



# Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

# **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.



# **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

# Gemeinsam neue Wege gehen

#### Liebe Mitglieder,

wer hätte das vor einem Jahr gedacht: Am A-Platz im Sportpark Ebensee tummeln sich nicht die Fußballer, sondern der Platz ist gefüllt mit Karatekämpfern der Seniorensportgruppe und einer Fitnessgruppe. Währenddessen drehen Läufer/innen Läufer fleißig Runde um Runde auf der Aschenbahn, im neuen Outdoor-Fitnessbereich schwingen durchtrainierte Körper an den Stangen, am B-Platz sind die Fußballer voll zu Gange und auf der neuen 60- Meter-Tartanbahn feilen Sprinter/innen an ihre Schnelligkeit. Auch das Fitnessstudio ist wiederbelebt, im Schwimmbad ziehen die kleinen wie großen Schwimmer/innen wieder emsig ihre Bahnen und auf den Tennisplätzen wird um jeden Ball gekämpft. Das pralle Sportleben eben.



Übrigens haben viele Mitglieder das Tennisspielen neu entdeckt, da es eine der ersten Sportarten war, die nach dem harten Lockdown wieder möglich war.

Das oben beschriebene Bild wird durch die gut gefüllte Terrasse der Vereinsgaststätte abgerundet, wie es sich gehört, wird bei einem leckeren Bierchen oder einer Limo die Trainingsleistungen diskutiert. Schön zu sehen, dass die Sportstätten des Post SV nach der harten Corona Zeit so wiederbelebt sind.

Daher möchte ich mich beim kompletten Post SV -Team herzlich bedanken. Die Ehrenamtlichen, die Mitarbeiter und der Vorstand haben es trotz scharfer Hygieneauflagen, gesperrten Hallen der Stadt Nürnberg und eingeschränktem Ligabetrieb geschafft, für unsere Mitgliedern ein umfangreiches Sportangebot auf die Beine zu stellen, das man mit Blick auf die Region als einzigartig bezeichnen kann. Chapeau vor dieser Leistung.

Trotzdem wird es schwierig, das Angebot in der bekannten Form der Vor-Corona-Zeit aufrecht zu erhalten. Es ist immer noch eine Vielzahl der städtischen Hallen gesperrt. In der anstehenden kalten Jahreszeit müssen daher neue Begegnungsstätten für den Sport gefunden werden. Der Vorstand versucht auch hier, neue Wege zu gehen. Alte Lagerhallen, der Gemeindesaal, Tagungsräumlichkeiten oder eine Messehalle könnten eine Alternative darstellen, um weiterhin im ganzen Stadtgebiet ein großes Sportprogramm anbieten zu können. Parallel dazu wird das Online-Angebot weiter ausgebaut, um unabhängiger von Sportstätten zu werden. Unsere eigenen Sportstätten versuchen wir weiterhin für den Sport zu optimieren und mit weiteren attraktiven Angeboten (z.B. Outdoor-Fitnessgeräte) zu erweitern. Ebenso legen wir ein Augenmerk auf energetische Verbesserungen, um ökologisch und ökonomisch einen Beitrag zu leisten.

Ein wichtiges Anliegen habe ich noch. Ich bedanke mich vor allem bei unseren Mitgliedern, Sponsoren und ehrenamtlichen Übungsleitern, die uns in dieser harten Zeit so tatkräftig unterstützen und uns die Treue halten. Hier wird deutlich, dass der Sport eine Solidargemeinschaft ist, die zusammenhält. Gemeinsam werden wir auch weiterhin ein starkes Sportangebot auf die Beine stellen. Mehr Sport geht nicht.

Bleibt gesund, haltet euch fit.

Mit sportlichen Grüßen, Carsten Eckhardt Vorsitzender des Aufsichtsrates

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.



- **Editorial & Impressum**
- Öffnungszeiten
- **Unsere Sportstätten**
- **Aktuelles**
- Sportprogramm

#### Kursprogramm

deepWORK®, Fit mit FLEXI-BAR, Hallenboccia, Jumping Fitness®, Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining sowie Fußmuskulaturtraining, Indoor-Cycling, Linedance, Mobilisieren, Dehnen und Massieren, Pumpit, Sportcamps, Stabilisationstraining, Yoga, Guten Morgen-Yoga,

Yoga für Männer, Synergy Yoga, Autogenes Training, Präventionskurse, Traumtänzer Tankurse und Workshops, Kurse und Events im Wasser

#### **FerienCamps**

- Ankündigungen
- **Jahreshauptversammlung**
- Gewinnspiel
- **Allgemeine Informationen**
- 81 Beiträge
- 82 Fragen Julian Schuster



