SV heißt dies ganz konkret: Auf nach Mühlhof zu den Boardnerds und das Ganze auf der Rednitz ausprobieren oder vertiefen! Im Jahr 2020 soll der Fokus zusätzlich auf den Radsport gelegt werden, da vor allem aufs BMX-Fahren und aufs Mountainbiken.
Aber auch das Angebot für unsere ältere Generation (50+) wächst von Jahr zu Jahr - vor allem der Gesundheitssport (im Bereich Prävention und Rehabilitation).

Schwerpunktmäßig möchte sich der Vorstand auch mit einer Strategie für seine Sportstätten beschäftigen, Sie sind zum Teil in die Jahre gekommen und verursachen jährlich steigenden Unterhaltskosten. Wie man dies stoppen und zugleich der sich kontinuierlich verändernden Sportwelt gerecht werden kann, dafür sollen mit Hilfe von Experten geeignete Maßnahmen erarbeitet werden. Es ist schließlich das Hauptanliegen des Post SV, dass Sie Ihrem Sport unter zeitgemäßen und angenehmen Bedingungen nachgehen können. Wir werden Sie bei allen Projekten auf dem Laufenden halten.

Ich wünsche Ihnen allen ein sportliches und vor allem gesundes Jahr 2020!

Mit sportlichen Grüßen,
Andreas Neugebauer
Vorstandsvorsitzender

Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln die Meinung des Verfassers und nicht die Meinung des Post SV wieder. Das Vereinsmagazin ist für Mitglieder kostenlos und mit dem Beitrag abgegolten.



3 **Editorial & Impressum**

4 **Öffnungszeiten**

6 **Unsere Sportstätten**

8 **Aktuelles**

16 **Abteilungsreport**
Basketball, Fechten, Gerätturnen, Tennis, Fußball, Fit und Gesund, Ju-Jutsu, Schwimmen, Segelfliegen, Triathlon, Judo, Leichtathletik, Tennis, Moderner Fünfkampf, Wasserball, Rhythmische Sportgymnastik

31 **Kursprogramm**

Bouldern, deepWORK®, Box-Fitness, Functional Training, Fit mit FLEXI-BAR, Fit für die Enkel, Hallenboccia, Jumping Fitness®, Klangentspannung, Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining sowie Fußmuskulaturtraining, Indoor-Cycling, Linedance, Mobilisieren, Dehnen und Massieren, Pump it, Sportcamps, Stabilisationstraining, Stopp heißt Stopp, Yoga, Guten Morgen-Yoga, Yoga für Männer, Synergy Yoga®, Klassisches Tai Chi Chuan, Qi Gong, Autogenes Training, Präventionskurse, Traumtänzer Tankurse und Workshops, Tenniskurse, Tuchakrobatik, Kurse und Events im Wasser

69 **Ankündigungen**

71 **Gewinnspiel**

72 **Allgemeine Informationen**

73 **Beiträge**

74 **Fragen**
Sabine Heltner

Besuchen Sie unsere Internetseite unter: www.post-sv.de

Öffnungszeiten

Geschäftsstelle
Kirchenberg 2 – 4, 90482 Nürnberg
Tel.: 09 11 - 95 45 95 60
E-Mail: info@post-sv.de
Kontakt Mitgliederverwaltung:
Tel.: 0911 - 95 45 95 61/- 62
Kontakt Sportbüro:
Tel.: 0911- 95 45 95 67/- 63

Mo. / Di. / Mi.	10.00	–	16.00 Uhr
Do.	12.00	–	18.00 Uhr
Fr.	10.00	–	16.00 Uhr

Hallenschwimmbad*
Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 540 55 47 80

Mo.	14.00	–	22.00 Uhr
Di. / Do.	6.00	–	22.00 Uhr
Mi.	9.00	–	20.30 Uhr
Fr.	9.00	–	22.00 Uhr
Sa.	8.00	–	19.00 Uhr
So.	8.00	–	18.00 Uhr

Sauna – Dampfbad*

Mo. / Mi. / Fr.	14.00	–	22.00 Uhr
Di. / Damen	11.00	–	22.00 Uhr
Do.	11.00	–	22.00 Uhr
Sa.	9.30	–	19.00 Uhr
So. / Familie	10.00	–	18.00 Uhr

Kinder innerhalb der Familienmitgliedschaft mit Schwimmbadberechtigung an Familientagen Eintritt frei. Der Zutritt ist nur mit Elternteil und eigener Saunakarte möglich.

***Letzter Einlass jeweils 1 Stunde vor Betriebsschluss!**

KiSS – Kindersportschule
Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 540 55 47 63
E-Mail: kiss@post-sv.de

Büro Tanzschule "Traumtänzer"
Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 540 55 47 70
E-Mail: traumtaenzer@post-sv.de

Öffnungszeiten in den Ferien 2020 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Montag, 06.01.2020 Hl. Drei Könige	
Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr
Dienstag, 25.02.2020 Faschingsdienstag	
Hallenbad	09.00 – 15.00 Uhr
Sauna (Damen)	10.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 12.04.2020 Ostersonntag	geschlossen
Montag, 13.04.2020 Ostermontag	geschlossen

Fitnessstudio Ebensee

Montag, 06.01.2020 Hl. Drei Könige	09.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 25.02.2020 Faschingsdienstag	09.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 10.04.2020 Karfreitag	09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 12.04.2020 Ostersonntag	09.00 – 17.00 Uhr
Montag, 13.04.2020 Ostermontag	09.00 – 17.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Montag, 06.01.2020 Hl. Drei Könige	09.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 25.02.2020 Faschingsdienstag	09.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 10.04.2020 Karfreitag	09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 12.04.2020 Ostersonntag	09.00 – 17.00 Uhr
Montag, 13.04.2020 Ostermontag	09.00 – 17.00 Uhr

Während der Faschingsferien (24.02.2020 – 29.04.2020) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, SportzentrumNordost, Sportzentrum Süd, Sportpark Schweinau) regulärer Sportbetrieb statt – ausgenommen am Faschingsdienstag, 25.02.2020, da sind alle Sporthallen ab 12 Uhr geschlossen. Die Schulsporthallen sind über die gesamten Faschingsferien geschlossen!

Während der Osterferien (06.04.2020 – 19.04.2020) bieten wir in folgenden Sporthallen ein Ferienprogramm an: Vereinshalle Landgrabenstraße, Vereinshalle Hasenbuck, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Fitlounge. Das genaue Programm wird auf der Homepage www.post-sv.de, sowie in den Sporthallen veröffentlicht. Alle anderen Sporthallen sind geschlossen.

Fitness - Studio Ebensee
Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 540 55 47 84

Mo. / Di. / Do.	9.00 – 22.00 Uhr
Mi.	7.00 – 22.00 Uhr
Fr.	7.00 – 20.00 Uhr
Sa. / So.	9.00 – 15.00 Uhr

Fitlounge
Keßlerstr. 1, 90489 Nürnberg
Tel.: 0911 - 580 86 83

Mo. / Mi. / Fr.	6.30 – 22.00 Uhr
Di. / Do.	9.00 – 22.00 Uhr
Sa. / So.	9.00 – 22.00 Uhr

Sauna Fitlounge

Mo. / Mi. / Fr.	8.00 – 21.30 Uhr
Di. / Do.	10.00 – 21.30 Uhr
Sa. / So.	10.00 – 21.30 Uhr

Reha-Sport
Tel.: 0911-540 55 47 68
E-Mail: hirschbeck@post-sv.de

Di.	10.00 – 13.00 Uhr
Mi.	10.00 – 13.00 Uhr
Do.	10.00 – 13.00 Uhr

Restaurant Sportpark Ebensee
Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 5 40 81 09
Montag Ruhetag

Di. – Fr.	16.00 – 23.00 Uhr
Sa. / So.	11.00 – 23.00 Uhr

Restaurant Mykonos
Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg
Tel.: 0911 - 37 53 63 28

Mo.	11.00 – 14.00 Uhr
	und 16.00 – 24.00 Uhr
Di.	Ruhetag
Mi. / Do. / Fr.	16.00 – 24.00 Uhr
Sa. / So.	11.00 – 23.00 Uhr
	durchgehend

Unsere Sportstätten



1 **Sportpark Ebensee** (H3)
Ziegenstraße 110

2 **Geschäftsstelle Post SV** (H4)
Kirchenberg 2

3 **Gemeindesaal Laufamholz** (I3)
Moritzbergstraße 73

4 **Theodor-Billroth-Schule** (I4)
Billrothstraße 16

5 **Gemeindesaal Jobst** (H3)
Äußere Sulzbacher Straße 146

6 **Gebrüder-Grimm-Schule** (H3)
Grimmstr. 16,

7 **Sportzentrum Nordost** (H1)
Neumeyerstraße 80

8 **Paul-Moor-Schule** (G2)
Schafhofstr. 27

9 **Konrad-Groß-Schule** (G3)
Oedenberger Straße 135

10 **Veit-Stoß-Realschule** (F3)
Merseburger Straße 4

11 **Grundschule Bismarckstraße** (F4)
Bismarckstraße 20, Eingang über Fröbelstr.

12 **Volkspark Marienberg** (E2)

13 **Friedrich-Hegel-Schule** (E3)
Hegelstraße 17, Zugang über Pausenhof

14 **Hans-Sachs-Gymnasium** (E4)
Löbleinstraße 10

15 **Grundschule St. Johannis** (C4)
Adam-Kraft-Straße 2

17 **Geschwister-Scholl-Realschule** (A4)
Muggenhofer Straße 122

18 **Grundschule Friedrich-Wanderer** (A4)
Wandererstr. 170

19 **Johann-Daniel-Preißler-Mittelschule** (B5)
Preißlerstraße 6

20 **Dürer-Gymnasium** (B5)
Sielstraße 17, Zugang über Reutersbrunnenstr.

21 **Reutersbrunnenschule** (C5)
Reutersbrunnenstraße 12

22 **Wilhelm-Löhe Schule** (C5)
Deutschherrnstraße 10

23 **Grundschule Paniersplatz** (D4)
Paniersplatz 37

24 **Scharrer Gymnasium** (E4)
Am Webersplatz 17

25 **Willstätter Gymnasium** (E4)
Innerer Laufer Platz 11

26 **Mittelschule Insel Schütt** (D5)
Hintere Insel Schütt 5

27 **Wirtschaftsschule** (E5)
Nunnenbeckstraße 40
Zugang über Georg-Strobel-Straße

28 **Melanchton Gymnasium** (E4)
Sulzbacher Straße 32

29 **Bartholomäusschule** (F5)
Bartholomäusstraße 16

30 **Thusnelda-Grundschule** (G4)
Thusneldastraße 5

31 **Tiergarten** (I5)
Am Tiergarten 30
Treffpunkt Haupteingang

33 **Neues Gymnasium** (F6)
Weddigenstraße 21
Zugang über Sportplatz,
Ludwig-Frank-Straße

34 **Martin-Behaim Gymnasium** (F6)
Schultheißallee 1

35 **Holzgartenschule** (E6)
Holzgartenstraße 14
Zugang über Forsthofstraße

36 **Mittelschule Hummelsteiner Weg** (E6)
Hummelsteiner Weg 25

37 **Sportzentrum Süd** (E6)
Hummelsteiner Weg 56

38 **Berufliche Schule 14** (E7)
Schönweißstraße 7

39 **Sperberschule** (E7)
Sperberstraße 85

40 **Kopernikus-Schule** (D7)
Gabelsbergerstraße 41–43

41 **Vereinshalle Landgrabenstraße** (D6)
Landgrabenstraße 79

42 **Wiesenschule** (D6)
Wiesenstraße 68,
Eingang über Landgrabenstraße

43 **Knauer-Schule** (C6)
Knauerstraße 20
Eingang: Rothenburgerstraße 69

44 **Michael-Ende-Schule** (B6)
Michael-Ende-Straße 20

46 **Robert-Bosch-Schule/Birkenwald-Schule** (A8)
Herriedener Straße 25

47 **Sportpark Schweinau** (B8)
Daimlerstraße 71

48 **Vereinshalle Hasenbuck** (E8)
Ingolstädter Straße 255

49 **Schießanlage Neuselsbrunn** (G9)
Neuselsbrunn 6

50 **Grundschule Eibach** (A10)
Fürreuthweg 95

51 **Boardnerds** (A11)
Mühlhofer Hauptstr. 7, 90453 Nürnberg

52 **Förderzentrum Langwasser** (I11)
Glogauer Straße 31

53 **Gretel-Bergmann-Schule (Dependance)**
Zugspitzstr. 123

FL. **Fitlounge** (E5)
Keßlerstraße 1





Schwimmen und Saunieren im vereinseigenen Hallenbad

In ruhiger Lage am Pegnitzgrund empfangen wir Sie mit allem, was Sie unter dem Begriff Wellness erwarten. Saunen, Dampfbad und eine großzügige Dachterrasse laden zum Relaxen nach Sport und Arbeit ein.

Schauen Sie vorbei.
Ein einmaliger Probebesuch im Schwimmbad oder im Saunabereich ist jederzeit möglich. Die einmalige Gebühr von 5,– Euro oder 10,– Euro inkl. Sauna wird bei Vorlage der Badeberechtigungskarte und dem Beleg Probeschwimmen / Sauna innerhalb von 6 Wochen rückerstattet.

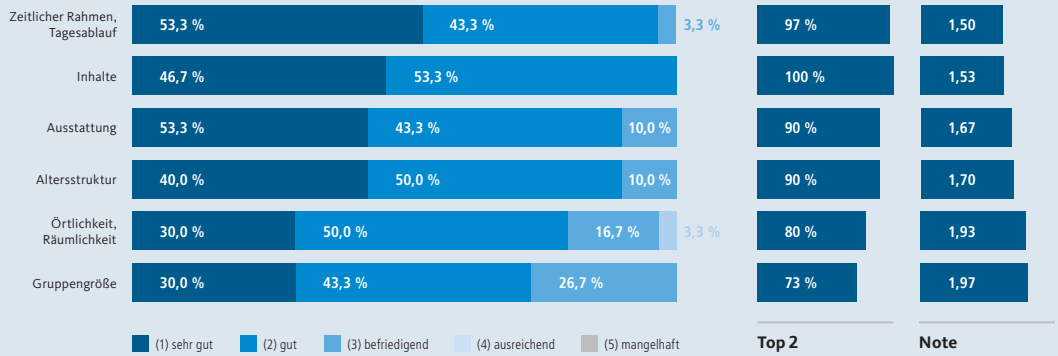
Tel.: 0911 – 54 05 54 780

Powered by SLC management

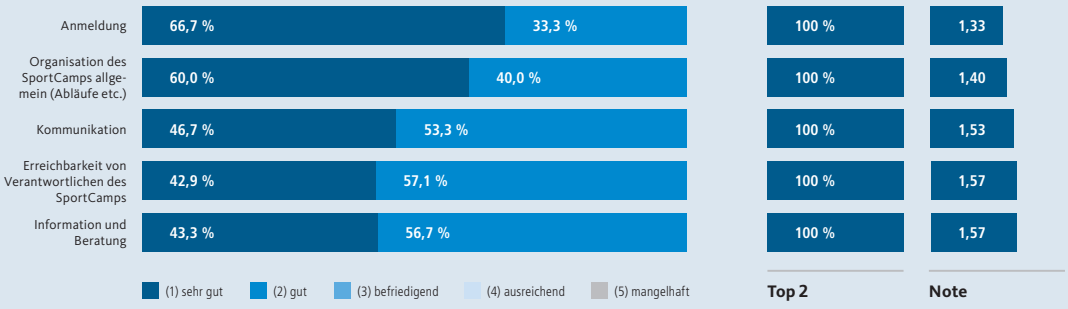
Ergebnisse unserer aktuellen Umfrage

zu den Post SV SportCamps

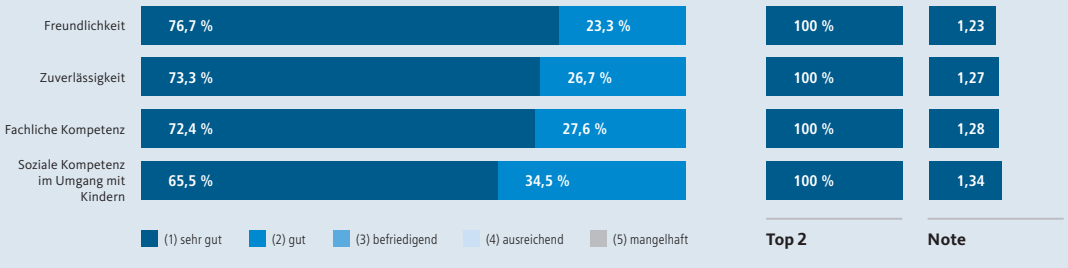
Wie beurteilen Sie das SportCamp hinsichtlich folgender Kriterien? - Gesamtüberblick

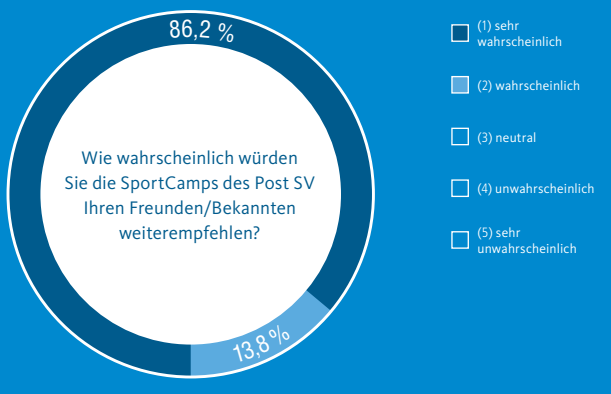


Wie beurteilen Sie die Organisation des SportCamps hinsichtlich folgender Kriterien? - Gesamtüberblick



Wie beurteilen Sie BetreuerInnen, TrainerInnen und CampleiterInnen des SportCamps hinsichtlich folgender Kriterien? - Gesamtüberblick





Camp	Ostern	Pfingsten	Sommer	Top-2-Box 100,0 %
Note (Entwicklung)	1,20	1,17	1,14	

Gibt es sonst noch etwas, das Sie den Verantwortlichen des SportCamps oder dem Post SV mitteilen möchten?

- Großes Lob für das SportCamp
- Es fehlen Ausweichmöglichkeiten bei schlechtem Wetter
- Sehr nette Betreuung
- Sehr gute Organisation
- Begrüßungs- und Abschlusskreis soll von den Gruppenleitern abgehalten werden
- Sehr schöne und erlebnisreiche Tage
- Persönliche Geschenkübergabe am Abschlusstag
- Tolles SportCamp
- Camp auch für ältere Kinder gewünscht (bis 13 Jahre)

Rückblick auf das vergangene Jahr beim Post SV

Eine große, geräuschlose Zäsur

Es sind zwei Dinge, die sich aufdrängen, wenn das eine Jahr in das neue übergeht: Ein Rückblick auf das, was geschehen ist, und gute Vorsätze für das, was geschehen soll. Bei Letzterem braucht der Post SV nicht lange zu überlegen: Seinen Mitgliedern, also Ihnen oder Euch, das bestmögliche Sportangebot unter bestmöglichen Bedingungen anzubieten, lautet wie in all den Jahren auch nun wenig überraschend sein Vorsatz schlechthin.

Ganz so kurz lässt sich Ersteres nicht schildern, zumal es kein gewöhnliches Jahr war, sondern eines, das in die Vereinsanalen als das der großen Zäsur eingeht.

Es kommt schließlich nicht allzu oft vor, dass sich ein Verein von seiner einher gebrachten und funktionierenden Führungsstruktur verabschiedet, um sich eine neue zu geben. Das ehrenamtlich tätige Präsidium schlug vor, abgeschafft zu werden und an seiner Stelle, einen überwiegend hauptamtlichen Vorstand zu installieren. Ein Vorschlag, den Mitte März mit der Delegiertenversammlung das höchste Gremium nahezu einstimmig gebilligt hat. Die einstige Geschäftsführung mit Andreas Neugebauer und seinem Stellvertreter Michael Sommer bilden das Herz der neuen, nunmehr in der Verantwortung stehenden Vorstandschaft, der mit Christian Biechele zudem ein ehrenamtliches Mitglied angehört. Ein Hauptansinnen für das Ändern der Struktur war es, dass eine schlanke Führung rascher auf aktuelle Ereignissen reagieren und, wenn nötig, auch sofort entscheiden kann.



Die Drei vom Vorstand: Andreas Neugebauer, Michael Sommer und Christian Biechele (von re. n. li)

Komplett ehrenamtlich arbeitet indes der neu geschaffene Aufsichtsrat mit dem ehemaligen und letzten Post-SV-Präsidenten Carsten Eckardt an der Spitze. Er hat dem Vorstandstrio genau auf die Finger zu schauen – die klassische Aufgabe eines Aufsichtsrates eben.

Damit beim Post SV aber nicht genug: Es berät und begleitet Entscheidungen aktiv mit, was gut wie sinnvoll ist. In diesem Gremium sitzen schließlich ausschließlich Leute, die bis zum vergangenen März mitunter über Jahrzehnte hinweg die Geschicke des Vereins leiteten. Nicht zu vergessen, dass etliche, nach dem März umgesetzte Projekte von ihnen in die Wege geleitet wurden.

So weit zu dem Was der großen Zäsur, nun zum bisherigen Wie. Läuft, funktioniert – und dies geräuschlos, harmonisch, was wiederum alles andere als selbstverständlich ist, wie die Beispiele andere Vereine lehren. Damit keine Missverständnisse entstehen: Hinter verschlossenen Türen liegen sich nicht immer alle in den Armen, und es werden auch nicht permanent rosarote Wattebällchen verteilt, in der Sache geht's mitunter kontrovers-hitzig zur Sache. Wie gesagt hinter verschlossenen Türen, und am Ende hat es stets ein für jeden tragbares Ergebnis gegeben.

Dass wohl die allermeisten Mitglieder fragen würden „Zäsur? Welche Zäsur?", ist eine schöne Bestätigung dafür, dass dieser Schritt der genau richtige gewesen ist. Ihnen oder Dir als Mitglied wird es letztendlich auch völlig egal sein, wie die Führungsstruktur Ihres/Deines Vereines aussieht, Hauptsache, Frau und Mann kann seinen Sport in Ruhe wie gewünscht nachgehen.

So gesehen hätten weder der Vorstand noch der Aufsichtsrat etwas dagegen, wenn vom Jahr 2019 nicht die Zäsur als das bestimmende Ereignis haften bleiben würde, sondern Veranstaltungen wie der Sportempfang im historischen Rathaus-Saal, das Sportfestival, die Feriencamps, und, und, und, und. Nicht zu vergessen, die vielen, vielen Projekte, die umgesetzt wurden.

So hat der Post SV als erster Breitensportverein Deutschlands mit dem Sportartikelhersteller Macron einen Generalausrüster, aus der Taufe gehoben wurde die Ballsportschule, die Sportarten Rugby und Turmspringen erweitern als Neuzugänge das Angebot, der Gesundheitsbereich Prävention wurde ebenso ausgebaut wie der Rehasport, das Kursprogramm ist wieder gewachsen, neue Kooperationen mit Vereinen und Firmen sind geschlossen worden, der Post SV kann nunmehr Firmen ein maßgeschneidertes Paket in puncto Gesundheitsmanagement anbieten, und noch so vieles mehr, dass es den Umfang dieser Seite bei weitem übersteigen wird.

Kurz gesagt: Der Post SV ist im vergangenen Jahr viele neue Wege gegangen – nicht aus Selbstzweck, schließlich will er seinen anfangs erwähnten guten Vorsatz auch in die Tat umsetzen. Und er wird dies auch weiterhin machen müssen, auch in dem Wissen, dass sich ein neuer Weg auch mal als Sackgasse erweisen kann. Nur mit dem Verwalten des Status Quo ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der gute Vorsatz nur ein Vorsatz bleibt.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM):

Gesundheit im Betrieb made by Post SV

Wer kennt es nicht: Stress, wenig Schlaf und absolut keine Zeit! Kollegen und Chef nerven und man fühlt sich ausgelaugt und braucht dringend mal wieder Urlaub! Wo bleibt da noch Zeit für Erholung? Das Thema Gesundheit steht vor diesem Hintergrund immer mehr im Fokus. Gesund sein und gesund bleiben ist ein wichtiger Aspekt, der heute jeden betrifft. Gerade die Arbeitgeber sehen sich heutzutage vermehrt in der Pflicht, ihre Mitarbeiter zu wichtigen Themen rund um die Gesundheit zu informieren.

Was können Arbeitgeber für die Gesundheit der Mitarbeiter tun? Hier greift das sogenannte Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Mit einem BGM können Unternehmen systematisch und nachhaltig etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun. Weiterer Vorteil: Zugleich werden die Mitarbeiter für einen gesundheitsbewussten Lebensstil sensibilisiert. Im Hinblick auf die stetig größer werdende Belastung ist dies nicht immer eine leichte Aufgabe – weder für den Arbeitgeber noch für den Arbeitnehmer. Ein BGM deckt dabei alle wichtigen Gesundheitsbereiche ab: Ernährung, Stress, Bewegung, Führung und Kommunikation. Es gestaltet für das Unternehmen den Gesundheitsprozess durch eine passende Strategie, analysiert die Belastungsfaktoren, plant und setzt geeignete Maßnahmen um. Parallel dazu wird stetig überprüft, ob und wie die BGM-Maßnahmen wirken.