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

# Öffnungszeiten und Kontakt

Geschäftsstelle Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg Tel.: 09 11-95459560 E-Mail: info@post-sv.de **Kontakt Mitgliederverwaltung:** Tel.: 0911 - 95 45 95 61/- 62 **Kontakt Sportbüro:** Tel.: 0911- 95 45 95 67/- 63 10.00 - 16.00 Uhr

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

14.00 - 22.00 Uhr 6.00 - 22.00 Uhr Di./Do. 9.00 - 20.30 Uhr 9.00 - 22.00 Uhr 8.00 - 18.00 Uhr

#### Sauna - Dampfbad\*

Mo./Mi./Fr. 14.00 - 22.00 Uhr Di./Damen 11.00 - 22.00 Uhr 11.00 - 22.00 Uhr Do. 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.: 0911-540554770 E-Mail: traumtaenzer@post-sv.de

# Öffnungszeiten in den Ferien 2020 und an den Feiertagen

#### Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Sonntag, 01.11.2020 Allerheiligen / Mittwoch, 06.01.2021 Hl. Drei Könige

Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie)	10.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag, 24.12.2020 Heilig Abend	geschlossen
Freitag, 25.12.2020 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Samstag, 26.12.2020 2. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Donnerstag, 31.12.2020 Silvester	geschlossen
Freitag, 01.01.2021 Neujahr	geschlossen

#### **Fitnessstudio Ebensee**

Sonntag, 01.11.2020 Allerheiligen	09.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag, 24.12.2020 Heilig Abend	09.00 - 13.00 Uhr
Freitag, 25.12.2020 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Samstag, 26.12.2020 2. Weihnachtsfeiertag	09.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag, 31.12.2020 Silvester	09.00 - 13.00 Uhr
Freitag, 01.01.2021 Neujahr	geschlossen
Mittwoch, o6.01.2021 Hl. Drei Könige	09.00 - 17.00 Uhr

#### **Fitnessstudio Fitlounge**

Sonntag, 01.11.2020 Allerheiligen	09.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 24.12.2020 Heilig Abend	09.00 - 15.00 Uhr
Freitag, 25.12.2020 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Samstag, 26.12.2020 2. Weihnachtsfeiertag	09.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag, 31.12.2020 Silvester	09.00 - 15.00 Uhr
Freitag, 01.01.2021 Neujahr	geschlossen
Mittwoch, o6.01.2021 Hl. Drei Könige	09.00 - 17.00 Uhr

#### **Sporthallen Ferien**

Während der Herbstferien (02.11.2020 – 07.11.2020) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportzentrum Süd, Sportpark Schweinau) regulärer Sportbetrieb statt, außer am 01.11.2020 (Feiertag!). Die Schulsporthallen sind in der Ferienzeit geschlossen!

Die Sportstunden der Kindersportschule "KiSS", "Postis Ballschule" und der Traumtänzer finden während der Ferien nicht statt!

Während der Weihnachtsferien (23.12.2020 – 10.01.2021) sind alle Sporthallen 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

#### Reha-Sport Tel.: 0911-587 43 27 E-Mail: hirschbeck@post-sv.de

DI.	10.00 -	13.00	Unr
Mi.	10.00 -	13.00	Uhr
Do.	10.00 -	13.00	Uhr

#### Sauna Fitlounge

Mo. / Mi. / F	r. 8.00 –	21.30	Uhr
Di./Do.	10.00 -	21.30	Uhr
Sa./So.	10.00 -	21.30	Uhr

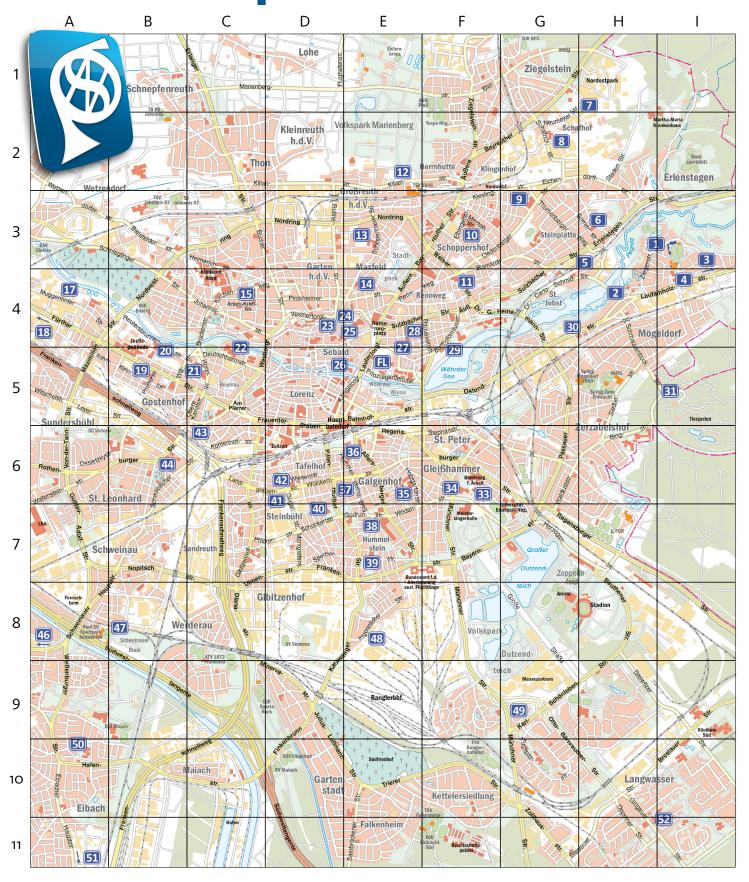
#### Restaurant Sportpark Ebensee Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg Tel.: 0911-5 40 81 09

Mo.	Runetag		
Di. – Fr.	16.00 -	23.00	Uhr
Sa./So.	11.00 -	23.00	Uhr

Restaurant Thalassa Sportpark Schweinau Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg Tel.: 0162 - 32 79 956

Mo. – Fr. 16.00 – 23.00 Uhr Sa./So. 11.00 – 23.00 Uhr an Feiertagen 11.00 – 23.00 Uhr

# Unsere Sportstätten





Sportpark Ebensee (H3)
Ziegenstraße 110



- Geschäftsstelle Post SV (H4)
  Kirchenberg 2
- 3 Gemeindesaal Laufamholz (I3) Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule (14) 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 40Zugang 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



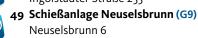
- **38 Berufliche Schule 14 (E7)** Schönweißstraße 7
- **39 Sperberschule (E7)** Sperberstraße 85
- **40 Kopernikus-Schule (D7)**Gabelsbergerstraße 41–43
- **41 Vereinshalle Landgrabenstraße (D6)**Landgrabenstraße 79
- **42 Wiesenschule (D6)**Wiesenstraße 68,
  Eingang über Landgrabenstraße
- 43 Knauer-Schule (C6)
  Knauerstraße 20
  Fingang: Pothenburgerstraße 60
- 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



- **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

# Viel, viel mehr als **Speis** und **Trank**

Kann es einen Sportverein geben, ohne dass er eigene Sportgaststätte hat? Natürlich, doch Sinn macht das nicht wirklich, denn was macht einen Sporttag erst so richtig rund? Richtig, wenn man nach getaner "Arbeit" in geselliger Runde bei Speis und Trank noch mal über den Doppelfehler, den Fehlschuss wie gezogenen Bahnen oder die absolvierten Lauf- wie Fahrradkilometer diskutiert. Nicht zu vergessen und ebenso wichtig: So eine Gaststätte ist ja auch nicht nur eine guter After-Sport-Treffpunkt, sondern generell eine Begegnungsstätte für das Vereinsleben an sich: für Feiern, Vorträge, Work-Shops, Versammlungen, die Kartelrunde, das gemeinsame TV-Fachsimpeln bei einem Spiel des FCN, und, und, und.

So gesehen ist der Post SV sehr froh darüber, gleich zwei Sportgaststätten zu haben. Dass die eine im Osten der Stadt liegt, im Sportpark Ebensee beheimatet ist, während die andere im Süden der Stadt im Sportpark Schweinau zu finden ist, werden die allermeisten wissen. Was sich aber noch nicht bis zu jedem durchgesprochen haben dürfte:

Im Sportpark Schweinau befindet sich die Gastronomie zwar am altbekannten Ort, ansonsten jedoch ist seit nunmehr wenigen Wochen alles neu: die Wirtsfamilie, die Küche, die Brauerei wie die Inneneinrichtung. An dieser Stelle wünscht der Post SV sich und dem neuen Wirt, dass die Zusammenarbeit für beide Seiten so lange, so gut und so erfolgreich verlaufen wird wie mit Sakis im Sportpark Ebensee.