Der Post SV als externer Dienstleister

Der Post SV hat sich diesen Zielen nicht nur für seine Angestellte verschrieben, sondern ist seit dem vergangenen Jahr auch in der Lage, Unternehmen ein speziell zugeschnittenes BGM-Programm made by Post SV anzubieten. Was dieses dann konkret beinhaltet? Eine Frage, die sich nicht pauschal beantworten lässt, da kein Unternehmen dem anderen gleicht. So sind bei Büroarbeitsplätze ganz andere Maßnahmen gefragt als bei einem Gesundheitsdienstleister in der Pflege. Für jedes Unternehmen muss also zunächst der Bedarf ermittelt und analysiert werden, ehe dann ein maßgeschneidertes Gesundheitskonzept erstellt werden kann – für das große übergeordnete Ziel, die Rahmenbedingungen für eine gesunde Unternehmenskultur zu schaffen und Führungskräfte wie Mitarbeiter für das Thema Gesundheit mit all seinen Facetten zu sensibilisieren. Maßnahmen eines solchen Konzepts können wie folgte aussehen:

Was für Vorteile hat ein Betriebliches Gesundheitsmanagement?

- Förderung der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter/-innen
- Verbesserte Kommunikation im Unternehmen
- Verbesserung der Mitarbeiterbindung und -motivation
- Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen
- Verringerungen der (Arbeits-)Belastungen
- Senkung gesundheitlicher Risikofaktoren und Reduzierung gesundheitlicher Beschwerden aller Mitarbeiter
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
- Imageaufwertung des Unternehmens und Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit
- Langfristige Kostensenkung durch Reduzierung von Krankheits- und Produktionsausfällen
- Geldwerter Vorteil und Steuerbefreiung

- Führungskräfte-Workshops
- Bedarfsanalysen mittels Gesundheitsumfragen
- Gesundheitstage und Azubi-Workshops
- Kurze Bewegungs- und Entspannungspausen am Arbeitsplatz
- Informationsveranstaltungen zum Thema gesunder Rücken und Ergonomie
- Vorträge zu den Themen Stress, Ernährung, Suchtprävention, Bewegung und Motivation
- Teambuilding-Maßnahmen
- Betriebliche Gesundheitsförderung und Präventionskurse nach §20 SGB V
- verschiedenste sportliche Aktivitäten wie Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Functional- und Faszien-Training
- Unterstützung bei der (psychischen) Gefährdungsbeurteilung und dem Betrieblichen Eingliederungsmanagement

Gesundheitstag bei der VR Bank

Erstmals gestaltete der Post SV bei seinem Hauptsponsor, der VR Bank Nürnberg, dessen Gesundheitstag – und es wurde auch dank der tatkräftigen Mitarbeit der AG Gesundheit der VR Bank zu einem ganz besonderen Tag. Von tollen Impuls-Vorträgen, Aktiv-Workshops, Gesundheitsmessungen bis hin zu einer großen Aktionsfläche konnten die Bankmitarbeitern/innen in der Kundenhalle der VR Bank am Tullnaupark den Gesundheitstag voll auskosten. Dazu sind hier auch ein paar Impressionen zu sehen.



Wenn Sie auch Interesse haben, einen Gesundheitstag im Unternehmen zu veranstalten oder ein Betriebliches Gesundheitsmanagement einführen möchten, dann melden Sie sich für ein unverbindliches Informationsgespräch bei Sabine Heltner, Betriebliche Gesundheitsmanagerin des Post SV unter:

Tel.: 0911 95 45 95 67
Mobil: 0152 02 97 12 72
E-Mail: heltner@post-sv.de

VR BANK NÜRNBERG
Die Teilhaberbank



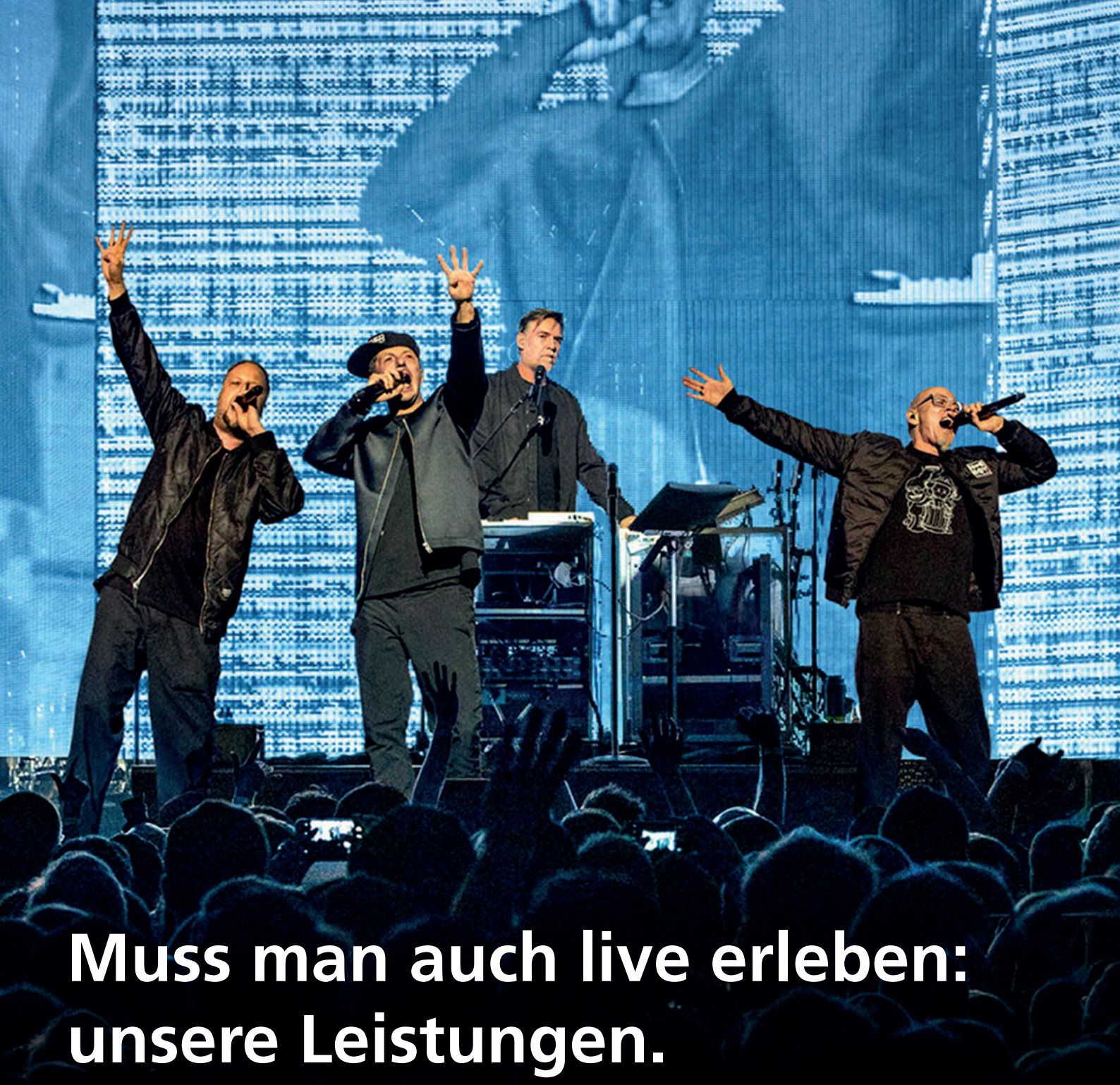
Gesund bleiben mit unseren Präventionskursen

Seit Oktober 2019 hat der Post SV sein Kursangebot im Bereich Prävention erweitert. Neben den bereits bekannten Wasserkursen gibt es jetzt auch unterschiedliche Gymnastikangebote an verschiedenen Standorten. Hier ist für Jeden und jede Altersklasse etwas dabei. In den verschiedenen Kursen lernen Sie gezielte Übungen, die Sie danach auch alleine zu Hause durchführen können.

Falls Sie sich lieber einmal an unseren Geräten im Fitnessstudio ausprobieren möchten, dann ist das Kraftausdauertraining im Fitnessstudio das Richtige für Sie. Dieses findet auch in Kursform in der Fitlounge und im Fitnessstudio Ebensee statt. Des Weiteren bieten wir für alle, die zwischen der Arbeit einmal eine Bewegungs- und Entspannungspause einlegen möchten, einen Yoga Kurs am Mittag an.

Alle Kurse werden von ausgebildeten und zertifizierten Sportwissenschaftlern und Trainern geleitet. Ihre Krankenkasse unterstützt diese Kurse zweimal im Jahr zwischen 60 und 100 Prozent.

Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie unter
https://www.post-sv.de/index.php/praevention
oder einfach den Code mit Ihrem Handy scannen.



Muss man auch live erleben: unsere Leistungen.

Fantastisch! VR-BankingApp,
digitale Karten, Altersvorsorge,
Kwitt und mehr jetzt live erleben.

www.vr-bank-nuernberg.de/leistungen

Wir machen den Weg frei.
Mit der richtigen Leistung für jeden.

VR BANK
NÜRNBERG
Die Teilhaberbank

Auf internationalen Pfaden



Wenn einer eine Reise tut, der soll bekanntlich viel erzählen können. Die Sportjugend Nürnberg kann bestätigen, dass diese bekannte Volksweisheit stimmt. Im vergangenen Sommer flog eine Delegation von ihr mit 12 Jugendlichen im Alter von 16 bis 23 Jahren und mit zwei Betreuern zum internationalen Jugendaustausch nach Japan. Vier der Teilnehmer (Jonas Just, Elea Lenhardt, Alexander Schenke, Robin Spivey,) und ein Betreuer (Marc Steinberger) sind Mitglieder des Post SV Nürnberg.

Vor Ort bot sich den Jugendlichen ein einzigartiges Erlebnis. Die Unterbringung in Gastfamilien ermöglichte einen Einblick in den japanischen Alltag. Beim abwechslungsreichen Programm kam auch der Sport nicht zu kurz: Neben Fußball, Staffellauf und Raften lernten die Jugendlichen auch traditionell japanische Sportarten wie Kendo (Schwertkampf) und Kyudo (Bogenschießen) kennen.

Im August dieses Jahres (vom 4. bis zum 15.) werden japanische Jugendliche aus Shinmachi und Kumamoto für den Gegenbesuch nach Deutschland kommen. Hierfür sucht die Sportjugend noch nach Gastfamilien in Nürnberg und Umgebung. Die Gastjugendlichen erwartet ein spannendes, kostenfreies Programm in Nürnberg, inklusive Übernachtung in Dresden, sowie das Recht, 2022 als Teil der deutschen Delegation mit nach Japan zu fliegen.

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an Michael Voss (info@bsj-nbg.de) oder Marc Steinberger (+49 151 44 56 7777).

Bestellen Sie jetzt aus dem Macron/Post SV Katalog!

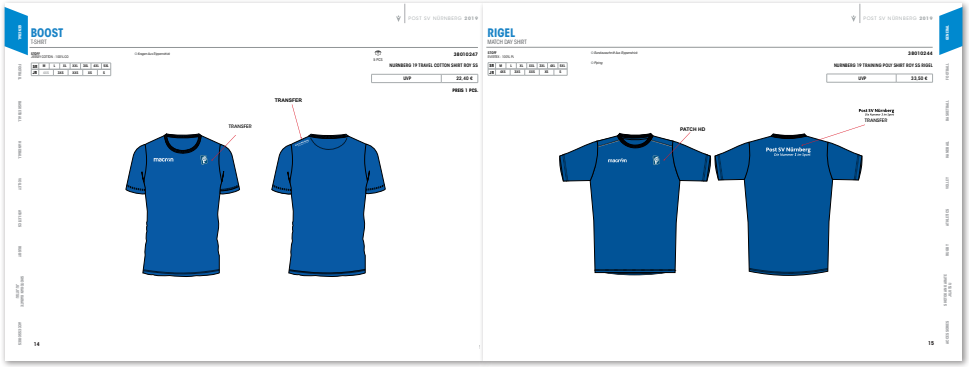
Dass der Post SV seit dem vergangenen Frühjahr mit dem italienischen Sportartikelhersteller Macron einen Generalausrüster hat, dürfte nunmehr hinlänglich bekannt sein. Mit dem im Mai geschlossenen Vertrag war aber auch klar, dass diese Liaison nicht auf Knopfdruck funktionieren würde können. Dass Profivereine, und auch dort oftmals nur ein paar ausgewählte Teams, einen Ausrüster haben, ist seit Jahrzehnten gelebte Praxis. Dass aber ein kompletter Breitensportverein einen Ausrüster hat, ist neu in der deutschen Sportlandschaft. Somit haben der Post SV und Macron komplettes Neuland betreten – mit einer Menge an Pionierarbeit. Das Ergebnis kann sich mittlerweilesehen lassen und ist übrigens auch konkret mit Händen zu greifen: Seit mehreren Wochen gibt es einen speziellen umfangreichen Post SV/Macron Katalog, der an allen Sportstätten ausliegt oder im Internet einsehbar ist.

Bestellungen sind aktuell möglich unter macron@post-sv.de mit Angabe der Artikelnummer, Anzahl und Größe. Zum Post SV Katalog geht es hier: https://www.post-sv.de/images/Post_SV_Katalog_2019.pdf

Alle Mitglieder des Post SV Nürnberg erhalten exklusiv 30 % Rabatt auf den UVP.

Bei Sammelbestellungen erhalten alle Mannschaften des Post SV Nürnberg exklusiv 40 % Rabatt auf den UVP.

Musterware kann nach Absprache in der Geschäftsstelle eingesehen, anprobiert und abgeholt werden. Ihr Produkt ist nicht im Post SV-Katalog abgebildet? Gar kein Problem. Sie können grundsätzlich alle Macron Artikel (www.macron.com/eu/de/sport.html) auch ohne Veredelung für den privaten Gebrauch zu oben genannten Sonderkonditionen über die Mailadresse macron@post-sv.de bestellen.



Nichts wie auf zum Volksfestplatz

Das nächste Frühjahr kommt bestimmt – somit steht der Post SV-Frühjahrslauf, beziehungsweise Volksfest-Biathlon quasi bereits vor der Tür. Melde dich jetzt an und profitiere von Frühbuchungs-Konditionen.

Bereits zum elften Mal veranstaltet der Post SV seinen traditionellen Frühjahrslauf. Am Samstag, 18. April, heißt es am Volksfestplatz auf der überarbeiteten Strecke wieder voll durchzustarten.

Noch nicht ganz so traditionell, aber dafür einzigartig ist der wohl einzige Volksfest-Biathlon überhaupt. Er wurde vor drei Jahren als gemeinsames Projekt des Süddeutschen Schaustellerverbands und des Post SV ins Leben gerufen. 2020 gehen wir unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dr. Ulrich Maly in die vierte Runde.

Da wir Mitte April nicht genügend Schnee für einen olympischen Biathlon haben dürften, läuft der Volksfest-Biathlon folgendermaßen ab:

Gelaufen wird pro Runde einmal um den Volksfestplatz. Je Runde muss an einer beliebigen Schießbude die geforderte Schießübung absolviert werden. Hier gilt es, mit maximal zehn Schüssen drei Treffer zu erzielen. Nach dem dritten Treffer oder dem zehnten Schuss (dann auch unter drei Treffern) darf die Runde fortgesetzt werden. Wer zuerst das Ziel erreicht, gewinnt.

Der sportlich faire und korrekte Ablauf wird wieder durch eine professionelle Zeitmessung garantiert. Die Zeitmessung sowie den Ergebnisdienst haben wir wieder an unseren zuverlässigen Partner SAS-Zeitmesssysteme vergeben.

Um Sportlern aller Leistungs- und Altersstufen gerecht zu werden, bieten wir folgende Distanzen an:

Autohaus Fröhlich - Halbmarathon (21,1 km)
Startgebühr 25,- € (ab 01.02.2020: 30,- €) (inklusive Laufshirt)

VR Bank - Viertelmarathon (10 km)
Startgebühr 20,- € (ab 01.02.2020: 25,- €) (inklusive Laufshirt)

BROCHIER - Achtelmarathon (5 km)
Startgebühr 15,- € (ab 01.02.2020: 20,- €) (inklusive Laufshirt)

AOK - Kinderlauf (1,1 km)
Startgebühr 10,- € (inklusive Laufshirt)

Medic Center - Bambinilauf (0,5 km)
Startgebühr 10,- € (ab 01.02.2020: 12,- €) (inklusive Laufshirt)

Biathlon (5 Runden)
Startgebühr 15,- € (ab 01.02.2020: 20,- €) (inkl. Laufshirt)

Schultheiss - VIP-Biathlon (1 Runde)
Teilnahme auf Einladung

Kinderbiathlon (1 Runde)
Startgebühr 10,- € (ab 01.02.2020: 12,- €) (inkl. Laufshirt)



4. Volksfest Biathlon

- VR Bank-Kinderbiathlon (1 Runde*)
- Schultheiss VIP-Biathlon (1 Runde*)
- AOK-Biathlon (5 Runden*)

*Eine Runde auf dem Volksfestplatz entspricht ca. 1 km

Inklusive hochwertigem **LAUFSHIRT + TURNBEUTEL** Siegerehrung im Festzelt!

11. Post SV Frühjahrslauf

- Medic Center Bambinilauf (0,5 km)
- AOK Kinderlauf (1,1 km)
- Brochier 1/8-Marathon
- VR Bank 1/4-Marathon
- Autohaus Fröhlich 1/2-Marathon

Am Samstag, den 18. April 2020,
Volksfestplatz am Dutzendteich, Nürnberg

Information & Anmeldung:
www.fruehjahrslauf.com

VR BANK NÜRNBERG Die Teilhaberbank
BROCHIER www.brochier-gruppe.de
Fröhlich AUTOHAUS
N·ERGIE
SCHULTHEISS WOHNBAU AG
AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN
schött + kollegen medic center NÜRNBERG

Bei Anmeldung bis zum 31. Januar gelten bei den Startgebühren unsere Early Bird Preise.

Zur Anmeldung geht es hier:
http://fruehjahrslauf.com/index.php/anmeldung

Weitere Infos zu den Läufen findest du hier:
http://fruehjahrslauf.com/index.php









Abteilungsreport

Von Aerobic bis Aikido, von Tanzen bis Wintersport – wer über den Tellerrand seiner Abteilung blicken will, dem bietet sich auf den folgenden Seiten eine gute Gelegenheit.

Fechten

Zurück aus Kairo mit dem Vize-WM-Titel

Bei den Weltmeisterschaften der „Veteranen“ in Kairo, so die neue Bezeichnung der Fechter ab 40 Jahren, stiegen 14 Bayerische Fechter/innen auf die Planche. Darunter befand sich auch Ute Schiffmann vom Post SV. Sie war Mitte Oktober in der ägyptischen Hauptstadt für den Einzel- wie auch für den Mannschaftswettkampf im Degen nominiert.

Das Einzel verlief für sie wieder einmal nicht wie erhofft. Nach einer guten Vorrunde mit nur einer Niederlage traf sie nach einem Freilos auf die Engländerin Uff. In der Vorrunde hatte sie diese knapp mit 5:4 besiegt. Im KO aber drehte die Britin den Spieß um und besiegte Ute knapp mit 10:9. Anschließend wurde sie Vizeweltmeisterin; Ute belegte in der Endabrechnung den 11. Rang!

Tags drauf stand der Mannschaftskampf an. Nach Siegen über Japan (30:17), Schweden (30:22) und USA (30:26) erreichte die deutsche Vertretung mit Ute das Finale gegen Italien. Dort zeigte sich die italienische Mannschaft deutlich überlegen und holte sich souverän den Titel. Traurige Gesichter gab es bei der deutschen Equipe deswegen aber nicht. Warum auch, der verdiente Vizeweltmeister-Titel war schließlich ein wunderschönes Trostpflaster.



Erfolgreich in Kairo: Ute Schiffmann (Dritte von links) wird bei der Fecht-WM mit dem deutschen Team Vize-Weltmeister.

Kontaktinformationen zu den Abteilungen

Aikido ..... aikido@post-sv.de
Manfred Basevi ..... Tel.: 546 05 62
aikido-nuernberg.de

Basketball ..... info@postbasketball.de
Hotline ..... Tel.: 0911 - 95 45 95 68
Mo. / Mi. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Di. 8.30 – 18.00 Uhr
postbasketball.de

Fechten ..... fechten@post-sv.de
Gerhard Fichtinger .... Tel.: 0911 - 49 29 06

Fit & Gesund. ..... fitundgesund@post-sv.de
Holger Herzog ..... Tel.: 0911 - 95 45 95 64

Fußball ..... fussball@post-sv.de
Werner Würfel ..... Tel.: 0911 - 50 41 56
post-sv-fussball.de

Handball ..... handball@post-sv.de
Björn Weltzien ..... Tel.: 0172-896 68 21
handball.post-sv.de

Judo ..... judo@post-sv.de
Karl Heinz Fiedler ..... Tel.: 09128 - 80 88

Ju-Jutsu ..... ju-jutsu@post-sv.de
Andreas Grau ..... Tel.: 0911 - 30 83 89 83
jujutsu-nuernberg.de

Karate ..... karate@post-sv.de
Stefan Grötsch ..... Tel.: 0911 - 33 15 62
postkarate.de.vu

Kendo ..... kendo@post-sv.de
Heiko Melhdau ..... Tel.: 0911 - 378 89 38
kendo-nuernberg.de

Leichtathletik ..... leichtathletik@post-sv.de

Mod. Fünfkampf ..... moderner-fuenfkampf@post-sv.de
Jochen Richter ..... Tel.: 0911 - 48 69 99

Pferdesport ..... pferdesport@post-sv.de
Anka Müller ..... Tel.: 0163 - 36 51 001

Rock'n'Roll ..... rock-n-roll@post-sv.de
Alexandra Hünnemeyer Tel.: 0911 - 544 32 05
happy-rocking.de

Segelfliegen ..... segelfliegen@post-sv.de
Dan Mollenhauer ..... Tel.: 01512 - 29 76 201
altdorf-hagenhausen.de

Schützen ..... schuetzen@post-sv.de
Roland Kunze ..... Tel.: 0911 - 52 98 063
psv.beck-elektronik.de
Schwimmen ..... schwimmen@post-sv.de
Magdalena Finzel ..... Tel.: 0911 - 540 55 47 64

Tennis ..... tennis@post-sv.de
Alexander Schmidt ..... Tel.: 0911 - 43 16 62 13
tennis-im-postsv.de

Tischtennis ..... tischtennis@post-sv.de
Helmut Niklas ..... Tel.: 0911 - 632 74 59

Triathlon ..... triathlon@post-sv.de
Christian Nägel ..... postsv-triathlon.de

Turnen ..... turnen@post-sv.de
Ingrid Hüllweber Tel.: 0163 - 54 60 324
(ab 17:00 Uhr)

Volleyball ..... volleyball@post-sv.de
Thorsten Kolb. ..... Tel.: 09189 - 40 74 87
postsv-volleyball.de

Wintersport ..... wintersport@post-sv.de
Bernhard Homering .... Tel.: 0176 - 49 34 20 64
wintersport.post-sv.de

Fit und Gesund

Ein rundum gelungener Tag!

von Holger Herzog

Mitte November hat der Aktionstag des Post SV rund um das Thema Gesundheit in der Fitlounge stattgefunden. Etwa 250 Besucher, darunter auch viele Neuinteressenten, nutzten die vielfältigen Angebote. Die Fachvorträge zu den Themen Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress waren ausnahmslos ausgebucht. Bei den abwechslungsreichen Mitmach-Angebote wie Functional Training, Pilates 50+, Yogilates, Rücken Fit und Jumping Fitness konnten die Teilnehmer neue Sportangebote ausprobieren und für sich entdecken.

Unter Anleitung der kompetenten Post SV-Trainer und der Kooperationspartner des Post SV sind an jenem Tag individuelle Gesundheits-Checks durchführt geworden. Sehr gut angenommen wurde der „Mobility Check“ mit einer Analyse beziehungsweise Messung der Beweglichkeit – diesen führten die Physiotherapeuten der Döpfer-Schulen durch.

Die Post SV-Reaktionswand „Twall“ und die „Armwrestler“ mit ihrem speziellen Armdrücktisch waren erstmalig auch vor Ort und sorgten für gute (Wettkampf-) Stimmung. Das liebevoll von vielen Helfern zusammengestellte Gesundheitsbuffet war am Ende des Tages leergefegt.

Eine rundum gelungene Veranstaltung, von der nicht nur das hochmotivierte Fitlounge-Team begeistert war, sondern von der sicherlich jeder Besucher eine Anregung mit nach Hause nehmen konnte.











Judo

Einmal „Sigi-Spezial“ bitte!

von Gernot Neuschröer

Eifrig, sehr eifrig ist der Judo-Nachwuchs bei der Sache, sprich im Training. Und dies wiederum zahlt sich in den Wettkämpfen aus.

Mit zwölf Kindern trat der Post SV bei der Stadtmeisterschaft an, von denen viele zum ersten Mal auf der Wettkampfmatte standen. Einer tat sich dabei besonders hervor: Daniil gewann alle Kämpfe nahezu ohne Gegenwertung und wurde verdient Stadtmeister 2019.

Beim Bavaria Cup München starteten Alexa und Lena, der gleichzeitig auch Sichtungsturnier des BJV für die FU15 war. Alexa kämpfte das erste Mal in der FU16 nach U18 Wettkampfregeln und gewann ihren ersten Kampf mit einem „Sigi-Spezial“, einer der dienstältesten Post SV-Judokas Sigi Bauer erdachten Technik. Alexa konnte erst im Finale gestoppt werden und holte sich die erste Silbermedaille in ihrer neuen Altersklasse. Lena musste sich bei der FU13 gegen ein starkes Starterfeld durchsetzen und erreichte am Ende den 3. Platz.



Klasse geschlagen: Die zehn jungen Post SV-Judokas beim Wisentpokal in Schleiz

Beim Alwin Rauch-Pokal, dem Turnierhighlight des Bezirkes Mittelfranken bei 1860 Fürth, konnten alle Altersklassen ihr Können unter Beweis stellen. In der U10 beherrschte Pauline mit ihrer überraschenden Coolness viele ihrer Kontrahentinnen, zeigte neu erlernte Wettkampftechniken und holte sich die Silbermedaille. Silber ging auch an Florian in der U12. Er tat sich mit schönen Ippons hervor und verpasste am Ende nur wegen einer kleinen Gegenwertung Gold. Das gab es in der U15 für Alexa, die souverän ihr Wettkampfprogramm abspulte.

Nach einer kleinen Auszeit ging es dann in die Rennstadt Schleiz zum Wisentpokal. Dort konnte der Post SV dank Ingo Röwer mit zehn Kindern antreten. In Thüringen gelten andere Wettkampfregeln für die U10/U12, dennoch schlugen sich alle Kämpfer klasse. Am Ende sprang der 5. Platz von 18 Vereinen heraus.

Beim Wallburgturnier, ebenfalls ein Klassiker im Wettkampfkalender, ging der Post SV krankheitsbedingt mit einem Rumpfteam an den Start. Getreu dem Motto „klein, aber fein“ räumten die Post SV-Jungs dennoch ab. Mansur folgte in der Altersklasse U10 den Anweisungen des Trainers und holte seine erste Goldmedaille. Daniil brannte ein Feuerwerk an Techniken ab und ergatterte den verdienten Turniersieg. Auch Daniel aus der MU15 reihte sich in die starke Vorstellung ein und legte ein fulminantes Turnier hin. Mit starken Kontertechniken und Bodenüberlegenheit reichte es zu Silber.



Gerätturnen

Am Boden mit ganz hohen Punkten

von Thomas Wolf

Mit zwei Mannschaften trat der Post beim Bayernpokal der Turnerinnen an, der Mitte Oktober in Röttenbach ausgetragen wurde. Am Vormittag turnten in der Altersklasse 2006/07 Alicia, Antonia, Laura, Leonor und Lucia. Die Riege hatte am Zittergerät Schwebebalken einige Wackler und drei unfreiwillige Abgänge, ansonsten passten die Leistungen. Bei den Bodenübungen sammelte es dann die meisten Punkte. Beim Sprungtisch bestätigte das Team dann die guten Trainingsleistungen. Am Stufenbarren gab es nochmals ordentliche Übungen zu sehen. Auf den guten 7. Platz können die Post SV-Turnerinnen stolz sein.

Amelie, Elisabeth, Filippa, Janina und Karina turnten am Nachmittag in der Altersklasse 2002 bis 2005. Einen vielversprechenden Wettkampfauftakt gab es beim Sprung. Anschließend am Stufenbarren gelangen die Übungen nicht ganz perfekt. Am Schwebebalken gab es nur kleinere Wackler, aber ordentlich Punkte. Am Boden konnte auch diese Riege dann die meisten Punkte sammeln. Nach diesen sehr guten Leistungen wurden die Post SV-Turnerinnen mit dem 3. Platz belohnt! In der inoffiziellen Einzelwertung erturnte sich Alicia, bei unseren Jüngeren, einen beachtlichen 12 Platz. Bei den Älteren erreichten Janina und Amelie die Plätze 9 und 10. An dieser Stelle noch einen Dank an unsere Kampfrichter Janina und Heinzo.



Stolze Dritte: Die „ältere“ Riege beim Bayernpokal



Stolze Siebte: Die „junge“ Riege beim Bayernpokal

Leichtathletik

Durchweg gut

Beim Büchenbacher Waldlauf Anfang November standen auch 14 Nachwuchs-Leichtathleten/innen des Post SV an der Startlinie. Bei kühlem und sonnigem Herbstwetter war dies der erste Wettkampf nach den Sommerferien. Dabei erwartete die Athleten/innen ein bereits bekannter Rundkurs von 915 Metern, insgesamt starteten 356 Sportler, darunter 180 Kinder, was einen Rekord bedeutete. Vor den teilweise sehr großen Teilnehmerfeldern hatte die Abordnung des Post SV großen Respekt. Die Jüngsten hatte eine Strecke von 915 Metern zu bewältigen, die U 13 sowie die U 14 eine von 1870 Metern und die U 16 eine von 2825 Metern. Die Einteilung der Kräfte erwies sich als große Herausforderung für die jungen Läufer/innen.

Die sechs Post SV-Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren gingen sehr motiviert und couragiert auf die Strecke: Mathilde und Sarah erreichten Platzierungen unter den ersten Sieben, waren aber trotzdem nicht so ganz mit sich zufrieden. Die Teilnehmer-Medaillen und Urkunden sorgten trotz alledem für ein Lächeln bei den Mädchen.

Auch Elise, Hannes, Joa und Lennard kämpften sich mit Bravour ins Ziel und erreichten ordentliche Platzierungen im Mittelfeld.

Bei den Altersklassen U8 bis U11 wurde der Post SV von acht Mädchen und Buben vertreten – und dies durchweg richtig gut. Hervorzuheben ist dennoch die Platzierung von Per, der sich einen sehr guten fünften Platz erlief.

BROCHIER



Läuft bei uns!

traumjob-handwerk.de

Du nutzt Deine Chance – zielsicher!

Handwerk hat goldenen Boden – das gilt für BROCHIER eigentlich schon von Anbeginn an. Seit jeher wurde auf die Ausbildung im eigenen Unternehmen großen Wert gelegt. Und bis heute hat das alte Sprichwort nicht an Aktualität verloren.
Die Ausbildung in den Unternehmen der Gruppe bietet heute sogar ganz vielfältige neue Perspektiven in einer Branche, in der junge Menschen ihr technisches Talent für Energieeinsparung sowie Verantwortung für Klima und Umwelt einsetzen können.

Zum Beispiel als:

- Anlagenmechaniker/in für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik
- Mechatroniker/in für Kältetechnik
- Elektroniker/in für Energie- und Gebäudetechnik
- Fachkraft für Rohr-, Kanal- und Industrieservice
- Flaschner/in (Klempner/in)
- Bodenleger/in
- Fliesen-, Platten- und Mosaikleger/in

Die BROCHIER Gruppe ist Premiumsponsor des Post SV Nürnberg e.V.

www.brochier-gruppe.de

www.psbrands.de

Fußball

Sand im Getriebe

von Andi Niklaus

Ein schwieriges Jahr liegt hinter der Fußball-Abteilung. Ohne den langjährigen Jugendleiter Lothar Mack, der den Post SV-Nachwuchs über zwei Jahrzehnte als eine starke Marke im Nürnberg/Fürther Raum etabliert hatte, musste sich der Post SV im Sommer erst einmal komplett neu sortieren. Mit dem neuen hauptamtlichen Sportlichen Leiter Rafael Wieczorek geht es nun darum, die LOMA-Lücke zu schließen und entsprechende Akzente zu setzen.

Und da ist „Rafo" gleich richtig gefragt. Die B-Junioren kämpfen als Neuling in der BOL gegen den Abstieg und zieren das Tabellenende. Die gut gestartete A-Jugend wartet in der BOL seit sechs Spieltagen auf einen Sieg, konnte aber immerhin im Derby der SpVgg Mögeldorf trotz zweimaligem Rückstand ein 2:2 abtrotzen. Die Elf von Trainer Stefan Kühnlein, Torjäger der 1. Mannschaft, hat sich mit einem 1:0 im Pokal bei BOL-Spitzenreiter Ebermannstadt in die Winterpause verabschiedet - ein Hoffnungsschimmer.

Auch die 1. Herren-Mannschaft ist nach dem glänzenden Saisonstart in ein kräftiges Tief gerutscht und hat sich nach fünf sieglosen Spielen (davon vier Niederlagen, drei zu Hause am Ebensee) von ganz oben verabschiedet. Gegen Ende hat sie sich dann aber mit zwei 4:1-Siegen bei Tuspo und gegen Stein ordentlich in die Winterpause verabschiedet.
Schlecht sieht es dagegen bei Post II aus, denn die Zweitvertretung ziert in der Kreisklasse mit schon sieben Zählern Rückstand auf den ersten Nichtabstiegsplatz das Tabellenende. Mut macht, dass es zum Abschluss 2019 beim damaligen Spitzenreiter Hellas Elektra ein 1:1 gab.

Auch bei den Frauen 1 in der BOL und 2 in der Kreisliga ist nach dem Umbruch Sand im Getriebe. Beide Teams gehen auf einem Abstiegsplatz in die Rückrunde. Der gute Trainingszuspruch, ansteigende Leistungen und die Performance bei der Weihnachtsfeier lassen aber darauf hoffen, dass das Trainerteam um Markus Ullmann und Jürgen Finger da jeweils die Wende schafft.



Inmitten eines Tiefs: Die Mienen der ersten Herrenmannschaft sprechen Bände.

Trainerlehrgang beim Post SV

Einige interne Schulungsmaßnahmen hat Rafo Wieczorek seit seinem Amtsantritt schon bei den Fußball-Trainern das Post SV durchgeführt, um den Post SV-Mädels und -Jungs weiterhin auf hohem Niveau bestmögliche Ausbildung zu ermöglichen. Nun findet auch ein dezentraler Trainerlehrgang auf dem Gelände an der Ziegenstraße statt. 25 Trainer, darunter 18 aus der eigenen Abteilung, nehmen an der C-Lizenz-Ausbildung teil.

Rugby

Das nächste große Ziel: die Liga

Bis zum 12. Januar herrscht in der im Oktober neu gegründeten Rugbysparte offiziell noch Winterpause. Im Hintergrund haben die Verantwortlichen jedoch die Pause genutzt, um mit Feuereifer an den Vorbereitungen fürs neue Jahr zu feilen, während die Aktiven seit Mitte Dezember neue Kräfte getankt haben, um für den Trainingsbeginn fit und startklar zu sein. Da der Jahreswechsel auch immer die Zeit der guten Vorsätze ist, geht Coach Hendrik Lagarde für 2020 gleich mit gutem Beispiel voran: „Wir sind momentan noch eine überschaubare Truppe, aber natürlich möchten wir die seit Oktober trainierte Theorie so schnell wie möglich auch in die Praxis umsetzen."

Und hier kommt nun RugbyX ins Spiel. Dies ist eine Variante des Rugbyspiels, bei der bereits ab einer Stärke von Fünf gegen Fünf auf einem kleineren Feld zehn Minuten ohne Halbzeit gegeneinander angetreten wird. Der Fokus liegt hier mehr auf Schnelligkeit und Spielfluss als auf Kraft und Standardsituationen, wie die Gasse (line-out) oder das Gedränge (scrum). Um es mit den Worten des Coaches auszudrücken: „Action, Action, Action!" Diese Variante ist eine ideale Möglichkeit um Neulinge an den Rugbysport heranzuführen, neue Teams zu bilden, Spaß mit Fitness zu verbinden, Freundschaften zu schließen und auch verhältnismäßig schnell in den Wettkampf mit anderen Teams einzusteigen.



Also, von wegen Winterschlaf! Dranbleiben, besser werden lautet das Motto. Auch die Rugbysparte im generellen hat übrigens mit „mühsam nährt sich das Eichhörnchen" eine Devise. Anders ausgedrückt: Eines der jüngsten Sportangebote beim Post SV ist nach wie vor auf der Suche nach Mitspielern und Mitspielerinnen.

Egal ob dick, dünn, groß, klein, Anfänger, Old Boy, männlich oder weiblich; komm vorbei und mach mit. Jeder ist willkommen, werdet Teil der weltweiten Rugby-Familie und schreibt Gründungsgeschichte auf dem Weg in die Liga.

Die Trainingszeiten:
Ab 15 Jahre; Mo u Mi 19:30 – 21:30; Sportpark Schweinau; B & C Platz
Also worauf wartet Ihr noch? Einfach vorbeikommen im Sportpark Schweinau in der Daimlerstr. 71.

FUNKHAUS NÜRNBERG

Charivari 98.6 | N1 | Radio Gong 97.1 | Radio F 94.5 | Mein Lieblingsradio

IHR PARTNER FÜR ERFOLGREICHE
RADIOWERBUNG UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION

Events FUNKHAUS NÜRNBERG

HIT RADIO N1

JETZT REINHÖREN

Deutschlands lustigste MORGEN SENDUNG



DIE BESTEN AKTUELLEN HITS

Schwimmen

Es ist viel Gold, was glänzt

von Liane Hindelang

Längst hat sich das Wiederbeleben einer Wettkampfriege in der Schwimmabteilung vor einigen Jahren als Volltreffer erwiesen. Der Zuspruch ist riesige, der Elan und die Begeisterung, mit dem alle ihre Bahnen ziehen, ebenso. Und auch die Erfolge sind aller Ehren wert. Der Post SV ist in den Siegerlisten stets breit vertreten. Hier ein Rückblick auf die vergangenen Monate.

Bezirkskurzbahn- und Sprintmeisterschaften

Der erste Wettkampf nach den Sommerferien führte die Post SV-Schwimmer/innen ins Erlanger Westbad. Bei den Bezirksmeisterschaften auf der Kurzbahn starteten 18 Jungs und Mädels der Jahrgänge 2009 und älter, nachdem sie insgesamt 70-mal die geforderte Pflichtzeit im Vorfeld erreicht hatten. Nach der Wettkampfpause bereitete einigen Teilnehmern speziell die komplexe Rückenwende auf der 200-m-Strecke Probleme, die auf der kürzeren 100-m-Distanz wieder behoben waren. Neben etlichen neu erreichten persönlichen Bestzeiten konnten unsere Schwimmer auch im Vergleich mit den anderen mittelfränkischen Vereinen standhalten und insgesamt 12 Gold-, 7 Silber- und 8 Bronzemedaillen für den Post SV holen.



Viele Bestzeiten, viele Medaillen: Das starke Post SV-Team bei den Bezirkskurzbahn-Meisterschaften in Erlangen

Die erfolgreichsten Schwimmer im Einzelnen:
Emilia Collmer (2007): 3 x Gold, 1 x Silber
Artur Wölk (2006): 2 x Gold, 2 x Silber
Sophie Oberndorfer (2007): 2 x Gold, 2 x Bronze
Brian Schneidt (2009): 1 x Gold, 1 x Silber, 2 x Bronze
Sarah Olalowo (2007): 1 x Gold, 1 x Silber
Helena Bersch (2009): 1 x Gold, 1 x Silber (erstmals über 200m Schmetterling)
Arnold Zinoviev (2009): 1 x Gold, 1 x Bronze
Gedion Efrem (2009): 1 x Gold, 1 x Bronze
Henry Shi (2009): 1 x Silber, 1 x Bronze
Ferdinand Hartmann (2009): 1 x Bronze

Bayerische Kurzbahnmeisterschaften

Artur Wölk hat es als einziger Schwimmer des Post SV geschafft, sich mit einer Zeit von 0:27,04 Sekunden über 50 m Freistil für die Bayerischen Kurzbahnmeisterschaften der offenen Klasse (=ohne Jahrgangswertung) in Nürnberg zu qualifizieren. Im Langwasserbad konnte sich Artur dann nochmals steigern, stieg mit einer neuen Bestzeit von 0:26,91 aus dem Beckenn. Er gehörte auf dieser Strecke zu den beiden jüngsten Teilnehmern. Starke Leistung!

43. Fürther Kinderschwimmen

Elf Jungs und neun Mädels der Jahrgänge 2005 bis 2015 nahmen am Fürther Kinderschwimmen für den Post SV teil. Insgesamt traten 13 Vereine aus Franken und der Oberpfalz an. Der Post SV-Nachwuchs konnten so unter Wettkampfbedingungen den aktuellen Leistungsstand überprüfen, einige sich auch die Staffelwettbewerbe empfehlen. Auch ohne etliche Leistungsträger holte sich der Post SV den 3. Platz in der Mannschaftswertung. Insgesamt gab es für den Nachwuchs 20 x Gold, 18 x Silber und 13 x Bronze!



Starker Dritter: Die Mannschaft des Post SV beim 43. Fürther Kinderschwimmen

Die erfolgreichsten Schwimmer waren:
Simon Hadersbrunner (2005): 4 x Gold, 1 x Silber
Meggy Messel (2011) : 4 x Gold
Leni Willums (2014): 3 x Gold
Sarah Olalowo (2007): 2 x Gold, 2 x Silber

Bezirksfinale Mittelfranken - Staffelmeisterschaften

Im Langwasserbad Nürnberg fanden die mittelfränkischen Staffelmeisterschaften statt. Drei Ziele wurden für die Post SV-Schwimmer/innen ausgegeben: neue Bestzeiten, Qualifikation für das Landesfinale in Bayreuth sowie Spaß und weitere Stärkung des Teamgeists. Für den Post SV traten drei Staffel-Teams an.

Für die „Kleinen“ (Jahrgang 2010/2011) ein spannender Wettkampf, da die meisten noch keine Staffelerfahrung im Wettkampf hatten. Über die Strecken Freistil, Brust und Rücken waren jeweils 4 x 50 m zu absolvieren, die Schmetterling- und Lagenstaffel wurde über 4 x 25m ausgetragen. In der Gesamtzeit von 11:39,84 Minuten erkämpften sich die Mädchen und Buben einen sicheren Startplatz für das bayerische Finale.

Die Jungs der D-Jugend (Jahrgang 2008/2009) gingen über die längeren Strecken ins Wasser: Freistil, Brust, Rücken und Lagen über jeweils 4 x 100m, Schmetterling über 4 x 50m. In einer Gesamtzeit von 25:06,55 Minuten konnten sie sich als fünftbestes Team in Bayern für das Landesfinale qualifizieren – bemerkenswert daran war auch der Umstand, dass alle Post SV-Jungs dem jüngeren Jahrgang angehörten.

Die Mädchen der C-Jugend (Jahrgang 2006/2007) starteten fünfmal über 4 x 100m und wurden mit einer Gesamtzeit von 27:33,04 Minuten zwar Zweite im Bezirk, konnten sich aber im bayerischen Gesamtvergleich leider nicht für das Landesfinale qualifizieren.

Ganz neu beim Post SV: Turmspringen

Es wächst und wächst, das Angebot an Sportarten beim Post SV.
Ab Januar 2020 können Jung und Alt das Kunst- und Turmspringen betreiben, beziehungsweise erlernen.



Faszinierend: Turmspringen in Perfektion

Christine und Ulf Krum (erfolgreiche Masters-Athleten bei der WM 2019 in Südkorea, mit Gold, Silber und Bronze dekoriert) sind die Initiatoren, die den Post SV dazu ermuntert haben, diese fast schon exotische Sportart als eigene Sparte der Schwimmabteilung mit ins Programm aufzunehmen.
Kennengelernt haben sich die Beiden beim Wasserspringen. Christine wurde im Kindergartenalter in Rumänien rekrutiert, sprang dort professionell und kam mit 16 Jahren nach Deutschland. Nach einer kurzen Pause startete sie mit 35 Jahren ihre zweite Karriere und ist seither auf der nationalen und internationalen Wettkampfbühne sehr erfolgreich (Weltmeistertitel 2019) unterwegs. Ulf begann als Student zunächst mit dem Trampolinspringen. 2009 kam er beruflich nach Nürnberg und begann 2010 mit dem Wasserspringen unter Coach Christine, die ihn so beeindruckte, dass er 2014 bei der WM in Montreal auf dem Treppchen stehend um ihre Hand anhielt.


So sehen wahre Experten aus: Christine und Ulf Krum, das medaillendekorierte Trainerteam

Die Krums haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Kunst- und Turmspringen in der Region zu fördern und möglichst viele neue Sportler/innen dafür zu begeistern.

So engagiert sich Christine unter anderem als Fachwärtin Wasserspringen im Bayerischen Schwimmverband (Bezirk Mittelfranken). Auf der Suche nach Unterstützern stellte sich der Post SV schnell als perfekter Partner für eine nachhaltige Nachwuchsarbeit unter optimalen Trainingsbedingungen dar. Die Ziele sind klar gesteckt: ein Wassersportangebot für alle Interessenten zu schaffen, angefangen beim Breiten- bis hin zum leistungsorientierten Wettkampfsport - immer in der Hoffnung, Talente zu entdecken, die dann auch im Leistungssport ihre Leidenschaft weiter transportieren möchten.

Wir freuen uns sehr über den Zuwachs, blicken gespannt auf das Jahr 2020 und sagen herzlich willkommen beim Post SV, liebe Wasserspringer!

Trainingszeiten:
Montag, 18.00 - 20.00 Uhr, Sportzentrum Süd
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr, Südstadtbad
Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr, Langwasserbad

Ansprechpartner:
Christine Krum, wasserspringen@post-sv.de

Wintersport

Nur im März geht noch was

Sie ist so gut wie gelaufen, die Saison. Gut, nicht die Saison an sich, denn die beginnt ja jetzt erst so richtig und läuft noch bis mindestens April. Der erste Satz ist rein aus dem organisatorischen Blickwinkel formuliert. Mit dem Kids- und Teencamp sowie der Neujahr-Ausfahrt nach Maria Alm sind die ersten Fahrten Vergangenheit, beziehungsweise ist gerade am Laufen. Bei Erstgenannter übrigens machten 50 Post SV-Kids zusammen mit ihren Skilehrern die Pisten rund um Maria Alm unsicher, was wiederum einen Teilnahmerekord darstellte. Kurz gesagt: ausgebucht. Dies gilt übrigens auch längst für die beiden Fahrten nach Hochficht in Januar und Februar. Das einzige was jetzt buchungstechnisch bei den Fahrten der DSV-Skischule im Post SV noch geht, ist das Märzwochenende in Maria Alm. Allzu viele freie Plätze gibt es allerdings auch nicht mehr – verständlich, denn im März sind die Tage länger und die Bedingungen in der Regel pfundig. Halt, noch etwas geht: Bei der zweiten Freeride-Woche in Zermatt gibt es noch den ein oder anderen Platz.

macron FÜR



WER IST MACRON?

Gegründet **1971** in **Bologna**, behauptet sich Macron heute als einer der europäischen Marktleader.

>60

GESPONSERTE PROFICLUBS

Macron ist technischer Sponsor von mehr als 60 Profimannschaften in verschiedenen Sportarten auf der ganzen Welt, dabei profitieren die Kunden von Qualitätsware und ausgezeichnetem Service.

3°

FUßBALL BRAND IN EUROPA

Gemessen an der Anzahl der gesponserten Proficlubs nimmt Macron in der **Uefa**-Tabelle den dritten Platz ein.

>30

LÄNDER IN DER WELT

Macron ist ein internationales Unternehmen, mitlerweile in mehr als 30 Ländern tätig.

>140

MACRON STORES

Macron hat ein Netz von über 140 Macron Stores in mehr als 20 Weltmärkten aufgebaut, die ein Anlaufpunkt für Sportvereine und Athleten in der jeweiligen Region sind.

MACRON-PHILOSOPHIE

Macron glaubt fest an die Werte harter Arbeit und ständiger Verbesserung. Sport erfordert Anstrengung, Schweiß und starken Willen, davon ist Macron überzeugt. Unter Berücksichtigung dieser Philosophie ist Macron als kleiner, aber starker Player in die Sportwelt eingetreten. Seitdem wächst Macron sehr schnell und unterstützt Teams, Sportler-und Sportlerinnen auf allen Ebenen und arbeitet hart daran, sie mit den besten technischen Produkten zu versorgen, die sich ihren Leistungen anpassen und verbessern.

WORK HARD. PLAY HARDER.

Post SV Nürnberg e. V.

Die Nummer 1 im Sport

Der **Post SV Nürnberg** hat **Macron**,
ein sehr stark aufstrebendes **italienisches** Unternehmen, als alleinigen **technischen Partner** für seine Mitglieder und Teams ausgewählt. Erstmals in Deutschland entscheidet sich ein großer Breitensportverein für einen Generalausrüster für technische Sportbekleidung.



DIE MACRON-KOLLEKTION FÜR DEN POST SV NÜRNBERG

Die Macron-Kollektion für die Mitglieder des Post SV Nürnberg entstand aus der engen Zusammenarbeit zwischen dem Unternehmen und dem Sportverein. Durch diese enge Zusammenarbeit können für jede Sportart Produkte von hoher technischer Qualität angeboten werden, die den Bedürfnissen von Athleten und Athletinnen bestmöglich nachkommen.
Die neue Ikone des italienischen Unternehmens, der ***Macron Hero***, prägt alle Produkte.
Das Logo, das die menschliche Figur darstellt, ist von der Spitze des Speers inspiriert, die per Definition dynamisch und schnell ist. Der Makronenheld symbolisiert noch wirkungsvoller die Freude am Ende der Herausforderung. Die Erreichung eines Ziels. Müdigkeit, Leidenschaft und Entschlossenheit. Die Macron-Philosophie: "Work hard. Play harder".