Für alle Post-SV-ler, die kaum oder gar nicht in den Osten Nürnbergs kommen, zur Erklärung: Sakis ist seit vielen, vielen Jahren im Sportpark Ebensee der Mann, der bildlich gesehen als Verantwortlicher den Küchenlöffel schwingt - und dabei zu einer Institution geworden ist. So heißt es im Sportpark auch nicht "wir gehen in die Vereinsgaststätte", sondern nur "wir gehen zum Sakis".

An dieser Stelle möchten sich beide Wirtsfamilien zu Wort melden, die eine, um sich vorzustellen, die andere, um sich für bei Ihnen für Ihre Unterstützung zu bedanken.

# **Restaurant im Sportpark Ebensee**

"Herzlichen Dank, dass IHR uns die vergangenen Monate, so unterstützt habt und so fleißig bestellt habt.

Es dürfen nur begrenzt Reservierungen entgegen genommen werden, deshalb bitten wir Euch kurz anzurufen, um zu reservieren.

Die Abstandsregeln werden eingehalten und Ihr werdet mit Mund-Nasenschutz bewirtet.

Weiterhin bieten wir natürlich unseren Abholservice an.

Wir freuen uns auf euch!"





Inh. Sakis, Melly Tassiopoulos & Team Im Sportpark Ebensee Ziegenstrasse 110 90482 Nürnberg

Reservierung unter 0911/540 81 09 oder 0178/28 22 008

Unsere Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag: 16 bis 23 Uhr Samstag und Sonntag: 11 bis 21.30 Uhr.

# Restaurant THALASSA im Sportpark Schweinau

"Wir, Nina und Kosta Chatzis, sind Gastronomen aus Leidenschaft mit langjähriger Erfahrung. Wir freuen uns, unser THALASSA im Sportpark Schweinau eröffnen zu dürfen und den Post SV als Partner zu haben.

Wir kümmern uns persönlich um unsere Gäste und wissen, dass unser guter Ruf von jedem Gericht, jedem Getränk, jedem Gespräch und jeder Geste geprägt wird. Deswegen geben wir stets unser Bestes.

Hochwertige Speisen und Getränke, Freundlichkeit, Herzlichkeit und Aufmerksamkeit sind für uns eine Selbstverständlichkeit. Bei uns steht der Gast mit seinen Wünschen im Mittelpunkt. Wer im THALASSA war, kehrt gerne wieder dahin zurück.

Unser Fokus liegt auf der traditionellen griechischen Küche, und wir sind der Überzeugung, dass guter Geschmack kein Zufall ist. Daher legen wir großen Wert auf frische und hochwertige Zutaten. Und wir bereiten vieles selber von Hand vor, wie Soßen, Cremes und Suppen, frisch gebackenes Brot und Kuchen, aber auch unsere Pommes Frites aus frischen Kartoffeln.

Leichte Küche, mehr Pfanne und weniger Fritteuse. Olivenöl und Feta aus Griechenland. Zudem verzichten wir auf Geschmacksverstärker, Aromen und Farbstoffe.

Nichts hat die Geschichte und Kultur der Griechen mehr geprägt als der freie Zugang zum Mittelmeer. Mit fast 14.000 km Küste gehört





Griechenland zu den küstenreichsten Ländern der Welt. Daher haben wir uns für den Namen THALASSA (deutsch: Meer) entschieden. THALASSA steht für mediterranes Flair, Genuss, Lebensqualität, Entschleunigung, Gastfreundlichkeit und schöne Momente."

Deswegen sind wir das THALASSA! Wir freuen uns darauf, Euch kennenzulernen."

Inh. Kosta Chatzis Im Sportpark Schweinau Daimlerstraße 71 90441 Nürnberg www.restaurant-thalassa.de

Reservierung unter 0162/3279956 oder per e-mail

Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 16 bis 23 Uhr Samstag, Sonntag und Feiertag: 11 bis 23 Uhr

# Pyraser Landbrauerei unterstützt den Post SV Nürnberg

# **Ein neuer Partner**

Die Pyraser Landbrauerei ist in der Metropolregion Nürnberg neben ihrer Biervielfalt auch für ihr breites sportliches und kulturelles Engagement bekannt. Der Post SV Nürnberg freut sich sehr, dass nun die Pyraser Brauerei seinen Sponsorenkreis als hochkarätigen Neuzugang verstärkt.

Als regionales Unternehmen gehört es zum Selbstverständnis der Pyraser Landbrauerei, sich sozial, kulturell und sportlich in der Metropolregion Nürnberg zu engagieren. "Die Verbundenheit, die wir mit unserer Region fühlen, wollen wir auch aktiv leben", sagt Brauerei-Inhaberin Marlies Bernreuther.