Triathlon

Die Drei von Hawaii

von Tobias Heining

Jedes Jahr treffen sich Mitte Oktober die besten Triathleten der Welt auf Kailua Kona Hawaii, um dort bei der offiziellen Weltmeisterschaft auf der Langdistanz mit 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42 Kilometer Laufen den härtesten und eisernsten Iron-(Wo) Man zu finden. Und auch wenn am Ironman im Jahr 2019 insgesamt 2350 Athleten aus aller Welt teilnahmen, so nahmen die deutschen Farben doch eine besondere Stellung ein. So sorgten Jan Frodeno und die Bayreutherin Anne Haug für einen deutschen Doppelsieg. Nicht zu vergessen das Trio des Post SV, das sich auf Hawaii prächtig schlug und Schlagzeilen schrieb. Und einer davon berichtet hier, wie es dem Trio im Speziellen ergangenen ist. Was vor etwa 40 Jahren als Spaßveranstaltung ins Leben gerufen wurde, entwickelte sich zu einem der größten und professionellsten Sportevents. Nachdem sich Mitte des Jahres 2019 Christian Roth, Wolfgang Geissler und Tobias Heining qualifiziert hatten, beschlossen sie, auf Hawaii eine gemeinsame Bleibe zu buchen. Und so wurde dann Anfang Oktober ein paar Kilometer außerhalb von Kailua Kona die „Nuremberg-Kona-Boys Wohngemeinschaft“ gegründet. Um nichts dem Zufall zu überlassen und eventuelle Weh-Wehchen in den Griff gebracht zu bekommen, nahmen sie kurzerhand noch Patrick Pickelmann von der gleichnamigen Physio Praxis mit.



Eine heiße Ironman-WG: Die Nuremberg-Kona-Boys Chris, Wolfgang, Betreuer Patrick und Tobias

Auf der Insel angekommen, stand erstmal Akklimatisieren und Speicher auffüllen auf dem Programm. Nach einem reichhaltigen Frühstück mit cocoa Pebbles, Eiern und Bacaon wurde meist recht enstpannt in den Tag gestartet. Wolfgang hatte vor vier Jahren bereits Hawaii-Erfahrungen gesammelt und übernahm die Reiseleitung. Und so wurden dann gemeinsam die berühmten Streckenteile des Ironman wie Ali Drive, Palani Road, Queen K Highway, EngeryLab oder der Dig-me Beach vorab gemeinsam inspiziert.

Wenn mal nicht gegessen oder trainiert wurde, haben sich die Kona Boys in ihrem luxuriösen Apartment ausgeruht, oder sich um sämtliche Social Media Kanale gekümmert.

Besonders die beiden Nürnberger Nachrichten hatten gefallen an der Triathlon-WG gefunden und berichten beinahe täglich.

Natürlich durfte bei alle dem Treiben nicht das eigentliche Ziel der Reise außer Acht gelassen werden: der Ironman. Und so ging es am 12.Oktober 2019 um 6.55 Uhr endlich los, die drei Post SV-Athleten stürzten sich in die doch recht rauen Fluten des Pazifiks. Nach etwas unter (Tobi) beziehungsweise über einer Stunde (Chris und Wolfgang) kletterten alle drei zufrieden aus dem Pazifik und machten sich auf die Radstrecke.

Was im Fernsehen immer sehr flach und karg anmutet, entpuppt sich dann vor Ort als doch recht wellig, der eintönige Eindruck indes bestätigt sich. Auf dem Rad lieferten alle drei eine solide Vorstellung ab und konnten sich allesamt nach vorne orientieren. Alle drei waren dann nach 180km doch recht froh, dass sie ohne Defekt der Monotonie des Queen K Highways entkommen konnten. Hier geht es für 180km in sengender Hitze nur geradeaus durch die Lavafelder, gänzlich ohne Zuschauer. Der neutrale Betrachter fragt sich hier; warum man sich das antut.

Bei mittlerweile 30 Grad Außentemperatur ging es dann auf den abschließenden Marathon. Tobi war zu diesem Zeitpunkt schon „gegrillt“ wie es im Fachjargon heißt und konnte nichts mehr wirklich zusetzten. Chris hat sich seine Kräfte besser eingeteilt und startete eine famose Aufholjagt. Für den Marathon selbst benötigte er nur 3:05h, was bei 30 Grad und einer sechsstündigen Vorbelastung auf höchstem Niveau eine Weltklasse-Leistung ist. Wolfgang fand auch gut in Tritt und wollte vor allem schneller sein als bei seinem ersten Auftritt auf Hawaii vor vier Jahren - was ihm auch gelang.



So sehen starke Finisher aus: Chris, Tobi und Wolfgang

Zahlen und Ergebnisse:
Tobias Heining 9:09:55 (Platz 14 AK)
Christian Roth 9:23:55 (Platz 39 AK)
Wolfgang Geissler 10:20:54 (Platz 41 AK)

Während unsere drei Athleten sich noch in der Lavawüste quälten, haben unsere beiden Betreuer Patrick und Yvonne die Fotokamera gezückt und ein paar Impressionen gesammelt. Besonders cool sind die Selfies mit den jeweiligen Sieger Anne Haug und Jan Frodeno geworden. Leider ging es dann schon zwei Tage (die überwiegend aus Biertrinken bestanden) für Chris, Wolfgang und Patrick nach Hause. Während Tobi und Yvonne in ihre Flitterwochen starten.

Ein Highlight der Extra Klasse wartete dann in Deutschland. Dank überragender social Media Aktivitäten bekamen die Nuremberg-Kona-Boys von Markus Othmer (Bayerisches Fernsehen), übrigens ein Ex-Post-SV-Fußballer, eine Einladung in den Blickpunkt Sport, wo man wieder auf Anne Haug traf.

Die „anderen“ Post SV-Triathleten verfolgten das Renngeschehen auf Hawaii zu Hause am Bildschirm und fieberten mit den Nuremberg-Kona-Boys mit.

Tobias Heining gab am 10. November 2019 beim 15. TÜV Rheinland Indoor-Marathon mit dem Post SV-Staffel-Team „Hier geht die Post ab“ wieder Gas. Nach 2:47 h belegte die Mannschaft Platz 2. Eine weitere Herrenstaffel „Postraumatischen Edelreservisten“ erreichte nach 3:06 h als 4. Mannschaft das Ziel. Die Damenstaffel „Post SV Mädels-Express“ erzielten mit einer Marathonzeit von 3:23 h gesamt Platz 7 sowie Platz 2 der Damenmannschaften.



Live bei Blickpunkt Sport: Chris, Wolfgang und Patrick mit Siegerinn Anne Haug

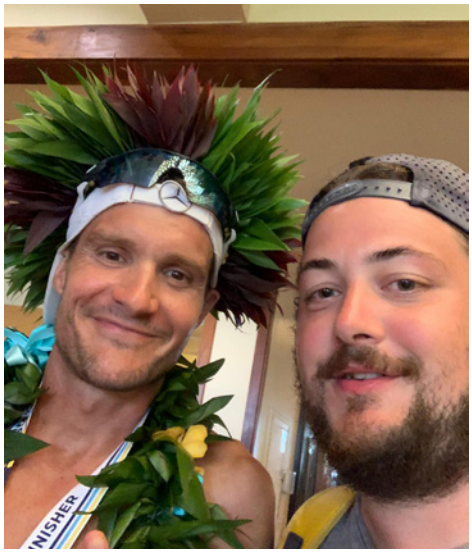


Bild mit Sieger: Betreuer Patrick mit Jan Frodeno

Orthopädie • Schuhe • Bewegung
RICHTER
... richtig gut zum Fuß !

Eine außergewöhnliche Premiere

Müsste man dem Sportjahr 2019 des Rudi Höhns einen Titel geben, dann diesen: Alle 20! Im Sommer ist der Eckentaler wie in den vorausgegangenen 19 Jahren auch beim Fränkischen-Schweiz-Marathon an der Startlinie gestanden – und wie immer hat er ihn erfolgreich absolviert. Somit hat er das Kunststück geschafft, bei allen bisherigen Auflagen dieses Rennens gefinisht zu haben. Alle 20 eben.
Was der an sich schon bemerkenswerte Premiere aber die Krone aufsetzte: Wenige Monate zuvor hatte der 60-Jährige einen Herzinfarkt erlitten. Im Frühjahr noch schien der Marathon somit für ihn in unerreichbarer Ferne gerückt zu sein. Doch Aufgeben war für Rudi noch nie eine Option, in enger Absprache mit den Ärzten kämpfte er sich zurück auf die Laufstrecke. „Beim Sport ist es genau wie in Beruf, Familie oder Leben: Man erlebt Rückschläge und Misserfolge. Wichtiger ist es aber, dass man immer wieder aufsteht, weiterläuft und dran bleibt“, sagt der Mann, der eigentlich kein Läufer ist, sondern normalerweise als Triathlet beim Post SV unterwegs ist – und dies zuletzt meist auf der Langstrecke. Den 42,1 Kilometer langen Landschaftslaufs vor der eigenen Haustüre nutzte er zum Saisonausklang der ganz sportiven Art, an anderen Marathons nahm er nie teil.
Bei seinem Jubiläumsmarathon war für den Mann, der beim Post SV auch die Skischule leitet und zudem als Indoor-Cycling-Trainer die Leute reihenweise zum Schwitzen bringt, vieles zwar wohl vertraut, manches aber Neuland. Allen voran das Tempo. Streng die ärztlichen Empfehlungen befolgend war dieses für seine Verhältnisse ungewohnt moderat, was aber zur Folge hatte, dass er die Ziellinie in Ebermannstadt wohl noch nie so „erholt“ überquert hat. Ein außergewöhnliches Jubiläum eben.



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Einladung zum:

Gesundheitstag Generation 50+

Am Sonntag, den 15.03.2020 von 13.00 bis 18.00 Uhr
Sportzentrum Nordost, Neumeyerstraße 80, 90411 Nürnberg



Highlights:

- Prosecco Empfang
- Gesundheitsvorträge
- Bewegungskurse zum Mitmachen
- Professionelle fitness-checks
- Reaktionswand
- Fahrsimulator
- Kaffee und Kuchen
- und vieles mehr

Bei Anmeldung an diesem Tag:

Sparen Sie bis zu 100 €

Wir freuen uns über Ihren Besuch!
Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen

Nähere Informationen zu unserem kommenden Gesundheitstag mit ausführlichem Programmablauf erhalten Sie ab 24.02.2020 unter:

www.post.sv.de

Kursprogramm

Unser Kursangebot von A – Z

Auch für Nichtmitglieder

Abenteuer Turnhalle bei Nacht 56
Bouldern 33
Box-Fitness 35
deepWork® 35
Entspannung ..... 48 - 55
Fit für die Enkel 33
Flexi-Bar 37
Functional Training 41
Fußballschule 58
Gesundheitssport ..... 46 - 47
Guten Morgen-Yoga 49
Hallenboccia Turnier 32
Indoor-Cycling 40
Jumping Fitness® 36
Jumping Fitness® light 36
Kampfkünste und Selbstverteidigung für Kinder 59
Kinder & Jugendliche ..... 56 - 59
„Klangentspannung“ 48
Knie- und Sprunggelenktraining sowie Fußmuskulaturtraining 47
Linedance 39
Mobilisieren, Dehnen und Massieren 49
Motoriktest für Kinder 59
Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen) 43
Präventionskurse ..... 42 - 45
Pump it 41
Qi Gong 55
Schwimmen / Aquafitness ..... 60 - 67
Sensomotorisches Stabilisationstraining 46
Sportcamps 34
Stabilisationstraining Halswirbelsäule 47
Stopp heißt Stopp 37
Synergy Yoga® 54
Tai Chi Chuan 48
Tanzkurse Traumtänzer für Kinder und Erwachsene ..... 38 - 39
Tenniskurse für Kinder und Erwachsene 41
Tuchakrobatik für Kinder und Erwachsene 39
Yoga ..... 52 - 55
Yoga - Achtsamkeit, Balance 51
Yoga für Männer 52
Yoga – immer fit und aktiv in jedem Alter! 51
Yoga – Entspannt ins Wochenende! 55

Verbindliche Anmeldung über unsere Homepage www.post-sv.de unter „Kursanmeldung Online“.
Informationen erhalten Sie über die Fitlounge: 0911 - 58 08 683 **oder das Sportbüro:** 0911 - 95 45 95 63/-67
Auskünfte zu unseren „Wasserangeboten“ erhalten Sie über das Sportbüro Schwimmen: 0911 - 54 05 54 764
WICHTIGER HINWEIS: Kostenfreie Stornierung bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich, ansonsten wird die volle Kursgebühr erhoben. Die Stornierung muss schriftlich erfolgen (gerne auch per Email an info@post-sv.de)

Gut zu wissen . . .

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Kurs einsteigen?
Bei den meisten Kursen leider nicht (im Unterschied zu unseren Dauerangeboten bei Fit und Gesund), da die Inhalte aufeinander aufbauen. Es gibt jedoch auch Ausnahmen, wie z. B. bei den Indoor-Cycling-Kursen. Nähere Informationen erhalten Sie über das Sportbüro: 0911 - 95 45 95 63

Wie lange läuft ein Kurs?
Unsere Kurse sind auf eine bestimmte Anzahl an Einheiten begrenzt. Im Normalfall dauert ein Kurs 8 – 12 Einheiten.

Ich bin kein Mitglied beim Post SV, kann ich trotzdem einen Kurs besuchen?
Natürlich können Sie auch als „Nichtmitglied“ einen Kurs buchen. Die Preise hierfür entnehmen Sie der jeweiligen Kursbeschreibung.

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?
Bequeme Sportbekleidung und ein Paar saubere Sportschuhe, ein Handtuch und gute Laune. Für Entspannungskurse, beispielsweise Yoga oder Qi Gong, empfehlen wir eher wärmere Kleidung, damit Ihr Körper in den Erholungsphasen nicht auskühlt.

Kann ich als Anfänger / Untrainierter an den Kursen teilnehmen?
Es gibt bei unseren Kursen selbstverständlich auch Einsteigerangebote. Diese können Sie der jeweiligen Kursbeschreibung entnehmen. Bei körperlichen Beschwerden sollten Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Arztes einholen.

Soll ich zu einem Kurs ein Getränk mitbringen?
Ja, Sie sollten bei körperlicher Aktivität vermehrt trinken, vor allem in energiegeladenen, schweißtreibenden Kursen ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Bitte keine Getränke in Glasflaschen mitnehmen.

→ NEU: Post SV Hallenboccia Turnier für Jung und Alt

Hallenboccia ist eine weltweit anerkannte Sportart und auch in Deutschland nimmt der Bekanntheitsgrad immer mehr zu. Als Breitensport wird Hallenboccia auch immer öfter in Sportvereinen - seit kurzem auch beim Post SV Nürnberg (Jeden Freitag von 11:00 bis 12:00 Uhr im Sportzentrum Nordost). angeboten Hallenboccia fördert und fordert insbesondere Konzentration, Zielgenauigkeit, Auge-Hand-Koordination sowie taktisches Verhalten bzw. Spielverständnis. Für diese Sportart gibt es speziell entwickelte Bälle, die geworfen oder gerollt werden.

Kurz die Turnierregeln:
-ein Team besteht aus 2 Spielern, jeder Spieler hat 3 Bälle
-jedes Spiel besteht aus 6 Sätzen (Durchgängen), deren Ergebnisse zusammen addiert das Spielergebnis ergeben

Kursnr.:	**FG Hallenboccia Turnier**
Am:	Samstag, 02.02.2020
Zeit:	14:00 - 17:00 Uhr
Startgebühr:	Mitglieder 7,50 Euro / Nichtmitglieder 10,00 Euro. Die Startgebühr beinhaltet das Kaffee- und Kuchen-Buffet.





DRAUSSEN
AUSPOWERN.
ZUHAUSE
ENTSPANNEN.

Ob schlüsselfertige Eigentumswohnung, Stadt- oder Doppelhaus – wenn es darum geht, starke Formen, Leichtigkeit und Qualität zu vereinen, dann liegen Sie mit der **SCHULTHEISS Wohnbau AG** ganz vorne. Unsere Immobilien begleiten Sie ein Leben lang, als Zuhause, aber auch als zukunftssichere Geldanlage.



→ NEU: Fit für die Enkel

Der Grundkurs ist für Neu- oder Wiedereinsteiger ab dem 60 Lebensjahr, die noch nie bzw. lange nicht mehr sportlich aktiv waren (vor allem im Bereich des Ausdauer- und Herz-Kreislauf- Trainings) und die nun ein Programm zur Gesundheitsförderung suchen, dass ihre Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert und dadurch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugt. Kern des Programms ist das individuell dosierte, ausdauerorientierte Training des Bewegungsverhaltens.



Kursnr.: **Fit für die Enkel 01**
Kursbeginn: ab 20.01.2020 immer Montag, 4 Einheiten á 60 Minuten
Zeit: 15:30 – 16:30 Uhr
Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise: Mitglieder 35,- Euro / Nichtmitglieder 35,- Euro

Kursnr.: **Fit für die Enkel 02**
Kursbeginn: ab 22.01.2020 immer Mittwoch, 4 Einheiten á 60 Minuten
Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr
Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise: Mitglieder 35,- Euro / Nichtmitglieder 35,- Euro

Kursleitung: Siggi Kaiser

Bouldern

Bouldern ist eine Variante des Kletterns, bei der man ohne Seil und Klettergurt in Absprunghöhe klettert. Dies macht ein spielerisches Ausprobieren auch an kniffligen Stellen möglich, relativ schnell kann man sich mit viel Spaß tolle Techniken und Kraft aneignen. Ein perfektes Ganzkörpertraining. Alle Kurse finden in der Indoor-Kletterhalle „Café Kraft“ statt – **die Leihschuhe sind inklusive.**

Ort: Café Kraft, Gebertstrasse 9, 90411 Nürnberg
Preis: Mitglieder 130,00 Euro / Nichtmitglieder 160,00 Euro

Ab Januar 2020

Kursnr.: **FG Bouldern 06 (Erwachsene Einsteiger)**
Beginn: 14.01.2020, immer Dienstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: **FG Bouldern 07 (Erwachsene Einsteiger)**
Beginn: 16.01.2020, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ab April 2020

Kursnr.: **FG Bouldern (Erwachsene Einsteiger)**
Beginn: 21.04.2020, immer Dienstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: **FG Bouldern (Erwachsene Einsteiger)**
Beginn: 23.04.2020, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr



schöll + kollegen
medic center
Zentrum für GASTROENTEROLOGIE
Zentrum für Gastroenterologie
Facharztpraxis für Innere Medizin · Gastroenterologie
Proktologie · Ernährungsmedizin
Denken Sie an Ihre Familie
Darmkrebs ist vermeidbar!
Neuerung ab 2019 - die Kasse zahlt:
Koloskopie zur Darmkrebs-Früherkennung
für Männer jetzt schon ab 50, für Frauen ab 55 Jahren
Wir heißen Sie herzlich willkommen in unserer neuen, modernen und innovativen Praxis, wo wir für Sie auf dem neuesten Stand der Technik sind.
Wir bieten:
• Magen- und Darmspiegelungen
• Darmkrebsfrüherkennung
• Atemtests
• Hämorrhoiden- und Hepatitis-Behandlung
• Ultraschalluntersuchungen
• Diagnostik und Therapie von Leberer-krankungen sowie des Verdauungstraktes
• Beratung
Neu: Zeitnahe MRT/ CT-Termine in den Medic-Centern Schwabach und Europaallee Fürth
Telefon: 0 91 22/ 87 32 10 oder 09 11/ 80 12 92 22
Zeitnahe Termine · ohne lange Wartezeiten
Parken im Parkhaus Bulmannstr. 23
4. Etage mit Aufzug · barrierfrei
U1/Straßenbahn Aufseßplatz
Zentrum für Gastroenterologie
Wölckernstraße 9
90459 Nürnberg
Tel.: 09 11/ 46 42 42
Fax: 09 11/ 4 71 94 75
Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
7.30 - 18.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung
WWW.MEDIC-CENTER-NUERNBERG.DE
INFO@MEDIC-CENTER-NUERNBERG.DE

Post SV SportCamps 2020







Bei uns kannst Du:

- **viele Sportarten ausprobieren wie z.B.** Ballsportarten, Leichtathletik, Karate, Judo, Schwimmen, Hip Hop uvm.
- **von qualifizierten Trainern lernen**
- **neue Freunde kennenlernen**
- **und natürlich viel Spaß haben!**

Termine:

Zwei **Altersgruppen (5–7 Jahre und 8–11 Jahre)** und die SportCamps sind **auch für Nicht-Mitglieder** gedacht

1. SportCamp:	**06.04. – 09.04.2020**	(Osterferien)	Ebensee
2. SportCamp:	**14.04. – 17.04.2020**	(Osterferien)	Schweinau
3. SportCamp:	**02.06. – 05.06.2020**	(Pfingstferien)	Ebensee
4. SportCamp:	**27.07. – 31.07.2020**	(Sommerferien)	Ebensee
5. SportCamp:	**03.08. – 07.08.2020**	(Sommerferien)	Ebensee
6. SportCamp:	**31.08. – 04.08.2020**	(Sommerferien)	Ebensee
IN-DOOR 7. SportCamp:	**02.11. – 06.11.2020**	(Herbstferien)	Schweinau
IN-DOOR Tagesbetreuung:	**18.11.2020**	(Buß- und Bettag)	Sport-zentrum Süd

Online-Anmeldung und weitere Informationen unter
www.post-sv.de

Hauptsponsor: VR BANK NÜRNBERG – Die Teilhaberbank

Post SV Nürnberg e. V.
Markus Engelhardt
Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg
Telefon: 0911 540 5547–65
E-Mail: engelhardt@post-sv.de
/post.sv.nbg

Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Box-Fitness

Box-Fitness ist kein klassisches Box-Training, sondern ein Intervall-Zirkeltraining für den gesamten Körper. Boxspezifische Übungen verbessern Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Flexibilität. **Für Teilnehmer mit einer körperlichen Grundfitness (nicht für absolute Sportneulinge!).**



Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Box-Fitness 01**
Kursbeginn:	17.01.2020, immer Freitag, 10 Einheiten á 75 Minuten
Zeit:	19.30 – 20.45 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG Box-Fitness 02**
Kursbeginn:	24.04.2020, immer Freitag, 10 Einheiten á 75 Minuten
Zeit:	19.30 – 20.45 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Kursleitung: Alexander Bittermann

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen (Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser) und voller Energie! deepWORK® ist das erste fernöstlich angehauchte Kursformat, das intensives Cardiotraining mit tiefer Entspannung verbindet. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.
Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt!



Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG DW 01**
Kursbeginn:	ab 11.01.2020, immer Samstag 10 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	11:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis:	Mitglieder 40 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG DW 02**
Kursbeginn:	ab 18.04.2020, immer Samstag 10 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	11:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis:	Mitglieder 40 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Kursleitung: Elena Pietsch

TECE
close to you

ERFRISCHEND ANDERS!

TECEone – das neue WC mit Duschfunktion

Sieht aus wie ein normales WC, hat es aber in sich:
Die integrierte Duschfunktion reinigt mit sanftem, warmem Wasserstrahl und gibt Ihnen das Gefühl reiner Frische. Und das im Knopfumdrehen. Denn TECEone lässt sich ganz intuitiv bedienen. Ohne Strom. Ohne Spielerei. Perfekte Hygiene zum attraktiven Preis.

www.tece.de/teceone

Live erleben bei
Gärtner Industrievertretungen KG
Vogelherdstraße 5
91227 Diepersdorf
Tel: 09120/1833380

→ NEU: Jumping Fitness® light

Dieselben Glücksgefühle für absolute Fitness-Anfänger, Generation 50+ und alle, die es etwas leichter mögen! Hier werden die Übungen auf dem Trampolin mit viel weniger Tempo ausgeführt - somit kommt jeder mit und hat dabei auch viel Spaß.



Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Jumping light 01**
Kursbeginn:	ab 13.01.2020 immer Montag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	08:15 – 09:15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro

Ab Juni 2020

Kursnr.:	**FG Jumping light 03**
Kursbeginn:	ab 15.06.2020 immer Montag, 6 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	08:15 – 09:15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 23,- Euro / Nichtmitglieder 53,- Euro

Kursnr.:	**FG Jumping light 04**
Kursbeginn:	ab 19.06.2020 immer Freitag, 6 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	09:15 – 10:15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 23,- Euro / Nichtmitglieder 53,- Euro

Kursleitung: Siggi Kaiser

Jumping Fitness®

Einzigartig, emotional und atemberaubend! Das intensive Ganzkörpertraining auf dem Trampolin stärkt nicht nur die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wird durch den instabilen Untergrund auch der Gleichgewichtssinn und die Koordination gefördert. Bei Jumping Fitness werden über 400 Muskeln beansprucht und bis zu 1.000 Kilokalorien pro Stunde verbrannt! Die Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Einsteigern schnelle Erfolgserlebnisse

NEU: Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Jumping Fitness 02**
Kursbeginn:	ab 16.01.2020 immer Donnerstag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 105,- Euro

Kursleitung: Florian Merz

Kursnr.:	**FG Jumping Fitness 04**
Kursbeginn:	ab 23.04.2020 immer Donnerstag, 11 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	20:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 42,- Euro / Nichtmitglieder 97,- Euro

Kursleitung: Florian Merz

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG Jumping Fitness 03**
Kursbeginn:	ab 23.04.2020 immer Donnerstag, 11 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 42,- Euro / Nichtmitglieder 97,- Euro

Kursleitung: Renata Wagner

Kursnr.:	**FG Jumping Fitness 05**
Kursbeginn:	ab 24.04.2020 immer Freitag, 11 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	18:00 – 19:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 42,- Euro / Nichtmitglieder 97,- Euro

Kursleitung: Michael Braun

Fit mit FLEXI-BAR

Mit der FLEXI-BAR lässt sich durch die Vibration unsere Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise außergewöhnlich und effektiv trainieren, zudem wird auch Stoffwechsel und Herzfrequenz gesteigert. Bei diesem Workout wird die komplette Rumpfmuskulatur gekräftigt und damit stabilisiert. Auch die Bein- und Gesäßmuskeln kommen nicht zu kurz.
Der FLEXI-BAR wird vom Post SV bereitgestellt!



Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Flexi-Fit 01**
Kursbeginn:	ab 12.01.2020, immer Sonntag, 8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis:	Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 65,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG Flexi-Fit 02**
Kursbeginn:	ab 19.04.2020, immer Sonntag, 8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis:	Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 70,00 Euro

Kursleitung: Angela Engelhardt

Stopp heißt Stopp!!

Für Frauen ab 18 Jahren

Grundkursinhalte:
Die 3 Säulen der Frauen-Selbst-Sicherheit:
- Prävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung
- Die persönliche Distanzschwelle, Grenzen setzen
- Die Stimme als elementares Hilfsmittel
- Körpergefühl und Kraft neu entdecken
- Angewandte SV-Techniken für Frauen
- Verteidigung mit alltäglichen Hilfsmitteln
- Realitätsbezogene SV in Stresssituationen
- Rechtliche Aspekte der SV / Notwehr und Nothilfe
- Wo bekomme ich Hilfe im Notfall?

Mitzubringen sind: lange Jogginghose, Shirt, Sportjacke, Hallen-Turnschuhe, Haargummi für lange Haare, Handtuch, etwas zum trinken und essen!

Tageskurse

Ort:	Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Preis:	Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 45,00 Euro

Kursnr:	**FG Stopp 01**
Kursbeginn:	28.03.2020, Samstag
Zeit:	09.30 – 17.00 Uhr

Kursleitung: Sibylle Kohler und Thomas Frühling

neef
Nürnbergs süßeste Verführung®
nach Hause oder ins Büro geliefert



neef tortentaxi
Der neue Service für alle, die nicht persönlich zu uns kommen können.
Bestellung unter Tel 0911 22 51 79. Lieferzeiten und Möglichkeiten unter www.neef-confiserie.de

Traumtänzer Tanzkurse und Workshops



„Mein Hochzeitstanz – made by Traumtänzer“ Angebot für verlobte Paare

Hochzeitstermin und Location stehen bereits? Doch was ist mit dem Hochzeitstanz?Die Tanzschule des Post-SV hilft dabei gerne. Unter dem Motto „Mein Hochzeitstanz – made by Traumtänzer“ wird das neue Angebot für verlobte Paare im Januar 2020 starten. Ob traditionell oder modern, wir von der Tanzschule Traumtänzer choreographieren Ihren Hochzeitstanz nach Ihren Wünschen. Unsere Erfahrung und das große Repertoire an Tanztrainern helfen uns dabei, Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten wenn es ums Tanzen geht. So können je nach Vorliebe, Trainer verschiedenster Tanzrichtungen an der Choreographie ihres Hochzeitstanzes mitwirken. Gerne bringen wir auch eigene Ideen und Vorschläge mit ein und zeigen Ihnen auf, was es für Möglichkeiten gibt und wo der Trend in Sachen Hochzeitstanz gerade hingeht. Soll es vielleicht ein Flash-mob sein? Oder sollen neben dem klassischen Tanz des Hochzeitspaares weitere Familienmitglieder oder Freunde integriert werden?Bei Interesse sprechen Sie uns einfach an! Wir werden Ihnen ein individuelles Angebot erstellen!
traumtaenzer@post-sv.de

Inklusiv-Leistungen
Termin zur Vorbesprechung (Fragebogen)
3 Personaltrainings im großen verspiegelten Tanzsaal
(je 90 min) zu flexiblen Terminen

Musik bereitstellen und ggf. bearbeiten/mixen
Lernvideo für zu Hause

TRAUMtänzer
Die Tanzschule des Post SV Nürnberg e.V.

Workshops

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Preis: Traumtänzer 12,00 Euro / Mitglieder 15,00 Euro / Nichtmitglieder 23,00 Euro

Dancehall (HipHop/Reggae, für Erwachsene)
Kursnr.: TR-Dancehall-01
Am: Sonntag, 08.03.2020
Zeit: 10.00-13.00 Uhr

Merengue, Bachata & Latin Moves (für Frauen, ohne Vorkenntnisse)
Kursnr.: TR-LatinMoves-01
Am: Sonntag, 15.03.2020
Zeit: 10:00-13:00 Uhr

Salsa-Bachata (für Frauen, ohne Vorkenntnisse)
Kursnr.: TR-Salsa-01
Am: Sonntag, 19.01.2020
Zeit: 10:00-13:00 Uhr

Salsa Ladies' Style mit Shines & Latin Moves (für Frauen, Vorkenntnisse von Vorteil)
Kursnr.: TR-Salsaladies-01
Am: Sonntag, 16.02.2020
Zeit: 10:00-13:00 Uhr

Tuchakrobatik
Kursnr.: TR-Tuch-01
Am: Samstag, 01.02.2020
Zeit: 09:00-11:00 Uhr

Kurse

Einheiten: 10 Einheiten á 90 Min.
Ort: Vereinshalle Landgrabenstraße, Landgrabenstr. 79
Preis: Mitglieder 49,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Body-Class-Latino (für Frauen, ohne Vorkenntnisse)
mit Sandrine
Ab Januar 2020
Kursnr.: TR-Latino-01
Kursbeginn: 15.01.2020, immer Mittwoch
Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Ab April 2020 (für Frauen, Fortgeschrittene, Vorkenntnisse von Vorteil)
Kursnr.: TR-Latino-02
Kursbeginn: 22.04.2020, immer Mittwoch
Zeit: 19:00-20:30 Uhr

Paartanz Latino-Mix (für Paare, ohne Vorkenntnisse)
mit Diana & Rodrigo
Ab Januar 2020
Kursnr.: TR-LatinoPaar-01
Kursbeginn: 09.01.2020, immer Donnerstag
Zeit: 20:00-21:30 Uhr

Ab April 2020
Kursnr.: TR-LatinoPaar-02
Kursbeginn: 23.04.2020, immer Donnerstag
Zeit: 20:00-21:30 Uhr



Linedance

In diesem Kurs wird Linedance von Grund auf erlernt. Es wird zu Country Musik getanzt aber auch Lieder irischer Herkunft sind oft die Grundlage. Man tanzt in Linien, vertikal und horizontal aufgestellt, miteinander. In unserem Anfängerkurs werden alle typischen Schritte und Grundbegriffe zu einfachen bis mittelschweren Tänzen gelehrt. Außer Freude an Country-, aber auch moderner Musik und Spaß am Tanzen sind keine Voraussetzungen nötig. Zum Üben eignen sich Gymnastik-, Ballett-, Tanzschuhe oder Sportschuhe mit „Rutschfaktor" sowie lockere Freizeitkleidung.

Linedance Advanced Beginners
(ein Anfänger Kurs sollte absolviert sein)

Kursnr.: FG Linedance 02
Kursbeginn: 21.04.2020, immer Dienstag, 10 Einheiten à 90 Minuten
Zeit: 17.30 – 18.45 Uhr
Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
Preis: Mitglieder 49,00 Euro/ Nichtmitglieder 90,00 Euro

Linedance Absolute Beginners
(keine Vorkenntnisse erforderlich)

Kursnr.: FG Linedance 03
Kursbeginn: 23.04.2020, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Theodor-Billroth-Schule, Billrothstr. 16
Preis: Mitglieder 35,00 Euro/ Nichtmitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Birgit Ritter

Indoor-Cycling

Das Strampeln auf der Stelle ist ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Auch Sie! Sie spüren sofort, wie der Rhythmus der Musik in Ihren Körper fährt und Ihre Beine wie von selbst treten. Mal sanft, mal energisch, ja entfesselt. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training.

Ort:
Sportzentrum Nordost,
Neumeyerstr. 80
im Cyclingraum

Preise:
12 Einheiten
á 60 Minuten Kurse:
für Mitglieder
35,00 Euro
Nichtmitglieder
95,00 Euro

Preise:
12 Einheiten
á 90 Minuten Kurse:
für Mitglieder
45,00 Euro
Nichtmitglieder
105,00 Euro



Ab Januar 2020 – noch Plätze frei!
Einsteiger
Kursnr.: **FG IC 05**
Kursbeginn: ab 16.01.2020, immer Donnerstag
Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Marko Bloch

Mittelstufe
Kursnr.: **FG IC 06**
Kursbeginn: ab 14.01.2020 immer Dienstag
Zeit: 20.15 – 21.15 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Wölfel

Fortgeschrittene
Kursnr.: **FG IC 11**
Kursbeginn: ab 14.01.2020, immer Dienstag
Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Klaus Maroschik

Ab April 2020
Einsteiger
Kursnr.: **FG IC 13**
Kursbeginn: ab 20.04.2020, immer Montag
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Michael Schmidt

Kursnr.: **FG IC 14**
Kursbeginn: ab 21.04.2020, immer Dienstag
Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Rudi Höhn

Kursnr.: **FG IC 15**
Kursbeginn: ab 21.04.2020 immer Dienstag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Wölfel

Kursnr.: **FG IC 16**
Kursbeginn: ab 23.04.2020, immer Donnerstag
Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Marko Bloch

Kursnr.: FG IC 17
Kursbeginn: ab 23.04.2020, immer Donnerstag
Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Marko Bloch

Mittelstufe
Kursnr.: FG IC 18
Kursbeginn: ab 21.04.2020 immer Dienstag
Zeit: 20.15 – 21.15 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Wölfel

Kursnr.: FG IC 19
Kursbeginn: ab 22.04.2020, immer Mittwoch
Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Christian Storg

Fortgeschrittene
Kursnr.: FG IC 20
Kursbeginn: ab 20.04.2020, immer Montag
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 90 Minuten
Kursleitung: Michael Schmidt

Kursnr.: FG IC 21
Kursbeginn: ab 21.04.2020, immer Dienstag
Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr, 60 Minuten
Kursleitung: Klaus Maroschik

→ NEU: Indoor-Cycling zum Kennenlernen

Kursnr.: **FG IC 22**
Kursbeginn: ab 22.04.2020, immer Mittwoch
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr, 60 Minuten
6 Einheiten á 60 Minuten
Preise: für Mitglieder 13,00 Euro / Nichtmitglieder 50,00 Euro
Kursleitung: Christian Storg

PUMP it!

Das effektivste Ganzkörpertraining für die Hauptmuskelgruppen. Mit Hilfe der Langhantel und einem individuell einstellbarem Gewicht werden die Muskeln innerhalb kurzer Zeit aufgebaut und die Kraftausdauer trainiert. Abwechslungsreiche Musik und anspornende Trainer motivieren Sie durch diese Stunde. Das Training ist für Mann und Frau ideal. **(Bitte kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen!)**



Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Pump 01**
Kursbeginn:	ab 08.01.2020, immer Mittwoch, 12 Einheiten à 75 Minuten
Zeit:	18.00 – 19.15 Uhr
Preis:	für Mitglieder 30,00 Euro /Nichtmitglieder 80,00Euro
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG Pump 02**
Kursbeginn:	ab 22.04.2020, immer Mittwoch, 12 Einheiten à 75 Minuten
Zeit:	18.00 – 19.15 Uhr
Preis:	für Mitglieder 30,00 Euro /Nichtmitglieder 90,00Euro
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

Kursleitung: Margot Schreiber

Functional Training (in Kleingruppen)

Die Besonderheit des Functional Training in Kleingruppen besteht im kombinierten Training ganzer Muskelketten unter Zuhilfenahme von Medizinbällen, Kettlebells, TRX®-Bändern oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht. Dadurch wird die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, sowie die Koordination und das Gleichgewicht verbessert. Und ganz nebenbei läuft auch die Kalorienverbrennung auf Hochtouren.

Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt!

Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG FT 01**
Kursbeginn:	ab 13.01.2020, immer Montag
Zeit:	17.00 – 17.45 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis:	12 Einheiten a 45 Minuten: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG FT 04**
Kursbeginn:	ab 20.04.2020, immer Montag
Zeit:	17.00 – 17.45 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis:	12 Einheiten a 45 Minuten: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Tenniskurs Anfänger

Bei unserem Anfängerkurs bringen wir in nur wenigen Stunden Tennis in leichten Schritten bei. So können die Teilnehmer nach nur kurzer Zeit bereits erste Ballwechsel spielen. Der Kurs ist der ideale Einstieg.

Am:	11.01. + 12.01.2020
Uhrzeit:	15.00 – 17.00 Uhr
Preis:	79,00 Euro / Teilnehmer (für Post SV Mitglieder nur 69,00 Euro)inkl. Leihschläger
Ort:	Tennishalle im Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71

Infos und Anmeldung unter Tennisschule TENNISJESSEN:
Tel.: 0151-21927016, E-Mail: moritz@tennisjessen.com

TENNIS JESSEN.com

→ NEU: Präventionskurse

Vorbeugen statt Nachsorgen - Die Präventionskurse sind durch alle Krankenkassen anerkannt. Eine Erstattung der Kursgebühr in Höhe von 60 - 100% ist möglich!

Mit unserem erweiterten Kursangebot im Bereich Prävention beugen Sie Krankheiten vor und bringen wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag. Durch die gezielte Schulung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird sich ihr Wohlbefinden steigern.

Autogenes Training (Grundstufe nach Schultz)

Für Erwachsene

Suchen Sie Ruhe und Ausgeglichenheit, wollen Sie gezielt abschalten, wieder besser schlafen, Schmerzen lindern? Möchten Sie auch in Stresssituationen ruhig und gelassen und somit handlungsfähig bleiben? Sie haben mit dem Autogenen Training die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen.

Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das bei regelmäßiger Anwendung leicht und wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren ist und damit tiefe geistige und körperliche Entspannung bewirkt. Viele Studien belegen bei regelmäßigem Üben die gesundheitsfördernde Wirkung des Autogenen Trainings. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die Anwendung von mentalen Vorsatzformeln und wie Sie dadurch Ihren Organismus von Anspannung auf Entspannung umstellen. So können Sie ihr inneres Gleichgewicht (wieder-)finden, Ihren Körper entspannen, sich gedanklich Inseln der Ruhe schaffen sowie neue Kraft für Ihren Alltag schöpfen. Das allgemeine Wohlbefinden steigert sich, die Konzentration nimmt zu, Krankheiten werden vorgebeugt und Heilungsprozesse unterstützt, seelische Widerstandsfähigkeit nimmt zu, Immunsystem wird gestärkt.

Kursnr.:	**FG AT 01**
Kursbeginn:	Kursbeginn: ab 03.02.2020, immer Montag, (Ende: 30.03.2020) 8 Einheiten a 90 Min.
Zeit:	20.00 – 21.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder/ Nichtmitglieder 100,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro

→ **Kursleitung:** Elfi Dressler (Dipl.-Päd., Entspannungspädagogin (§20), Stressmanagementtrainerin, Gesundheitscoach)

→ Der Präventions-Kurs ist nach § 20 zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Bei regelmäßiger Teilnahme (80% der Einheiten) erstatten die Krankenkassen bis zu 60 – 100 % der Kursgebühren



Aqua Gymnastik

In diesem Kurs lernen Sie das Element Wasser kennen. Es dient zum einen als Entlastung für Ihre Gelenke, kann aber in Bewegung auch als Widerstand wahrgenommen werden. Bei Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten wird Ihre Ausdauer und Kraft geschult. Geeignet ist dieser Kurs vor allem für Einsteiger.

Kursnr.:	**FG Prävention 6**
Kursbeginn:	ab 08.01.2020, immer Mittwoch, 10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	17:15 – 18:00 Uhr
Ort:	Aquakita Langseestr. 1
Preis:	Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

Kursnr.:	**FG Prävention 6**
Kursbeginn:	ab 22.04.2020, immer Mittwoch, 10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	17:15 – 18:00 Uhr
Ort:	Aquakita Langseestr. 1
Preis:	Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

Kursnr.:	**FG Prävention 8**
Kursbeginn:	ab 07.02.2020, immer Freitag, 10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	10:15 – 11:00 Uhr
Ort:	Aquakita Langseestr. 1
Preis:	Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

Kursnr.:	**FG Prävention 9**
Kursbeginn:	ab 07.02.2020, immer Freitag, 10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	11:00 – 11:45 Uhr
Ort:	Aquakita Langseestr. 1
Preis:	Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)

Für Erwachsene

Progressive Muskelentspannung ist ein bewährtes und anerkanntes Entspannungsverfahren, und hilft Ihnen im Alltag schnell und effektiv zu entspannen. Hat der Stress Sie und Ihren Körper im Griff? Fühlen Sie sich belastet, angespannt, unruhig und unausgeglichen? Leiden Sie unter Verspannungen im Schulter-Nackenbereich, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und können nicht abschalten? In diesem Kurs erlernen Sie schrittweise wie durch den Wechsel von Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erzielt werden kann. Kurzprogramme für den Alltag helfen Ihnen mit Belastungen gelassener umzugehen und ausgeglichener zu werden. PMR ist leicht erlernbar und besonders auch für aktive Menschen ein guter Einstieg zum Loslassen. Bei regelmäßigem Üben wirkt PMR lindernd bei Schlafproblemen und Kopfschmerzen und hilft wirkungsvoll zur Lockerung von Muskelverspannungen, sowie bei Tinnitus und Stress-Syndromen wie Bluthochdruck.

Kursnr.:	**FG PMR 02**
Kursbeginn:	Kursbeginn: ab 21.10.2019, immer Montag, 8 Einheiten a 90 Min.
Zeit:	20.00 – 21.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 100,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro

Kursleitung: Elfi Dressler Dipl.-Pad., Entspannungspädagogin (§20), Stressmanagementtrainerin, Gesundheitscoach

Der Präventionskurs „Progressive Muskelentspannung“ ist nach §20 zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme (80 % der Einheiten) erstatten die Krankenkassen zwischen 60 und 100 % der Kursgebühr!

ALESSA immobilien
BEWERTEN VERKAUFEN VERMIETEN

IHR ZERTIFIZIERTER IMMOBILIENMAKLER (IHK) IN NÜRNBERG
WIR VERÄUSSERN IHRE IMMOBILIE ZIELORIENTIERT
IN VERTRAUENSVOLLER ZUSAMMENARBEIT MIT IHNEN!
VEREINBAREN SIE JETZT IHREN TERMIN:
(0911) 543 999
SCHMAUSENBUCKSTR. 15 - 90482 NÜRNBERG | WWW.ALESSA-IMMO.DE
MITGLIED IM: ivd

Aqua-Fitness-Power

Alle, die sich im Wasser einmal so richtig auspowern wollen, sind in diesem Kurs genau richtig. Durch ein intensives dynamisches Training wird Ihre Kraft und Ausdauer geschult.

Kursnr.: **FG Prävention 7**
Kursbeginn: 08.01.2020, immer Mittwoch
10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit: 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Aquakita Langseestr. 1
Preis: Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

Kursnr.: **FG Prävention 7**
Kursbeginn: 22.04.2020, immer Mittwoch
10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit: 18:00 – 18:45 Uhr
Ort: Aquakita Langseestr. 1
Preis: Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

AOK Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Dieses moderate Training dient zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit. Durch den Einsatz verschiedener Übungen mit Klein- und Großgeräten lernen Sie spezielle Übungen kennen, die Sie danach selbständig im Fitnessstudio durchführen können.

Kursnr.: **FG Prävention 1**
Kursbeginn: ab 08.01.2020, immer Mittwoch
6 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Fitnessstudio Ebensee, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder 60 Euro / Nichtmitglieder 60,00 Euro

Kursnr.: **FG Prävention 1**
Kursbeginn: ab 04.03.2020, immer Mittwoch
6 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Fitnessstudio Ebensee, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder 60 Euro / Nichtmitglieder 60,00 Euro

Kursnr.: **FG Prävention 3**
Kursbeginn: ab 13.01.2020, immer Montag
6 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Fitnessstudio Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis: Mitglieder 60 Euro / Nichtmitglieder 60,00 Euro

Kursnr.: **FG Prävention 3**
Kursbeginn: ab 09.03.2020, immer Montag
6 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Fitnessstudio Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis: Mitglieder 60 Euro / Nichtmitglieder 60,00 Euro

AOK Rückenfit

Bei diesem Kurs wird mit gezielten Übungen Ihre Rückenmuskulatur gestärkt. Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit verschiedenen Kleingeräten durchgeführt. Des Weiteren erfolgt ein Training der Koordination, Mobilisation und Dehnung. Damit ist Ihr Rücken optimal versorgt.

Kursnr.: **FG Prävention 2**
Kursbeginn: ab 07.01.2020, immer Dienstag, 8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 17:15 – 18:15 Uhr
Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, großer Gymnastikraum 1. OG
Preis: Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

Kursnr.: **FG Prävention 2**
Kursbeginn: ab 24.03.2020, immer Dienstag, 8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 17:15 – 18:15 Uhr
Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, großer Gymnastikraum 1. OG
Preis: Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

AOK Functional Training

Für alle die noch fitter werden wollen sind bei diesem Kurs genau richtig. Mit dem Functional Training wird die Kraft gesteigert, das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Stabilität verbessert. Die Übungen finden mit dem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten statt.

Kursnr.: **FG Prävention 5**
Kursbeginn: ab 10.01.2020, immer Freitag
8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 07:30 – 08:30 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis: Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

Kursnr.: **FG Prävention 5**
Kursbeginn: ab 27.03.2020, immer Freitag
8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 07:30 – 08:30 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis: Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro



AOK Hatha Yoga

Yoga arbeitet mit Körper- und Atemübungen. Es werden verschiedene Positionen (Asanas) eingeübt. Diese Asanas überprüfen die lebendigen Funktionen des Körpers und korrigieren etwaige „Fehlhaltungen“. Dabei wird körperlich das ganze Spektrum unseres Alltagslebens nachvollzogen. Das Ziel ist es Missempfindungen des Körpers frühzeitig zu erkennen, brachliegende Funktionen wieder zu stimulieren und sich als Mensch wieder als „Ganzes“ zu fühlen.

Kursnr.:	**FG Prävention 11**
Kursbeginn:	ab 10.03.2020, immer Dienstag
	10 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	11:00 – 12:00 Uhr
Ort:	Fitnessstudio Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis:	Mitglieder 90 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

AOK Rückenfit Generation +

Sie möchten auch im Alter noch einen gesunden und schmerzfreien Rücken haben, dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie. Durch die verschiedenen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung Ihres Rückens, bringen Sie wieder mehr Mobilität in ihren Alltag.

Kursnr.:	**FG Prävention 4**
Kursbeginn:	ab 09.01.2020, immer Donnerstag
	8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	15:15 – 16:15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

Kursnr.:	**FG Prävention 4**
Kursbeginn:	ab 23.04.2020, immer Donnerstag
	8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	15:15 – 16:15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

Fitfortwo-präventive Schwangerschaftskräftigung im Wasser

Der Kurs ist für Schwangere, die gerne das Element Wasser einmal ausprobieren möchten. Das Element Wasser soll als Entlastung, aber auch als Widerstand wahrgenommen werden.

Die Übungen dienen dazu die körperliche Fitness zu steigern und somit Beschwerden, die während der Schwangerschaft und nach der Geburt auftreten können zu vermeiden.

Kursnr.:	**FG Prävention 10**
Kursbeginn:	ab 23.04.2020, immer Donnerstag,
	10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	12:15 – 13:00 Uhr
Ort:	Aquakita Langseestr. 1
Preis:	Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro



HAUPTSPONSOR:

VR BANK NÜRNBERG
Die Teilhaberbank

GENERALAUSRÜSTER:

macron

PREMIUM–PARTNER:

BROCHIER
www.brochier-gruppe.de

fröhlich AUTOHAUS

PEUGEOT

MITSUBISHI MOTORS

N·ERGIE

BASIC–PARTNER:

SCHULTHEISS WOHNBAU AG

Greubel Yachtsport

ALESSA immobilien

KIB

HBS Hans-Böckler-Schule Fürth
Städt. Real- und Wirtschaftsschule

FUNKHAUS NÜRNBERG
Charivari · n1 · Radio Gong · Radio F 94.5 · Pirate Gong

KLAUS H. BENDELE · KATHRIN BENDELE
STEUERBERATER

Allianz Wölfel
Generalvertretung
Schmausenbuckstr.15
90482 Nürnberg
Tel. 0911 / 95 666 999
www.allianz-woelfel.de

THERAPIEZENTRUM TOBIAS KNAUBER

schöll + kollegen medic center NÜRNBERG

Attribute wie Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Gemeinschaft gehören nicht nur untrennbar zum Sport, sondern sicherlich auch zu Ihrer Unternehmenskultur.

Sie haben nur wenig Vorstellung, welche Möglichkeiten sich aus einer Partnerschaft mit dem Post SV Nürnberg für Sie ergeben können? Oder Sie wissen nicht, welche Struktur unsere Mitglieder - und somit auch Ihre potentiellen Kunden - haben?

Wir informieren Sie gerne. Erfahren Sie mehr über: Zielgruppen, Mitgliederzahlen und unsere umfangreichen Sponsoringtools von der klassischen Bandenwerbung bis hin zu modernen Kommunikationsplattformen der integrierten Kommunikation.

Der Post SV Nürnberg freut sich auf neue, nachhaltige Partnerschaften. Wir sind uns sicher, dass sich ein Engagement bei der Nummer 1 im Sport auch für Sie in vielerlei Hinsicht lohnen wird.

Informieren Sie sich unter E-Mail: gf@post.sv.de oder unter Tel.: 0911 954595-66

PSSSST...

schon gehört?



FRÖHLICHES POSTGEHEIMNIS

DER NEUE PEUGEOT 2008 ACTIVE
ZUKUNFTSWEISENDER CITY-SUV

EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER
€ 250,-
TANKGUTSCHEIN[2]

1.2L PURETECH 100 BENZINMOTOR

ASSISTENZSYSTEME DER NEUESTEN GENERATION

6-GANG-SCHALTGETRIEBE

MOTION & e-MOTION

PEUGEOT

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteile des Angebots.

€ 199,– mtl.[1] Leasingrate für den

neuen PEUGEOT 2008 Active 1.2 PureTech 100

- Einparkhilfe hinten, akustisch und visuell
- Spurhalteassistent mit Lenkeingriff
- Eco-LED-Scheinwerfer
- Tempomat
- Active Safety Brake
- Multifunktionaler Touchscreen mit 7” Farbbildschirm
- Verkehrsschildererkennung

fröhlich AUTOHAUS

Autohaus Fröhlich GmbH

Nürnberg • Gustav-Adolf-Straße 135 **und** Ostendstraße 154 • Tel.: (0911) 95 40 80
Fürth • Erlanger Straße 170 • Tel.: (0911) 787 4740 • www.autohaus-froehlich.de

Neuer PEUGEOT 2008 Active 1.2l PureTech 100, Kraftstoffverbrauch innerorts (l/100 km) 5,5; außerorts (l/100 km) 4,0; kombiniert (l/100 km) 4,6; CO2-Emissionen (kombiniert) in g/km 105; Energieeffizienzklasse A; Schadstoffnorm Euro 6d. Nach vorgeschriebenem Messverfahren in der gegenwärtig geltenden Fassung.

Verbrauch und Emissionen wurden nach WLTP ermittelt und zur Vergleichbarkeit mit den Werten nach dem bisherigen NEFZ-Prüfverfahren zurückgerechnet angegeben. Die Steuern berechnen sich von diesen Werten abweichend seit dem 01.09.2018 nach den oft höheren WLTP-Werten. Über alle Details informien wir Sie gerne.

1) Ein Power-RW-Leasingangebot der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg für einen PEUGEOT Neuer 2008 Active 1.2 PureTech 100, Anschaffungspreis (Nettodarlehensbetrag): 18.587,53 €, Leasingsonderzahlung: 2.150,- €; Laufzeit 48 Monate; 48 Leasingraten à 199,- €; kalkulierter Restwert am Ende der Laufzeit 10.599,50 €; effektiver Jahreszins p.a. 2,72 %; Sollzinssatz (fest) p.a. 2,69%; Gesamtbetrag 22.301,50 €; Laufleistung 10.000 km/Jahr. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Überführungskosten. Zgl. Bsp. nach § 6a PAngV. Angebot für Privatkunden gültig bis zum 31.03.2020. Widerrufsrecht nach §495 BGB. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

2) Bei Bestellung eines neuen PEUGEOT 2008 / neuen PEUGEOT e-2008 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung bis 31.03.2020 einen 250€ Tankgutschein von Total.

Gesundheitssport

Allgemeines sensomotorisches Stabilisationstraining



Bei dem sensomotorischen „Ganzkörper-Stabilisationstraining“ geht es um Dehnung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur, die Koordination allgemein sowie um die Mobilisation der Gelenke. Dieses Training kann Verletzungen und vorzeitige Verschleißerscheinungen vorbeugen.

Ab Januar 2020:

Kursnr.:	**FG Senso A1**
Beginn:	ab 23.01.2020, immer Donnerstag
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr

Ab Mai 2020:

Kursnr.:	**FG Senso A2**
Beginn:	ab 07.05.2020, immer Donnerstag
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr

Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro 10 Einheiten à 90 Minuten

Kursleitung: Hubert A. List, Dipl. Ing. (FH), Gesundheitsberater, Gesundheitstrainer

Mobilisieren, Dehnen und Massieren (Gelenke, Muskeln, Faszien)

Verspannungen in Muskeln, Verklebungen in Faszien und Blockierungen in Gelenken verursachen Fehlbelastungen in Strukturen, die über einen längeren Zeitraum zu Folgeschädigungen (z. B. Arthrose in Gelenken) führen können. Schmerzen entstehen meist parallel dazu, die zu Schonhaltungen führen und die Situation dadurch zusätzlich verschlechtern. Um dies zu verhindern bzw. zu lindern lernen Sie in diesem Kurs, wie man sich regelmäßig mobilisiert, dehnt und massiert (selbst mit Faszienrolle!) und gleichzeitig gezielt trainiert (z. B. mit Sensomotorischen Stabilistionstraining).

Ab Januar 2020:

Kursnr.:	**FG MDM 01**
Kursbeginn:	ab 23.01.2020, immer Donnerstag
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr

Ab Mai 2020:

Kursnr.:	**FG MDM 02**
Kursbeginn:	ab 07.05.2020, immer Donnerstag
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr

Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro 10 Einheiten à 90 Minuten

Kursleitung: Hubert A. List, Dipl. Ing. (FH), Gesundheitsberater, Gesundheitstrainer



Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining sowie Fußmuskulaturtraining

Durch Fehlstellungen und /oder Fehlbelastungen über eine lange Zeit hinweg kommt es häufig zu schmerzhaften Verschleißerkrankungen (Arthrosen). Gezieltes und regelmäßiges Training der entsprechenden Muskulatur kann dies verhindern bzw. Erkrankungen und Verletzungen vorbeugen. Eine kräftige Muskulatur ist der beste Stabilisator oder Schutz. Auch bestehende Probleme können gestoppt und gelindert werden. Vor allem die Füße haben als Fundament unseres Stütz- und Bewegungsapparates eine wichtige Bedeutung. Auch wenn man trotz deutlich sichtbarer Fußfehlstellungen keine Schmerzen in den Füßen selbst hat, so können durch sog. „aufsteigende Muskelketten" Fehlbelastungen zu Schmerzen in anderen Körperbereichen führen. Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen haben z. T. ihren Ursprung in einer geschädigten Fußstruktur. In diesem Intensivkurs werden u. a. hilfreiche Hinweise zum gesunden Alltagsverhalten gegeben!

Ab Januar 2020:

Kursnr.:	**FG KnieSGFuß 01**
Beginn:	ab 24.01.2020, immer Freitag
Zeit:	18.00 – 19.30 Uhr

Ab Mai 2020:

Kursnr.:	**FG KnieSGFuß 02**
Beginn:	ab 08.05.2020, immer Freitag
Zeit:	17.30 – 19.00 Uhr

Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro 10 Einheiten à 90 Minuten

Kursleitung: Hubert A. List, Dipl. Ing. (FH), Gesundheitsberater, Gesundheitstrainer

Stabilisationstraining

gegen Schulter- / Nackenverspannungen – insbesondere Halswirbelsäule

Überwiegend durch Fehlhaltungen der Schultern und der Halswirbelsäule, z. B. bei Büroarbeitsplätzen, kommt es häufig zu schmerzhaften Muskelverspannungen. Verstärkt wird dieser Effekt durch schlecht trainierte Muskeln, Stress ist ein weiterer belastender Faktor. Kopfschmerzen (sog. „Spannungskopfschmerz") sind eine häufige Folge davon. Wer die entsprechenden Muskelpartien gezielt sowie regelmäßig dehnt, kräftigt und damit letztlich stabilisiert, kann dieser Problematik wirkungsvoll entgegentreten.

Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro 10 Einheiten à 90 Minuten

Ab Mai 2020:

Kursnr.:	**FG HWS 02**
Beginn:	ab 05.05.2020, immer Dienstag
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr

Kursleitung: Hubert A. List, Dipl. Ing. (FH), Gesundheitsberater, Gesundheitstrainer



Entspannung

Klangentspannung

sich selber nehmen! Vom Klang tragen lassen!

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 7,00 Euro / Nichtmitglieder 12,00 Euro

Kursnr.: **FG Klang 01**
Wann: am 19.01.2020, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursnr.: **FG Klang 02**
Wann: am 16.02.2020, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursnr.: **FG Klang 03**
Wann: am 15.03.2020, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursnr.: **FG Klang 04**
Wann: am 26.04.2020, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursnr.: **FG Klang 05**
Wann: am 17.05.2020, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursleitung: Thomas Wölfel



Klassisches Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine anspruchsvolle Bewegungsform aus dem alten China. Es ist bewegte Meditation, ein Spiel mit dem Gleichgewicht und eine Herausforderung an das Durchhaltevermögen. Bei den langsamen, fließenden und weichen Bewegungen handelt es sich um eine sanfte Art der Selbstverteidigung, die man auch im hohen Alter betreiben kann. Wir lernen ca. 15 der möglichen 37 (mit Wiederholungen 53) Figuren.

Ab Januar 2020

Kursnr.: **FG Tai Chi Kombi 01 (Üben und Vertiefen) Kurze-, Lange- und Schwertformen**
Kursbeginn: ab 08.01.2020 immer Mittwoch, 12 Einheiten
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Ort: Gebrüder-Grimm-Schule, Grimmstr. 16
Preis: Mitglieder 57,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro

Kursnr.: **FG Tai Chi 01 Lange und kurze Form**
Kursbeginn: ab 10.01.2020, immer Freitag, 12 Einheiten
Zeit: 08.45 – 10.15 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 57,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.: **FG Tai Chi Kombi 02 (Üben und Vertiefen) Kurze-, Lange- und Schwertformen**
Kursbeginn: ab 22.04.2020 immer Mittwoch, 12 Einheiten
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Ort: Gebrüder-Grimm-Schule, Grimmstr. 16
Preis: Mitglieder 57,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro

Kursnr.: **FG Tai Chi 02 Lange und kurze Form**
Kursbeginn: ab 24.04.2020, immer Freitag, 12 Einheiten
Zeit: 08.45 – 10.15 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 57,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro

Informationen zu den einzelnen Tai Chi-Kursen und Inhalten erhalten Sie bei unserer Kursleiterin Frau Porst, ausgebildet von Petra und Toyo Kobayashi, unter 0911 - 59 54 04. Bitte beachten: In den Ferien finden keine Kurseinheiten statt!

Guten Morgen-Yoga

Für einen frischen Start in den Tag beginnen wir mit Atemübungen, mobilisieren sanft die Gelenke, gehen fließend über in dynamische Yogasequenzen und enden mit der wichtigsten Haltung – Savasana – der Tiefenentspannung. Sie werden Ihren Körper bewusster wahrnehmen, Fehlhaltungen und Dysbalancen können sich auflösen.

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 65,00 Euro / Nichtmitglieder 130,00 Euro

Ab Januar 2020
Kursnr.: **FG Yoga GM 01**
Kursbeginn: 08.01.2019, immer Mittwoch,
Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr

Ab April 2020
Kursnr.: **FG Yoga GM 02**
Kursbeginn: 22.04.2019, immer Mittwoch,
Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr

Kursleitung: Susanne Schlund, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin





Die Fitness-Studios im Post SV

fitlounge

Keßlerstraße 1, Tel.: 0911 - 58 08 683

- 500 qm Gerätepark der „Firma gym80“
- Kinesis Technogym-Geräte
- Neue TRX- und Functional-Trainings-Area
- Outdoor-Trainingsterrasse
- Betreuung u.a. durch Sportlehrer und Rehatrainer
- Moderner Cardio-Bereich
- Gymnastikräume mit 110 qm und 140 qm
- Power-Plate – für mehr Erfolg in weniger Zeit
- Personal-Gesundheitstraining
- Stabilisations- und Tiefenmuskulaturtraining
- Sauna- & Wellnessbereich mit Freiluftterrasse

Modern & zielorientiert trainieren! Mit den neuen gym80- und Technogym-Fitnessgeräten trainieren Sie in der Fitlounge mit wunderschönem Ausblick auf den Cramer-Klett-Park und die Nürnberger Altstadt. Das Studio verfügt über einen großzügigen Trainings- & Wellnessbereich, moderne Sanitäranlagen und gesicherte Zugänge. Darüber hinaus bieten wir Ihnen Wellness- und Fitnesssportangebote wie: Yoga, Entspannungstechniken, Body Workout, BBP und vieles mehr.

Öffnungszeiten Fitlounge:

Mo./Mi./Fr.	06.30 – 22.00 Uhr
Di./Do.	09.00 – 22.00 Uhr
Sa./So.	09.00 – 22.00 Uhr

Öffnungszeiten Fitlounge Sauna:

Mo./Mi./Fr.	08.00 – 21.30 Uhr
Di./Do.	10.00 – 21.30 Uhr
Sa./So.	10.00 – 21.30 Uhr



Vereinbaren Sie einfach einen Trainingstermin mit unseren ausgebildeten Sportlehrern oder qualifi zierten Übungsleitern, um unsere Fitnessstudios näher kennenzulernen.

Studio Ebensee

Ziegenstr. 110, Nürnberg Mögeldorf
Tel.: 0911 - 540 55 47 84

Das Fitness-Studio Ebensee befindet sich mitten in unserem Sportpark Ebensee nahe dem Pegnitzgrund in Nürnberg Mögeldorf, in direkter Verbindung zu unseren Tennisplätzen, leichtathletischen Anlagen und dem Hallenbad mit Sauna und Römischem Dampfbad. Hier finden Sportler, die ihren Individualsport mit dem Fitness-Studio verbinden möchten, in idealer Weise alles zentral an einem Ort in stadtnaher Lage und doch im Grünen.

Modernste Ausdauer- und Fitnessgeräte, sowie ein qualifiziertes Trainerteam unterstützen Sie bei Ihrem Gesundheitstraining.

Öffnungszeiten Studio Ebensee:

Mo./Di./Do.	09.00 – 22.00 Uhr
Mi.	07.00 – 22.00 Uhr
Fr.	07.00 – 20.00 Uhr
Sa./ So.	09.00 – 15.00 Uhr

Yoga – immer fit und aktiv in jedem Alter!

Wenn Sie fit und aktiv bleiben oder werden wollen, dann ist Yoga das Richtige für Sie. Mit den Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen tun Sie etwas für Ihren Körper, Ihre Psyche und Ihren Geist. Wir lernen, aus dem was gerade ist, das Beste daraus zu machen. Da es ein ganzheitlicher Ansatz ist, werden Sie sich nach jeder Stunde beweglicher, wohler und zufriedener fühlen. So schärfen wir die persönliche Sensibilität für die möglichen Veränderungen unseres Verhaltens und Gesamtbefindens im Alltag. Auf die Belange der Teilnehmer wird eingegangen.

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich
mitzubringen sind: lockere Kleidung, Jacke, warme Socken

Kursleitung: Eleonore Simon, Gesundheitspädagogin

Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Yoga 01**
Beginn:	13.01.2020, immer Montag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG Yoga 09**
Beginn:	20.04.2020, immer Montag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 120,00 Euro

Yoga – Achtsamkeit, Balance

Dieser Yoga-Kurs ist vor allem **auch für ältere Menschen geeignet**, da Sie hier die Möglichkeit haben, sanft Ihre körperliche Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Selbst mit körperlichen Einschränkungen gewinnen Sie ein Stück Lebensqualität zurück. Das achtsame Eintauchen in die Asanas (Körperhaltungen im Yoga) fördert die innere Ruhe, erhöht die Vitalität und steigert die Lebensfreude. Atem- und Entspannungstechniken helfen sowohl den Körper als auch den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und das seelische Gleichgewicht zu unterstützen. So können Sie den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen.

Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Yoga 02**
Beginn:	13.01.2020, immer Montag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	10.15 – 11.15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG Yoga 08**
Beginn:	20.04.2020, immer Montag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	10.15 – 11.15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Kursleitung: Bettina Adam



Yoga für Männer!

Warum auch Männer Yoga praktizieren sollten:
Weil Yoga gesund ist – für den Körper und den Kopf. Die Körperübungen halten die Gelenke geschmeidig und bringen den Körper in eine muskuläre Balance. Yoga ist im Grunde ein ausgeklügeltes Bodyweight-Training denn es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Das Resultat ist eine schlanke, gesunde und bewegliche Muskulatur, eine durchtrainierte Optik. Ein Sixpack lässt sich mit Yoga eventuell erreichen, Muskelberge dagegen eher nicht. Außerdem wird vor allem die Wirbelsäule gestärkt. Wird sie von einer starken Rumpfmuskulatur gestützt, gilt der Rücken als gesund, Schmerzen oder Bandscheibenvorfälle sind kein Thema. Ausschlaggebend ist hierbei der Atem, der IHN durch die Praxis führt.



Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Yoga für Männer**
Kursbeginn:	17.01.2020, immer Freitag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG Yoga für Männer**
Kursbeginn:	20.04.2020, immer Montag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit:	20.00 – 21.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursleitung: Mathias Mörgelin

Yoga

Sich und seinen Körper durch gezielte Übungen bewusst wahrnehmen, für dieses Ziel steht grob vereinfacht Yoga. Durch das stetige Einüben von verschiedenen Positionen (Asanas) werden die Funktionen des Körpers überprüft, etwaige „Fehlhaltungen" erkannt und entsprechend korrigiert. Yogaübungen schulen das Körperempfinden, verbessern die Körperhaltung, erhalten die Beweglichkeit und fördern die Konzentration. Dabei wird körperlich das ganze Spektrum unseres Alltagslebens nachvollzogen. Brachliegende Funktionen können wieder stimuliert werden, so dass man sich selbst als Ganzes wieder erlebt.

Yoga in der Mittagspause:

Kursnr.:	**FG Yoga MY 01**
Beginn:	13.01.2020, immer Montag, 12 Einheiten a 60 Minuten
Zeit:	11.30 – 12.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.:	**FG Yoga MY 02**
Beginn:	20.04.2020, immer Montag, 12 Einheiten a 60 Minuten
Zeit:	11.30 – 12.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Kursleitung: Bettina Adam

NEU:
Ab Januar 2020

Kursnr.:	**FG Yoga 06 (Hatha Yoga)**
Beginn:	11.01.2020, immer Samstag, 12 Einheiten a 90 Minuten
Zeit:	10.00 – 11.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

Kursleitung: Melanie Maurer

NEU:

Kursnr.:	**FG Yoga 07 (Hatha Yoga)**
Kursbeginn:	13.01.2020, immer Montag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

Kursleitung: Stefanie Ehret

Ab April 2020

Kursnr.: **FG Yoga 10 (Hatha Yoga)**
Kursbeginn: 20.04.2020, immer Montag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursleitung: Mathias Mörgelin

Kursnr.: **FG Yoga 11 (Hatha Yoga)**
Kursbeginn: 22.04.2020, immer Mittwoch, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursnr.: **FG Yoga 12 (Hatha Yoga Mittelstufe)**
Kursbeginn: 22.04.2020, immer Mittwoch, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursleitung: Marion Schmid

NEU:
Kursnr.: **FG Yoga 13 (Hatha Yoga)**
Kursbeginn: 24.04.2020, immer Freitag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursleitung: Stefanie Ehret

NEU:
Kursnr.: **FG Yoga 14 (Hatha Yoga)**
Beginn: 18.04.2020, immer Samstag, 12 Einheiten a 90 Minuten
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursleitung: Melanie Maurer



DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere Spezialgebiete:
- Grauer Star (Katarakt)
- Grüner Star (Glaukom)
- Hornhauttransplantation
- Schieloperationen
- Plastische Lid-Chirurgie
- Glaskörper- und Netzhauterkrankungen
- Makuladegeneration
- Laserbehandlungen

Maximilians-Augenklinik
Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Tel.: 0911 / 91 99 4 - 0
Fax: 0911 / 91 99 4 - 44
Mail: info@maximilians-augenklinik.de

200 JAHRE 1813 - 2013 Maximilians-Augenklinik

UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

Maximilians MVZ Erlenstegen
Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Telefon 0911 - 18 09 45 17

Maximilians MVZ Bad Kissingen
Erhardstraße 18
97688 Bad Kissingen
Telefon 0971 - 785 70 00

Maximilians MVZ Baiersdorf
Pfarrgasse 7a
91083 Baiersdorf
Telefon 09133 - 76 86 777

Maximilians MVZ Stein
Gerasmühler Str. 1
90547 Stein
Telefon 0911 - 68 23 68

Wir suchen medizinisches Fachpersonal.
Näheres erfahren Sie auf unserer Internetseite.

Maximilians MVZ Röthenbach
Rückersdorfer Str. 48
90552 Röthenbach a. d. Peg.
Telefon 0911 - 57 07 722

www.maximilians-augenklinik.de

Synergy Yoga®

Die Synergy Yoga Flows sind ganzheitliche, kraftvolle, dynamische Yogaflows (Abfolge verschiedener Asanas), die nach dem authentischen indischen Hatha Yoga aufgebaut sind. Sie trainieren den ganzen Körper, entgiften die Organe und fördern die Konzentration. Um den Entgiftungseffekt zu verstärken, sollten Sie vor und nach den Yogaübungen viel trinken. Benötigt wird bequeme, dehnbare Kleidung, eine Yogamatte und bei Bedarf ein warmer Überzieher für das Savasana.

Synergy Yoga® Gentle Flow ist ein ruhiger Flow für Menschen, die es etwas langsamer mögen und länger in den einzelnen Haltungen bleiben möchten. Auch für Anfänger oder Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung geeignet.

Synergy Yoga® Intermediate ist ein dynamischer Flow für Menschen, die auch gerne mal ins Schwitzen kommen. Für Yogaerfahrene, aber auch für sportliche Anfänger geeignet.

Ab Januar 2020

Kursnr.: **FG Synergy 01 (Intermediate, Mittelstufe)**
Kursbeginn: ab 13.01.2020, immer Montag
Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: **FG Synergy 02 (Gentle Flow, Einsteiger)**
Kursbeginn: ab 13.01.2020 immer Montag
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: **FG Synergy 03 (Gentle Flow, Einsteiger)**
Kursbeginn: ab 08.01.2020, immer Mittwoch
Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: **FG Synergy 04 (Intermediate, Mittelstufe)**
Kursbeginn: ab 08.01.2020, immer Mittwoch
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Einheiten: 12 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 65,00 Euro / Nichtmitglieder 130,00 Euro

Ab April 2020

Kursnr.: **FG Synergy 05 (Intermediate, Mittelstufe)**
Kursbeginn: ab 20.04.2020, immer Montag
Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: **FG Synergy 06 (Gentle Flow, Einsteiger)**
Kursbeginn: ab 20.04.2020 immer Montag
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: **FG Synergy 07 (Gentle Flow, Einsteiger)**
Kursbeginn: ab 22.04.2020, immer Mittwoch
Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: **FG Synergy 08 (Intermediate, Mittelstufe)**
Kursbeginn: ab 22.04.2020, immer Mittwoch
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr
Einheiten: 12 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 65,00 Euro / Nichtmitglieder 130,00 Euro

Greubel Yachtsport
10% Nachlass
auf die Kurspreise für Post SV - Mitglieder
Motorbootausbildung
Segelkurse (für Kinder und Erwachsene)
Mitsegeln am Brombachsee
Bootscharter am Brombachsee
(Segelboote, Angelboote, Kanus)
Segeltörns in der Ostsee
Funkkurse, Navigation, Wetter, etc.

Nürnberg; Deichslerstraße 17, (0911) 5882626, Brombachsee: (09834) 978179, info@greubel.de, **www.greubel.de**

Yoga – Entspannt ins Wochenende!

Wenn Sie den Alltag loslassen und frische Energie für das Wochenende tanken möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig! Yoga kann Ihnen helfen berufs- und stressbedingte Beschwerden, wie z. B. Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck abzubauen, körperliche Fehlhaltungen zu korrigieren und Ihre Muskulatur zu stärken.

Kursnr.: **FG Yoga Wo 02**
Kursbeginn: ab 24.04.2020, immer Freitag, 10 Einheiten à 75 Min
Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 45,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro

Kursleitung: Michaela Kubik

Qi Gong

Qi Gong ist eine Form der chinesischen Bewegungsmeditation und auf eine Jahrtausend alte Tradition zurückzuführen. Es ist der geschmeidige Ablauf von Bewegungen, die leicht erlernbar, sanft und elastisch ausgeführt, eine wahrnehmbare medizinische und mentale Wirkung haben und zudem auch einen sportlichen Ausdauercharakter besitzen.

Qi Gong für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden alle gelernten Qi Gong Abfolgen wie 18 Bewegungen I u. II, Herz- Nieren- Lungen und Kranich Qigong, 8 Brokate (beide Ausführungen) Heilenden Laute und 5 Elemente Qi Gong,ohne den Anspruch des Neulernens, geübt.

Ab Januar 2020
Einheiten: 10 Einheiten à 60 Minuten
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 85,00 Euro

Kursnr.: **FG QG 01 (Qi Gong Fortgeschrittene)**
Kursbeginn: ab 14.01.2020 immer Dienstag, 10 Einheiten
Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Qi Gong zum Kennenlernen und Vertiefen

Kursnr.: **FG QG 02**
Kursbeginn: ab 14.01.2020 immer Dienstag, 10 Einheiten
Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Ab April 2020
Einheiten: 12 Einheiten à 60 Minuten
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis: Mitglieder 44,00 Euro / Nichtmitglieder 105,00 Euro

Kursnr.: **FG QG 03 (Qi Gong Fortgeschrittene)**
Kursbeginn: ab 21.04.2020 immer Dienstag
Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Qi Gong zum Kennenlernen und Vertiefen

Kursnr.: **FG QG 04**
Kursbeginn: ab 21.04.2020 immer Dienstag
Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr



Kursleiterin Sabine Porst ist eine von Lena Hong und Prof. Qui BoSui ausgebildete Qi Gong-Lehrerin. Informationen erhalten Sie von Frau Porst unter 0911-59 54 04. Bitte beachten: In den Ferien finden keine Kurseinheiten statt!

Kinder & Jugendliche

Abenteuer Turnhalle bei Nacht



KursNr.: **FG Abenteuer 01**
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Zeit: Beginn: Samstag 25.04.2020 um 16.00 Uhr
Ende: Sonntag 26.04.2020 um 10:00 Uhr
Preise: Mitglieder 35 Euro / Nichtmitglieder 49 Euro (Die Kursgebühr kann auch mit Bildungsgutscheinen bezahlt werden)

KursNr.: **FG Abenteuer 02**
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Zeit: Beginn: Samstag 26.09.2020 um 16.00 Uhr
Ende: Sonntag 27.09.2020 um 10:00 Uhr
Preise: Mitglieder 35 Euro / Nichtmitglieder 49 Euro (Die Kursgebühr kann auch mit Bildungsgutscheinen bezahlt werden)

Kursleitung & Ansprechpartner:
Christiane Ritter
Tel.: 0911 954595 - 61
Email: ritter@post-sv.de

Workshop

Tuchakrobatik
Kursnr.: **TR-Tuchakrobatik**
Am: Samstag, 01.02.2020
Zeit: 11.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Traumtänzer 12,00 Euro / Mitglieder 15,00 Euro / Nichtmitglieder 23,00 Euro

NEU: Ferientanztage bei den Traumtänzern
Osterferien: 06.04.2020 – 08.04.2020

Bei den Kreativ- Tanz-Tagen an Ostern kannst du viele neue Eindrücke rund ums Tanzen sammeln und dazu verschiedene Tanzarten und -stile kennenlernen. Über 3 Tage hinweg wird getanzt, geprobt und organisiert. Das Ziel: die Kinder erstellen in Teamarbeit ihre eigene Show. Hierzu gehört organisatorisches Geschick und viel Kreativität. Am letzten Tag der Kreativ-Tanz-Tage wird die eigens erarbeitete Show den Eltern und Angehörigen präsentiert.

Betreuung von 08:30 – 16:30 Uhr
Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56
Preise: 98,00 Euro für Traumtänzer
109,00 Euro für Mitglieder
129,00 Euro für Nicht-Mitglieder

Warmes Mittagessen, Getränke und Snacks inklusive
Inhalte: Ballett, Hip Hop, Jazz, Kreativer Tanz, Schauspiel...

Weitere Ferien-Tanz-Tage im Jahr 2020:
Pfingstferien: 02.06.2020 – 04.06.2020
Sommerferien: 02.09.2020 – 04.09.2020

Nähere Information erhalten Sie auf unserer Homepage (www.post-sv.de) oder Tel. 0911-540554770
Anmeldung unter: www.post-sv.de/kurssystem

TRAUMtänzer
Die Tanzschule des Post SV Nürnberg e.V.

Bouldern im Café Kraft

Bouldern ist eine Variante des Kletterns, bei der man ohne Seil und Klettergurt in Absprunghohe klettert. Dies macht ein spielerisches Ausprobieren auch an kniffligen Stellen möglich, relativ schnell kann man sich mit viel Spaß tolle Techniken und Kraft aneignen. Ein perfektes Ganzkörpertraining.

Ort: Café Kraft, Gebertstrasse 9, 90411 Nürnberg
Preis: Mitglieder 90,00 Euro / Nichtmitglieder 105,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten, Leihschuhe inklusive



Ab Januar 2020 - noch Plätze frei!
Kursnr.: **FG Bouldern 01 (Kinder 6–8 Jahre)**
Beginn: 13.01.2020, immer Montag
Zeit: 14.45 – 16.15 Uhr

Kursnr.: **FG Bouldern 03 (Kinder / Jugendliche 9–12 Jahre)**
Beginn: 16.01.2020, immer Donnerstag
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ab April 2020
Kursnr.: **FG Bouldern 08 (Kinder 6–8 Jahre)**
Beginn: 20.04.2020, immer Montag
Zeit: 14.45 – 16.15 Uhr

Kursnr.: **FG Bouldern 09 (Kinder 6–8 Jahre)**
Beginn: 20.04.2020, immer Montag
Zeit: 16.45 – 18.15 Uhr

Kursnr.: **FG Bouldern 10 (Kinder / Jugendliche 9–12 Jahre)**
Beginn: 23.04.2020, immer Donnerstag
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Bouldern im E4

In unseren Kletter- bzw. Boulderkursen erfahren die Kinder und Jugendlichen durch unsere E4 TrainerInnen eine spielerische und dem Alter entsprechende Heranführung an das Bouldern, ganz ohne Leistungsdruck. Spezielle Bewegungsabläufe, unterschiedliche Techniken und wichtige Sicherheitsaspekte sind Inhalte des Kurses. In unserem kleinen Toprope-Bereich kann in der ein oder anderen Einheit das Seilklettern ausprobiert werden.

Ort: Boulderhalle E4, Allersberger Str. 185, 90461 Nürnberg
Preis: Mitglieder 90,00 Euro / Nichtmitglieder 105,00 Euro
10 Einheiten a 90 Minuten, Leihschuhe inklusive

Ab Januar 2020 - noch Plätze frei!
Kursnr.: **FG Bouldern 05 (Kinder 8–11 Jahre)**
Beginn: 13.01.2020, immer Montag, 10 Einheiten a 90 Min.
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr

Ab April 2020
Kursnr.: **FG Bouldern 11 (Kinder 5–7 Jahre)**
Beginn: 20.04.2020, immer Montag, 10 Einheiten a 90 Min.
Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr



Kursnr.: **FG Bouldern 12 (Kinder 8–11 Jahre)**
Beginn: 20.04.2020, immer Montag, 10 Einheiten a 90 Min.
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr

Fußballschule im Post SV Nürnberg e.V.

In Kooperation mit Coerver® Coaching, eröffnet der Post SV Nürnberg seine eigene Fußballschule für ambitionierte Spielerinnen und Spieler, die zusätzlich zum Vereinstraining eine weitere Einheit pro Woche trainieren möchten. Coerver® Coaching ist die weltweit führende Techniktrainingsmethode und mittlerweile auf 6 Kontinenten in über 45 Ländern aktiv. Über 150.000 Spieler jährlich, und weit über eine Million in den letzten 30 Jahren, trainieren regelmäßig nach der Trainingsmethode. Mehr als 350 Spieler aus Coerver-Akademien konnten sich den Traum einer Profikarriere erfüllen. Auch weltweit nutzten neben vielen kleinen Vereinen auch zahlreiche Topvereine und Verbände die Coerver-Methode, um Spieler und Trainer aus- und fortzubilden.

Geleitet wir die Fußballschule von Coerver Deutschland & Österreich Director Rafael Wieczorek, der unter anderem Kurse & Fortbildungen für den 1. FC Nürnberg, FC Schalke 04, SV Werder Bremen, TSG Hoffenheim, FC St. Pauli, Rapid Wien, Austria Wien sowie zahlreiche Landesverbände durchführte.

Im Kurspreis ist ein hochwertiges Fußballtrikot enthalten.

Kursnr.: **Fußballschule Frühjahrskurs 1 (6-9 Jahre)**
Kursbeginn: 11.03.2020, immer Mittwoch, 10 Einheiten à 75 min
Zeit: 15.30 - 16.45 Uhr
Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
Preis: Mitglieder 79€ / Nichtmitglieder 119€

Kursnr.: **Fußballschule Frühjahrskurs 2 (10-13 Jahre)**
Kursbeginn: 11.03.2020, immer Mittwoch, 10 Einheiten à 75 min
Zeit: 16.45 - 18.00 Uhr
Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
Preis: Mitglieder 79€ / Nichtmitglieder 119€

Kursnr.: **Fußballschule Frühjahrskurs 3 (6-9 Jahre)**
Kursbeginn: 12.03.2020, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 75 min
Zeit: 15.00 - 16.15 Uhr
Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
Preis: Mitglieder 79€ / Nichtmitglieder 119€

Kursnr.: **Fußballschule Frühjahrskurs 4 (10-13 Jahre)**
Kursbeginn: 12.03.2020, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 75 min
Zeit: 16.15 - 17.30 Uhr
Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
Preis: Mitglieder 79€ / Nichtmitglieder 119€

Kursnr.: **Fußballschule Frühjahrskurs 5 (6-9 Jahre)**
Kursbeginn: 10.03.2020, immer Dienstag, 10 Einheiten à 75 min
Zeit: 15.30 - 16.45 Uhr
Ort: Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71
Preis: Mitglieder 79€ / Nichtmitglieder 119€

Kursnr.: **Fußballschule Frühjahrskurs 6 (10-13 Jahre)**
Kursbeginn: 10.03.2020, immer Dienstag, 10 Einheiten à 75 min
Zeit: 16.45 - 18.00 Uhr
Ort: Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71
Preis: Mitglieder 79€ / Nichtmitglieder 119€

Feiere Deinen Kindergeburtstag beim Post SV Nürnberg!

Die schönste Party in der Turnhalle für einen unergesslichen Moment



Motoriktest für Kinder

zwischen 2-12 Jahren



Unter Anleitung unserer Sportwissenschaftler werden die Kinder den Kinderturn-Test (Plus), einen wissenschaftlich anerkannten Motoriktest, durchführen. Der Test beinhaltet, angepasst an die jeweilige Altersstufe, Übungen wie Balancieren, Springen, Rumpfbeuge, sowie kraft- und ausdauerbetonte Übungen.

Die Ergebnisse helfen den motorischen Stand der Kinder zu erfassen bzw. die körperliche Entwicklung aufzuzeigen. Außerdem stehen weitere Stationen, wie beispielsweise ein Motorik-Check bei einem Physiotherapeuten, eine Ernährungsstation und ein Entspannungstraining auf dem Programm.

Kursnr:	**FG Motoriktest Kinder**
Termin:	Sonntag 08.03.2020
Zeit:	09.00 – 13.00 Uhr
Ort:	Sportpark Schweinau Dreifachturnhalle (Daimlerstraße 71)
Preis:	Mitglieder 10€ / Nichtmitglieder 15€ (Für KiSS-Kinder ist die Teilnahme kostenfrei)

Kinder Sportschule Bayern

Tenniskurse

Faschingskurs – 25.02. / 26.02. / 27.02.2020
Auch für Anfänger geeignet. Leihschläger werden kostenfrei gestellt.

Kinder 4 - 8 Jahre
Zeit: 12.00 – 14.00 Uhr

Kinder 8 - 10 Jahre
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Tennishalle im Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71
Preis: 3 Tage á 2 Std. Training 90,00 Euro (für Post SV Mitglieder nur 80,00 Euro)

Infos und Anmeldung unter Tennisschule TENNISJESSEN:
Tel.: 0151 - 21927016,
E-Mail: moritz@tennisjessen.com

→ NEU: Kampfkünste und Selbstverteidigung für Kinder



Selbstsicherheit erlangen, spielerisch Ringen und Raufen, Körperbeherrschung verbessern und dabei jede Menge Spaß haben? All das ist in unserem BUDO-Kurs möglich, in dem die Kinder einen Einblick in die vielfältige Welt des Kampfsports erlangen. Eine Besonderheit bei diesem Kurs ist, dass in einigen Trainingseinheiten Fachtrainer unserer Kampfsportabteilungen zu Gast sind und den Kindern unter anderem die Sportarten Aikido, Judo, Ju-Jutsu und Kendo vorstellen.

Selbstverteidigung Kinder 7-12 Jahre

Kursbeginn:	ab 16.01.2020, immer Donnerstag
Zeit:	16.15 – 17.45 Uhr
Ort:	Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, kleine Halle
Preis:	10 Einheiten á 90 Minuten: Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Julian Schuster

Kurse und Events im Wasser



Verbindliche Anmeldung über unsere Homepage www.post-sv.de unter „Kursanmeldung Online“ oder mit dem Kursanmeldeformular (erhältlich in der Geschäftsstelle oder im Schwimmbad). Informationen erhalten Sie über:

Hallenbad: 0911 – 540 55 47 80
E-Mail: schwimmen@post-sv.de

Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab April ist ab dem 2. März möglich

Wichtige Hinweise zu unseren Kursen:

Kostenfreie Stornierung bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich, ansonsten wird die volle Gebühr erhoben, die Stornierung muss schriftlich erfolgen (gerne auch per E-Mail an schwimmen@post-sv.de), in sämtlichen Kursen ist Badebekleidung erforderlich (auch für die Begleitperson).

Aus versicherungstechnischen Gründen muss für das Geschwisterkind, welches kein Kursteilnehmer ist und trotzdem mit in unser Bad genommen wird, die Mitgliedschaft + Zusatzberechtigung Schwimmbad vorliegen oder eine Besucherkarte im Sportbüro Schwimmen (schwimmen@post-sv.de) beantragt werden.

Ferienkurse Fasching 2020

Kinder

4–7 Jahre mit Eltern (Anfänger)
Eine Begleitperson ist Pflicht – Badebekleidung erforderlich

Kursnr.:	**S Schwimmen Fasching**
Kursdauer:	24.02. - 28.02.2020
	5 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	18.00 - 18.45 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 10,00 Euro
	Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 28,00 Euro
	Nichtmitglieder 60,00 Euro

Erwachsene

Intensivschwimmkurs mit dem Schwerpunkt Kraul

Kursnr.:	**S Intensiv Fasching Erw.**
Kursdauer:	24.02. - 28.02.2020
	5 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	19.00 - 19.45 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 10,00 Euro
	Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 28,00 Euro
	Nichtmitglieder 60,00 Euro

Ferienspecials Aquafitness

Tiefwasserbouncing

Kursnr.:	**S BounceTief Fasching**
Kursbeginn:	26.02.2020
Zeit:	19.15 - 20.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 10,00 Euro
	Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 12,00 Euro
	Nichtmitglieder 14,00 Euro

AquaFaszienFit

Kursnr.:	**S FaszienFit Fasching**
Kursbeginn:	26.02.2020
Zeit:	20.15 - 21.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 8,00 Euro
	Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 10,00 Euro
	Nichtmitglieder 12,00 Euro

Ferienkurse Ostern 2020

Kinder

4–7 Jahre mit Eltern (Anfänger)
Eine Begleitperson ist Pflicht – Badebekleidung erforderlich

Kursnr.:	**S Schwimmen Ostern**
Kursdauer:	06. - 09.04.2020 und 14. - 17.04.2020
	8 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	18.00 - 18.45 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 16,00 Euro
	Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 44,00 Euro
	Nichtmitglieder 92,00 Euro

Erwachsene

Intensivschwimmkurs mit dem Schwerpunkt Kraul

Kursnr.:	**S Intensiv Ostern Erw.**
Kursdauer:	06. - 09.04.2020 und 14. - 17.04.2020
	8 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	19.00 - 19.45 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 16,00 Euro
	Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 44,00 Euro
	Nichtmitglieder 92,00 Euro

Ferienspecials Aquafitness

Tiefwasserbouncing

Kursnr.:	**S BounceTief Ostern**
Kursbeginn:	15.04.2020
Zeit:	19.15 - 20.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 10,00 Euro
	Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 12,00 Euro
	Nichtmitglieder 14,00 Euro

AquaFaszienFit

Kursnr.:	**S FaszienFit Ostern**
Kursbeginn:	15.04.2020
Zeit:	20.15 - 21.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 8,00 Euro
	Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 10,00 Euro
	Nichtmitglieder 12,00 Euro

Kurse ab April 2020

Babyschwimmen

Einheiten: 10 Einheiten à 30 Min.
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 15,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 50,00 Euro
Nichtmitglieder 110,00 Euro

Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab April ist ab dem 2. März möglich



3–6 Monate mit Eltern
Kursnr.: **S Baby 1**
Kursdauer: 29.04. - 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit: 10.45–11.15 Uhr

Kursnr.: **S Baby 2**
Kursdauer: 24.04. - 17.07.2020, immer Freitag
Zeit: 10.45–11.15 Uhr

6–12 Monate mit Eltern
Kursnr.: **S Baby 3**
Kursdauer: 29.04. - 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit: 11.15–11.45 Uhr

Kursnr.: **S Baby 4**
Kursdauer: 24.04. - 17.07.2020, immer Freitag
Zeit: 11.15–11.45 Uhr

In Kooperation mit unserem Tauchpartner Devils Divers bieten wir auch 2020 verschiedenen Angebote für Jung und Alt an.
Anmeldung und weitere Infos unter: www.devil-divers.de oder info@devil-divers.de

PADI Open Water Diver – Grundtauchausbildung

Der PADI Open Water Diver – Kurs ist die erste Ausbildungsstufe (ab 12 Jahren). Hier erlernst du das ABC des Tauchsports, das es dir ermöglicht, kontrolliert und sicher die Unterwasserwelt zu erkunden. Inkl. PADI Enriched Air Nitrox - dieses Mischgas ist nicht nur gesünder als Luft, sondern bietet mehr Sicherheit unter Wasser. Das Open Water Diver-Zertifikat ist weltweit anerkannt und ermöglicht dir, das selbständige Tauchen mit einem Tauchpartner, das Ausleihen von Ausrüstung in allen Tauchbasen und Tauchgeschäften.

Termine 2020: K-3: 15.01. / 22.01.
K-5: 19.02. / 04.03. / 11.03.
K-9: 06.05. / 13.05. / 20.05.
K-13: 24.06. / 01.07. / 08.07.
Zeit: 18:00 – 20:30 Uhr (Wasserzeit: 19:00 - 20:30)
Preis: Für Post SV Mitglieder 399,00 Euro inkl. Materialien und Lernmittel

Discover Scuba

Genieße deinen ersten Atemzug unter Wasser, lass dich in die Geheimnisse des Schwebezustands einführen. Hervorragende geschulte Tauchlehrer sowie neueste und modernste Ausrüstung werden dir den Tauchschnupperkurs zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Termine 2020: 08.01. / 05.02. / 25.03. / 29.4. / 27.05. / 17.06. / 24.06. / 15.07. / 22.07.
Zeit: 18:00–20:00 Uhr (davon 1,5 Stunden Wasserzeit)
Preis: Für Post SV Mitglieder 39,00 Euro

Damit kann direkt mit der Tauchausbildung begonnen werden.
Voraussetzungen: Schwimmfertigkeit, mind. 10 Jahre

Post SV SportCamps im Freibad 2020







Bei uns kannst du:

- täglich im Wasser sein (Schwimmen, Wasserball, Wasserspiele uvm.)
- weitere Sportarten erleben (Fußball, Kleine Spiele, Frisbee, uvm.)
- von qualifizierten Trainern lernen
- an einem Ausflugstag in der Woche Nürnberg erkunden
- und natürlich von Spaß haben!

Für Mädchen und Jungen von 8 – 12 Jahren

die SportCamps im Freibad sind auch für Nicht-Mitglieder gedacht

Termine:

1. SportCamp Freibad: **27.07. – 31.07.2020** (Sommerferien) Clubbad

2. SportCamp Freibad: **03.08. – 07.08.2020** (Sommerferien) Clubbad

Online-Anmeldung und weitere Informationen unter
www.post-sv.de

Hauptsponsor: VR BANK NÜRNBERG – Die Teilhaberbank

Post SV Nürnberg e. V.
Marc Steinberger
Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg
Telefon: 0151 44567777
E-Mail: wasserball@post-sv.de
/post.sv.nbg

Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Kleinkindschwimmen mit Eltern

Eine Begleitperson ist Pflicht - Badebekleidung erforderlich.

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

1–2 Jahre mit Eltern
Kursnr.: **S Klein 1**
Kursdauer: 23.04. – 16.07.2020, immer Donnerstag
Zeit: 10.15 – 11.00 Uhr

2–3 Jahre mit Eltern
Kursnr.: **S Klein 2**
Kursdauer: 29.04. – 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

3–4 Jahre mit Eltern
Kursnr.: **S Klein 3**
Kursdauer: 27.04. – 13.07.2020, immer Montag
Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr

Kursnr.: **S Klein 4**
Kursdauer: 29.04. – 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Kursnr.: **S Klein 5**
Kursdauer: 23.04. – 16.07.2020, immer Donnerstag
Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab April ist ab dem 2. März möglich

Schwimmkurs 4-6 Jahre mit Eltern

Eine Begleitperson ist Pflicht – Badekleidung erforderlich



Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 25,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 60,00 Euro
Nichtmitglieder 120,00 Euro

Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab April ist ab dem 2. März möglich

Kursnr.: **S Anfänger 1 – ohne Grundkenntnisse**
Kursdauer: 27.04. – 13.07.2020, immer Montag
Zeit: 16.15 – 17.00 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 2 – ohne Grundkenntnisse**
Kursdauer: 28.04. – 14.07.2020, immer Dienstag
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 3 – mit Grundkenntnissen**
Kursdauer: 28.04. – 14.07.2020, immer Dienstag
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 4 – mit Grundkenntnissen**
Kursdauer: 28.04. – 14.07.2020, immer Dienstag
Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 5 – ohne Grundkenntnisse**
Kursdauer: 25.04. – 18.07.2020, immer Samstag
Zeit: 08.30 – 09.15 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 6 – mit Grundkenntnissen**
Kursdauer: 25.04. – 18.07.2020, immer Samstag
Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 7 – mit Grundkenntnissen**
Kursdauer: 25.04. – 18.07.2020, immer Samstag
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 8 – mit Grundkenntnissen**
Kursdauer: 25.04. – 18.07.2020 immer Samstag
Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 9 – ohne Grundkenntnisse**
Kursdauer: 25.04. – 18.07.2020, immer Samstag
Zeit: 12.30 – 13.15 Uhr

Kursnr.: **S Anfänger 10 – mit Grundkenntnissen**
Kursdauer: 24.04. – 17.07.2020, immer Freitag
Zeit: 16.45 – 17.30 Uhr

Schwimmkurs 7-10 Jahre mit Eltern

Anfängerschwimmkurs für Grundschulkinder ohne schwimmerische Vorerfahrung. Eine Begleitperson ist Pflicht - Badekleidung erforderlich

S Anfänger 11 - ohne Grundkenntnisse
Kursdauer: 29.04. – 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Schwimmkurs Vertiefung Kinder

Teilnahmevoraussetzung ist das Beherrschen der Grundfertigkeiten Gleiten, Schweben, Antreiben, Tauchen sowie die Absolvierung einer Bahn in einer beliebigen Schwimmlage ohne Schwimmhilfe

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

Kursnr.: **S Vertiefung 1, Kinder 7-9 Jahre**
Kursdauer: 27.04. – 13.07.2020, immer Montag
Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

Kursnr.: **S Vertiefung 2, Kinder 5-7 Jahre**
Kursdauer: 28.04.– 14.07.2020, immer Dienstag
Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab April ist ab dem 2. März möglich

Kursnr.: **S Vertiefung 3, Kraulschwimmtechnik mit Ball, Kinder 6-10 Jahre**
Ort: Aquakita, Langseestr. 1
Kursdauer: 29.04 – 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit: 18.45 – 19.30 Uhr

Kursnr.: **S Vertiefung 4, Kinder 5-7 Jahre**
Kursdauer: 23.04.– 16.07.2020, immer Donnerstag
Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

Kursnr.: **S Vertiefung 5, Kinder 5-7 Jahre**
Kursdauer: 24.04.– 17.07.2020, immer Freitag
Zeit: 14.30 – 15.15 Uhr

Kursnr.: **S Vertiefung 6, Kinder 5-7 Jahre**
Kursdauer: 24.04.– 17.07.2020, immer Freitag
Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr

Personal Training

Kursnr.: **S Personal**
Kursbeginn: nach individueller Absprache
1 Einheit à 60 Min.
Zeit: auf Anfrage
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbad-berechtigung 60,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 70,00 Euro
Nichtmitglieder 70,00 Euro



Nichtschwimmer

Erwachsene ab 16 Jahren

Kursnr.: **S Anfänger Erwachsene 1 – ohne Grundkenntnisse**
Gezielte Wassergewöhnung und Bewältigung der Angst vor dem Wasser und Schulung der Grundtechniken.

Kursdauer: 24.04.– 17.07.2020, immer Freitag
10 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 25,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 60,00 Euro
Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursnr.: **S Anfänger Erwachsene 2 – mit Grundkenntnissen**
Folgekurs zu S Anfänger Erwachsene 1 und Heranführen an das Schwimmen im nicht stehtiefen Wasser.

Kursdauer: 24.04.– 17.07.2020, immer Freitag
10 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 25,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 60,00 Euro
Nichtmitglieder 120,00 Euro

Bubblemaker

Hier können Kids zwischen 8 und 12 Jahren mit eigenem autonomen Tauchgerät (Flasche, Lungenautomat, Tarierweste, Neoprenanzug, Maske und Flossen) im Schwimmbad erste Erfahrungen mit dem Gerätetauchen machen. Unter Aufsicht eines erfahrenen und speziell dafür ausgebildeten Tauchlehrers erlernen die kleinen Aquanauten das Schwimmen und Atmen unter Wasser. **NEU: Jetzt auf Wunsch auch mit Brevetierung!**

Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: 49,00 Euro, mit Brevetierung 59,00 Euro

Kurs-Nr.: **S Bubble Fasching**
Zeit: Mittwoch 18.03.2020
18.00 - 21.00 Uhr

Kurs-Nr.: **S Bubble Ostern**
Zeit: Mittwoch 15.04.2020
10.00 - 12.30 Uhr

Intensivschwimmkurse

Erwachsene ab 18 Jahren
Voraussetzung ist die Beherrschung einer Schwimmlage

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

Kursnr.: **S Intensiv 1 – Kraul Anfänger**
Kursdauer: 29.04. – 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr

Kursnr.: **S Intensiv 2 – Kraul + Rücken Fortgeschritten**
Kursdauer: 29.04. – 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit: 19.45 – 20.30 Uhr

Kursnr.: **S Intensiv 3 – Brust Fortgeschritten**
Kursdauer: 23.04. – 16.07.2020, immer Donnerstag
Zeit: 18.45 – 19.30 Uhr

Kursnr.: **S Intensiv 4 – Kraul + Rücken Fortgeschritten**
Kursdauer: 24.04. – 17.07.2020, immer Freitag
Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr



Schwangerengymnastik

Fit for 2

Kursnr.: **S Fitfortwo**
Kursdauer: 23.04. – 16.07.2020, immer Donnerstag
10 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 17.45 – 18.30 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

Aqua Boxing

Kursnr.: **S Aqua Boxing**
Kursdauer: 29.04. – 15.07.2020, immer Mittwoch
10 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 20.15 – 21.00 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab April ist ab dem 2. März möglich

Aqua Powermix

Kursnr.: **S Aqua Powermix**
Kursdauer: 23.04. – 16.07.2020, immer Donnerstag
10 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 18.45 – 19.30 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

Aqua Bouncing

Kursnr.:	**S Aqua Bouncing**
Kursdauer:	29.04. – 15.07.20, immer Mittwoch
Zeit:	19.15 – 20.00 Uhr
Einheiten:	10 Einheiten à 45 Min.
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 80,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 100,00 Euro Nichtmitglieder 120,00 Euro

Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab April ist ab dem 2. März möglich

Aqua Tabata

Kursnr.:	**S Aqua Tabata**
Kursdauer:	29.04. – 15.07.2020, immer Mittwoch
Zeit:	19.30 – 20.15 Uhr
Einheiten:	10 Einheiten à 45 Min.
Ort:	Aquakita, Langseestr. 1
Preis:	Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro Nichtmitglieder 115,00 Euro

Aqua Pilates

Kursnr.:	**S Aqua Pilates**
Kursdauer:	27.04. – 13.07.2020, immer Montag
Zeit:	18.00 – 18.45 Uhr
Einheiten:	10 Einheiten à 45 Min.
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 20,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 55,00 Euro Nichtmitglieder 115,00 Euro



QUARTIER LANGSEESTRASSE
SERVICE-WOHNEN FÜR SENIOREN



„Maximale Eigenständigkeit bei bestmöglicher Sicherheit – wir sind immer für Sie da, betreuen und pflegen Sie im Bedarfsfall. Herzlich Willkommen im Quartier Langseestraße!“

Günter Beucker,
Vorstand Ev. Gemeindeverein Nürnberg-Mögeldorf

EIN PROJEKT DER
Seleco
Lebensräume für Senioren
Ein Unternehmen der KIB Gruppe

SERVICELEISTER:
Diakonie Mögeldorf
SozialesNetz im Nürnberger Osten



- 1,5- , 2- und 3-Zimmer-Eigentumswohnungen für Senioren
- Pflege bei Bedarf in der eigenen Wohnung durch die **Diakonie Mögeldorf**
- 24 Stunden Sicherheit
- Hotelähnliches Flair mit Rezeption und attraktiven Gemeinschaftsräumen
- Kauf oder Miete möglich

www.seleco-gmbh.de
0911 / 530 98 08

Post SV FußballCamps 2020/2021





Das bieten wir:

- **Förderung von Technik, Kreativität und Selbstvertrauen der Kinder**
- **Vermittlung von Fairness, Respekt und Gleichheit**
- **Einsatz der neuesten Trainingsmethoden und -technologien**
- **Technik-/Koordinationstraining nach der Coerver Coaching-Methode**

In Zusammenarbeit mit coerver COACHING

Für Mädchen und Jungen von 6 – 14 Jahren

Inkl. Trikot & Verpflegung

Termine:

1. FußballCamp:	**14.04. – 16.04.2020** (Osterferien)	Schweinau
2. FußballCamp:	**14.04. – 16.04.2020** (Osterferien)	Ebensee
3. FußballCamp:	**02.06. – 04.06.2020** (Pfingstferien)	Ebensee
4. FußballCamp:	**28.07. – 30.07.2020** (Sommerferien)	Ebensee
5. FußballCamp:	**28.07. – 30.07.2020** (Sommerferien)	Schweinau
6. FußballCamp:	**01.09. – 03.09.2020** (Sommerferien)	Ebensee
7. FußballCamp:	**03.11. – 05.11.2020** (Herbstferien)	Ebensee
8. FußballCamp:	**04.01. – 06.01.2021** (Weihnachtsferien)	Schweinau

IN-DOOR

Online-Anmeldung und weitere Informationen unter
www.post-sv.de

Hauptsponsor: VR BANK NÜRNBERG – Die Teilhaberbank

Post SV Nürnberg e. V.
Rafael Wieczorek
Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg
Telefon: 0911 3924-113
E-Mail: wieczorek@post-sv.de
/post.sv.nbg

Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Badminton beim Post SV



Freizeitgruppe Erwachsene
immer mittwochs, 18.00 – 22.00 Uhr,
Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71

Freizeitgruppe Erwachsene zusätzlich NEU ab 04.02.2020:
immer dienstags, 19.00 – 21.30 Uhr,
Gretel-Bergmann-Grundschule, Zugspitzstr. 123

Osterferienprogramm 2020

Fit und Gesund Erwachsene vom 06.04. bis 17.04.2020



Das detaillierte Programm wird Ihnen ab 02.03.2020 auf unserer Homepage **(www.post-sv.de)** und in unseren Sporthallen zur Verfügung gestellt.

Wir freuen uns auf zahlreiche Beteiligung und wünschen Ihnen jetzt schon eine schöne Ferienzeit!

Delegiertenversammlung 2020

Datum: Montag, 16. März 2020, um 19 Uhr
Ort: Gaststätte Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110 in 90482 Nürnberg

Jahreshauptversammlung Ju-Jutsu

am Freitag, 31. Januar 2020, um 18:00 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee (Ziegenstr. 110) unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, deren Entlastung und Aussprache. Anträge sind bitte schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung an die Abteilungsleitung zu richten. Im direkten Anschluss findet die gemeinsame Abteilungs-Neujahrsfeier statt.

Jahreshauptversammlung Handball

am Dienstag, 4. Februar 2020, um 18 Uhr im Nebenraum der Vereinsgaststätte Schweinau (Daimlerstraße 71) unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache und Neuwahlen der Abteilungsleitung. Anträge sind bitte schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung an die Abteilungsleitung zu richten.



HÖFFNER RABATT FÜR POST SV MITGLIEDER! INFOS DAZU ERHALTEN SIE BEI HÖFFNER UND BEIM POST SV.

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG • In der Schmalau 40 • 90765 Fürth • Tel. 0911 / 3949-0 • www.hoeffner.de • Öffnungszeiten: Mo–Sa von 10–20 Uhr
*Pro Haushalt und Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Nicht einlösbar in unserem Online-Shop und Restaurant. Barauszahlung nicht möglich. Gültig nur für Neukäufe. Der Kauf von Geschenkgutscheinen ist ausgeschlossen.

Gewinnen Sie tolle Preise mit unserem Kooperationspartner Möbel Höffner und dem Post SV

Höffner®
Wo Wohnen wenig kostet!

1. Preis: 100 € Höffner-Einkaufsgutschein

2. Preis: 50 € Höffner-Einkaufsgutschein

3. Preis: 25 € Höffner-Einkaufsgutschein

Wussten Sie schon, dass Sie als Post SV Mitglied bei Möbel Höffner in Fürth bei Vorlage Ihres Mitgliedsausweises einen Nachlass von 5% erhalten?*

*) *Ausgenommen davon sind Bestellungen im Online-Shop, Dauertiefpreise, bereits reduzierte Artikel und bestimmte Hersteller etc. - nähere Infos erhalten Sie über die Hauptinformation im Möbelhaus.*

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG, In der Schmalau 40, 90765 Fürth / Fragen? 0911 3949-0

1. Der Post SV bietet Unternehmen neuerdings maßgeschneiderte BGM-Maßnahmen an. Was verbirgt sich hinter der Abkürzung?

a) Betriebliches Gestaltungsmanagement
b) Betriebliches Gesundheitsmanagement
c) Betriebliches Ganzkörpermanagement

2. Drei Triathleten des Post SV hatten sich für den legendären Ironman auf Hawaii qualifiziert. In den lokalen Medien fand das Trio große Beachtung. Unter welchem Namen?

a) Nuremberg-Hawaii-Flashers
b) Die Drei von Hawaii
c) Nuremberg-Kona-Boys

3. Wieder erweitert eine neue Sportart das Post SV-Angebot? Welche

a) Cricket
b) Turmspringen
c) Hurling

Notieren Sie bitte die jeweilige Lösung, schreiben Sie die sich daraus ergebende Buchstabenfolge (zum Beispiel a-b-c) auf und senden sie uns per e-mail (info@post-sv.de, Hinweis Gewinnspiel) zu. Sie können uns die Lösung auch mit einer Postkarte (Vermerk „Gewinnspiel“) zukommen lassen. Die Adresse lautet: Geschäftsstelle Post SV Nürnberg, Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg. Bitte vergessen Sie nicht, Ihren Namen und Ihre Anschrift anzugeben. Einsendeschluss ist der 1. Februar 2020.

Angestellte und Mitglieder des Vorstands und des Aufsichtsrats sowie deren Angehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Bei mehreren richtigen Lösungen kommt es zum Losentscheid – der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösung: c-a-c

Lesen bildet, macht Spaß und kann manchmal Preise bescheren - beim Gewinnspiel im Post SV-Magazin zum Beispiel. Wer da eine Chance haben will, einer der drei Preise einzustreichen, muss zunächst mal das Magazin aufmerksam lesen. Dies genügt aber noch nicht, eine große Portion Glück braucht es ebenfalls. Für das Gewinnspiel der Oktober-Ausgabe sind wie immer viele, viele richtige Lösungen per Post oder e-mail auf der Geschäftsstelle eingegangen. So musste wie üblich das Los entscheiden. Doch zunächst zur Auflösung: 1. Beim Sportempfang des Post SV hat der Bayerische Ministerpräsident Markus Söder eine Video-Botschaft überbracht (Lösung c). 2. Bei den Bayerischen Meisterschaften hat der Schwimmnachwuchs des Post SV fünf Medaillen gewonnen (Lösung c). 3. Rugby ist neu im Sportangebot des Post SV zu finden (Lösung a). Bei der von den Damen der Geschäftsstelle vorgenommenen Auslosung waren folgenden Mitgliedern das Glück hold: Der 1.Preis, ein 100 Euro-Einkaufsgutschein der Firma Höffner, geht an A. Jopp. Über den 2. Preis, ein 50 Euro-Einkaufsgutschein der Firma Höffner, darf sich D. Leipold freuen. Den 3. Platz, ein 25 Euro-Einkaufsgutschein der Firma Höffner, erhält A. Schmidt.

Allgemeine Informationen

Allgemeines: Es bleibt dem Verein jederzeit vorbehalten Sportstunden auch während des laufenden Sportprogramms ersatzlos zu streichen. Daraus resultiert kein außerordentliches Kündigungsrecht.

Diebstahl: Wegen Diebstahlgefahr bitten wir Sie, Wertsachen einzuschließen oder mit in die Halle zu nehmen. Für abhanden gekommene Gegenstände oder Schäden kann der Verein keine Haftung übernehmen.

Ermäßigungen: Unter bestimmten Voraussetzungen können wir Ihnen Ermäßigungen gewähren. Wenn Sie im Besitz des Nürnberg-Passes sind oder BaföG beziehen, gilt für Sie ein ermäßigter Grundbeitrag (Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 8,- statt 15,- und Familienmitgliedschaft: 15,- statt 23,-). Die jeweils aktuelle Verlängerung des Nürnbergpasses / BaföG-Bescheides ist unaufgefordert in Kopie einzureichen. Außerdem können die Beiträge von Kindern über Bildungsgutscheine abgerechnet werden. Hierzu ist es notwendig, dass Sie den erforderlichen Betrag für ein Halbjahr im Voraus mit Bildungsgutscheinen begleichen. Rückwirkend sind Ermäßigungen oder die Abrechung von Bildungsgutscheinen leider nicht möglich. Es erfolgt keine Barauszahlung.

Hausordnung: Die Satzungen und Hausordnungen der Stadt Nürnberg sowie die Satzung, Hausordnung und Badeordnung des Vereins für Sporthallen, Sportplätze und Bäder sind zu beachten. Den Anweisungen der Übungsleiter ist zu folgen.

Kündigung: Der Austritt ist ausschließlich zum Ende eines Kalenderjahres (= 31.12.) unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten (bis 30.09.) möglich. Dies gilt auch für Zusatzbeiträge. Außerordentliche Kündigungen gelten unter Umständen nur bei Wegzug bzw. ärztlichem Sportverbot zum Quartalsende.

Mitgliedsantrag: Einen Antrag auf Mitgliedschaft erhalten Sie bei unseren Übungsleitern, in unseren vereinseigenen Sportstätten, in unserer Geschäftsstelle und unter www.post-sv.de. Hier können Sie diese auch abgeben oder per Post an die oben genannte Adresse schicken.

Mitgliedsbeiträge/Kursgebühren: Die Mitgliedsbeiträge werden jährlich, halbjährlich oder vierteljährlich per Lastschrift eingezogen. Sie sind im Voraus fällig. Für unser Kursprogramm gelten gesonderte Kursgebühren, die 14 Tage nach Kursbeginn eingezogen werden.

Mitgliederkontrolle: Wenn Sie als Mitglied im Verein aufgenommen worden sind, erhalten Sie eine Mitgliedskarte. Diese ist in allen Sportstunden mitzuführen und auf Verlangen bei regelmäßigen oder stichpunktartigen Kontrollen unseren Aufsichtskräften vor Beginn der Stunde vorzuzeigen. Denken Sie daher immer daran, Ihren Mitgliederausweis bei sich zu führen.

Probetraining: Sollten Sie an einer Sportstunde oder am Kennenlernen unseres Fitnessstudios Ebensee interessiert sein, so können Sie diese einmalig und unverbindlich kostenlos testen. Dies gilt nur, wenn nicht separat eine "Anmeldung über Geschäftsstelle" ausgewiesen ist. Für das Fitness-Studio Fitlounge und das Hallenschwimmbad ist dafür eine Gebühr zu entrichten.

Schulferien: In den Schulferien und an beweglichen Feiertagen sind die städtischen Schulsporthallen und zum Teil unsere eigenen Sportstätten geschlossen.

Zeitweise Beitragsbefreiung (der Mitgliedschaft): Die Mitgliedschaft kann unter bestimmten Voraussetzungen für eine Dauer ab 3 bis maximal 12 Monaten vom Mitgliedsbeitrag befreit werden. Gründe hierfür sind zum Beispiel längere Auslandsaufenthalte, attestierte Krankheiten bzw. Verletzungen oder auch eine Schwangerschaft. Bitte beachten Sie, dass wir hierfür im Voraus einen schriftlichen Antrag und einen entsprechenden Nachweis benötigen. Eine rückwirkende Beitragsbefreiung ist leider nicht möglich.

Mitglieder werben und sparen!



Für jedes neu geworbene Mitglied sparen Sie bis zu 40 Euro. Zusätzlich winkt dem erfolgreichsten Mitgliederwerber am Ende jedes Kalenderjahres ein spannender Preis.
Also nichts wie los, sprechen Sie potentielle Mitglieder an!

Egal ob Sie nun langjähriges oder neues Mitglied sind, Sie wissen am besten, was den Post SV einzigartig macht. Sie brauchen nur jedes von Ihnen geworbene Mitglied bitten, Ihre eigene Mitgliedsnummer in die extra dafür vorgesehene Zeile auf dem Mitgliedsantrag einzutragen und schon erhalten Sie Ihre Gutschrift in Höhe des Monatsbeitrages (max. 40 Euro) des geworbenen Neumitgliedes.

Diese wird mit ihrem Folgeeinzug verrechnet. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Geben Sie Ihre Mitgliedsnummer weiter und begeistern Sie Ihre Nachbarn, Freunde und Bekannten. Es lohnt sich für Sie Mitglieder zu werben. Aktion gültig bis 31.12.2020.

Beiträge

Grundbeitrag

Erwachsene, ab 21 Jahre	15,– Euro
Paare	28,– Euro
Kinder & Jugendliche, bis 17 Jahre	*8,– Euro
Junge Erwachsene von 18 – 20 Jahre	*11,– Euro
Familie mit Kindern	**23,– Euro

(zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschließlich 20 Jahren)

Bei viertel- oder halbjährlicher Abbuchung zzgl.
jeweils 3,– Euro Bearbeitungsgebühr.
Die Aufnahmegebühr ist einmalig ein Monatsgrundbeitrag. Für Neuanmeldungen in den Fitness-Studios fällt zusätzlich eine einmalige Service-Gebühr in Höhe von 39,– Euro an.

Zusatzbeiträge Tennis

Erwachsene, pro Jahr	105,– Euro
Jugend bis 20 Jahre, pro Jahr	60,– Euro
Familie, pro Jahr	** 210,– Euro
Teilspielberechtigung, pro Jahr (Werktags bis 16.00 Uhr)	75,– Euro

Zusatzbeiträge Fitness-Studios

Studio Ebensee	15,– Euro
Fitlounge (inkl. Sauna)	22,– Euro

Zusatzbeiträge Fit und Gesund

Fit und Gesund Erwachsene	5,– Euro
Fit und Gesund Kinder/Jugendliche	3,– Euro
Fit und Gesund Familie mit Kindern	8,– Euro

(2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)
Bei allen Mitgliedern mit dem Zusatzbeitrag Fitness-Studios, KiSS, Ballschule und Traumtänzer fällt für die Nutzung der Fit und Gesund Angebote kein weiterer Zusatzbeitrag an!

Zusatzbeiträge

Basketball	4,– Euro
Fechten	4,– Euro
Fußball	4,– Euro
Gesellschaftstanz	3,– Euro
Gerätturnen	3,– Euro
Handball	2,– Euro
Judo	3,– Euro
Ju-Jutsu	4,– Euro
Karate	3,– Euro
Rhythmische Sportgymnastik	15,– Euro
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	25,– Euro
Schützen	2,– Euro
Trampolin	3,– Euro
Volleyball	2,– Euro
Yoga	15,– Euro

Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

pro Person	9,– Euro
Familie mit 2 Personen	18,– Euro
je weitere Person	2,– Euro

(ab jedem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)

Hallenbad inkl. Sauna	21,– Euro
Hallenbad inkl. Wasserball	20,– Euro
Hallenbad inkl. Wettkampfschwimmen	20,- Euro

→ Alle Beiträge sind, wenn nicht anders angegeben, pro Monat.

→ **Beitragsermäßigung mit sozialem Nachweis (z. B. Nürnberg-Pass) oder Anrechnung von Bildungsgutscheinen für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren (z. B. Schwimmkurse) und für Feriencamps möglich - nähere Infos erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 0911-95459560 / E-Mail info@post-sv.de**

Für die Kindersportschule (KiSS), die Ballschule und die Tanzschule (Traumtänzer) fallen zusätzliche Gebühren an.
Nähere Informationen zu unserer Kindersportschule erhalten Sie durch unser KiSS-Büro, Tel.: 0911 - 54 05 547 - 63 oder unter www.kiss.post-sv.de
Nähere Informationen zu unserer Ballschule erhalten Sie durch unser Kindersport-Büro, Tel. 0911-5405547 - 63 oder unter www.post-sv.de
Nähere Informationen zu unserer Tanzschule erhalten Sie durch unser Traumtänzer-Büro, Tel.: 0911 - 54 05 547 - 70 oder unter www.traumtaenzer.post-sv.de

Für unsere Abteilung Segelfliegen fallen zusätzliche Gebühren an.
Nähere Informationen zu unserer Abteilung Segelfliegen erhalten Sie durch: Dan Mollenhauer, Tel.: 0151 2297 6201 oder Email: segelfliegen@post-sv.de

* Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene werden gemäß unserer Beitragsstruktur mit Wirkung zum **01.01.2020** automatisch von der Geschäftsstelle umgestellt.

** Mitglieder ab dem 21. Lebensjahr zahlen den Grundbeitrag / Zusatzbeitrag für Erwachsene. Eine im Rahmen der Familienmitgliedschaft bestehende Mitgliedschaft wird mit Wirkung zum 01.01.2020 automatisch zur Einzelmitgliedschaft umgestellt.

Wir buchen Mitgliedsbeiträge stets am 5. Bankarbeitstag eines Monats, im Rahmen Ihres gewünschten Einzugsintervalls und der gültigen Beitragsordnung, von Ihrem Konto ab. Die Gläubiger-ID des Post SV lautet: DE10PSV00000069435





„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben" – so lautet Sabine Heltners Motto. Sie strebt schon seit Kindheitstagen nach einer sportlichen Berufung und hat die beim Post SV endlich gefunden. Schon als Jugendlicher begeistert vom Sport hat sie alles ausprobiert: Fußball, Tischtennis, Handball – am Ende war es dann doch Yoga und Standard- bzw. Lateintanz, die zu ihren großen Leidenschaften wurden. Die stets gut gelaunte Oberpfälzerin hat Angewandte Bewegungswissenschaft in Regensburg studiert und einen Dualen Masterabschluss im Gesundheitsmanagement absolviert. Für den Post SV kombiniert sie praktisches und theoretisches Wissen als Ansprechpartner für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Bekannt ist sie den Mitgliedern vor allem für ihre schweißtreibenden, aber spaßigen Wirbelsäulengymnastik-Stunden und natürlich ihrem Dauergrinsen. Dass sie aber mit dem Bayern München sympathisiert? Nun ja, nobody ist eben perfect.

Welche drei Dinge würdest du garantiert nicht auf eine Insel mitnehmen?
Laptop, Diensthandy, meinen Chef

Was bringt dich auf die Palme?
Menschen, die nicht auf ihre Gesundheit hören und sich vom Stress beeinflussen lassen.

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?
Entführt – Wohin die Träume uns tragen von Mila Olsen

Bei welcher Musik schaltest Du sofort das Radio aus?
Florian Silbereisen

Mit welchem Prominenten würdest du gerne einmal sporteln gehen?
Mit Christian Polanc ganz viele Wiener Walzer tanzen

Hast Du ein sportliches Idol?
Philipp Lahm – der ehemalige Kapitän der Fußball-Nationalelf steht er wie kein anderer für Teamgeist, Ehrgeiz, Bodenständigkeit und sportlichen Erfolg.

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?
Generell beeindruckt mich das wachsende Interesse an Gesundheitsthemen.

Welche Sportart kannst Du gar nicht?
Geht nicht? Gibt's nicht!

Welche Sportart würdest du gerne besser können?
Hochsprung – nicht immer einfach, wenn man nur 1,57 m groß ist.

Was können Frauen besser als Männer?
Organisieren und den Überblick behalten

Zu welchem Sportereignis würdest du einen besonders ungeliebten Mitmenschen gerne anmelden?
Ich würde die Person alleine auf den Mount Everest schicken!

Bei welchem sportlichen Großereignis wärst Du gerne als Zuschauer dabei gewesen?
Beim Fußball WM-Halbfinale 2014 Brasilien gegen Deutschland (1:7)

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?
Meine Auszeichnungen im Standard- und Lateintanz

Was war Dein peinlichster Fauxpas im Sport?
Meine Wahl beim Abitur: Leichtathletik – durch einen glücklichen Umstand konnte ich dann doch noch zum Tanzen wechseln.

Welche Macke hast Du beim Sport?
Mein Dauergrinsen in meinen Sportstunden! Damit mache ich alle verrückt!

Wenn Du einen 2.000 € Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest Du nehmen?
Eine richtig teure Smartwatch

Was fällt Dir beim Stichwort Post SV ein?
Traumjob

Wie viele verschiedene Sportarten hast Du beim Post SV schon probiert?
Als Vertretungsmanagerin bin ich in unzähligen Group-Fitness-Stunden unserer Übungsleiter/innen. Meine To-Do-Liste ist aber noch sehr lang!

Gibt es einen Trainer oder eine Person im Verein deren Engagement Du besonders klasse findest?
Ich arbeite jeden Tag mit herausragenden Menschen zusammen: Unser gesamtes Team ist einfach spitze! Herausheben möchte ich aber dennoch die Arbeit von Jolanka Steinert und meinem Chef Holger Herzog, mit denen ich tagtäglich im Sportbüro Fit und Gesund zusammenarbeite.

Bist Du Warm- oder Kaltduscher?
Saisonabhängig

Wie sieht für Dich der perfekte Sporttag aus?
Nach dem Frühstück direkt zum Fitnesstraining in die Fitlounge, danach etwas Leckeres und Gesundes kochen, ne' Mütze Schlaf und im Anschluss einen langen Spaziergang im Wald.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?
Die Sporttasche immer dabeihaben und los geht's! Ausreden gibt's nicht!

Welche Sportart ist Deiner Meinung nach überflüssig?
Überflüssig ist das, was einen Menschen nicht weiterbringt oder nicht glücklich macht.

Mit welchem Sportler/in würdest Du gerne einen Tag tauschen?
Ronaldo