Und so ist es nicht verwunderlich, dass die Pyraser Landbrauerei und der Post SV Nürnberg ab Herbst dieses Jahres gemeinsame Wege gehen. Der Post SV Nürnberg zählt mit rund 18 000 Mitgliedern und über 100 Sportarten zu den größten Breitensportvereinen

Deutschlands. Gerade in der Vielfalt des Angebotes sieht die Brauereichefin die größte Gemeinsamkeit zwischen der Brauerei und dem Sportverein: "Die Pyraser Landbrauerei mit ihrer Vielfalt ergänzt sich so gut mit dem Post SV, da er in seiner ganzen Bandbreite ein riesiges Angebot an Sportarten für alle anbietet. Da ist auf beiden Seiten für jeden etwas dabei." Auch der Post SV blickt selbstredend positiv der gemeinsamen Zukunft entgegen. "Wir freuen uns sehr auf eine langfristige, faire und partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Pyraser Landbrauerei", sagt Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Vereins.

Aber nicht nur sportlich gehen der Verein und die Brauerei zukünftig gemeinsame Wege. Seit dem 15. September hat der Sportpark Schweinau eine neue Gastronomie, bei deren Umgestaltung und Aufbau die Pyraser Landbrauerei den Post SV tatkräftig half. Im Restaurant Thalassa erfreut zukünftig Gastwirt Kosta Chatzis die Vereinsmitglieder sowie Gäste mit feinster griechischer Küche. Die frisch zubereiteten Gerichten werden durch spritzige Pyraser Getränke abgerundet.



Breitensport trifft auf Biervielfalt: Die Pyraser Landbrauerei und der Nürnberger Post SV gehen zukünftig gemeinsame Wege. Auf die neue Kooperation freuen sich (v.l.n.r.) Marlies Bernreuther (Brauereiinhaberin), Cornelia Wild (Aufsichtsrätin, Post SV), Harald Schuster (Außendienst, Pyraser Landbrauerei), Alexander Schwab (Marketingleiter, Pyraser Landbrauerei), Maximilian Oppel (Marketingleiter, Post SV) und Andreas Neugebauer (1. Vorstanzvorsitzender, Post SV).

## **Die Pyraser Landbrauerei**

# Gelebte Vielfalt und Verbundenheit

Seit dem ersten selbstgezapften Bier im Jahr 1870 ist die Pyraser Landbrauerei in Familienhand. Marlies Bernreuther leitet das Traditionsunternehmen in der 5. Generation. 2010 übernahm sie als jüngste Brauereiinhaberin Deutschlands das Unternehmen von ihrem Vater Georg Bernreuther.



Mit über 20 Biersorten sowie alkoholfreien Getränken hat die Pyraser Landbraurei für ieden den perfekten Durstlöscher.

### **Einzigartige Vielfalt**

Seit der Übernahme hat Marlies Bernreuther viele Neuerungen auf den Weg gebracht, vor allem in die technische Ausstattung der Brauerei hat sie kontinuierlich investiert. Somit gelang es ihr den Umsatz in zehn Jahren zu verdoppeln. Heute arbeiten rund 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Pyraser, die die Metropolregion mit jährlich über 200.000 Hektorliter Bier, Mineralwasser und Limonaden versorgen. Mit dieser einzigartigen Vielfalt hat die Pyraser Landbrauerei für jeden Geschmack das passende Getränke zur Hand.

#### **Gelebte Heimatverbundenheit**

Pyraser, das ist mehr als Bier. Weit über die Grenzen der Metropolregion Nürnbergs hinaus, ist die Brauerei für ihre Festivals bekannt. Im Juli wird auf dem Gutshofgelände der Brauerei bei der Classic Rock Night ordentlich gerockt. Aber auch das Brauereifest und das Kinderlachen sind absolute Pflichtveranstaltungen in der Region.



Marlies Bernreuther leitet die Pyraser



Die Pyraser Landbrauerei ist nicht nur für ihr gutes Bier, sondern auch für ihre Festivals und Veranstaltungen bekannt

# **Engagement in der Metropolregion**

Aber auch für das sportliche und kulturelle Engagement ist die Brauerei in der Metropolregion bekannt, deswegen freut sich Brauereiinhaberin Marlies Bernreuther umso mehr über die neue Kooperation mit dem Post SV Nürnberg: "Die Pyraser Landbrauerei mit ihrer Vielfalt ergänzt sich so gut mit dem Post SV, da er in seiner ganzen Brandbreite ein riesiges Angebot an Sportarten für alle anbietet. Da ist auf beiden Seiten für jeden etwas dabei."

## **Rugby beim Post SV**

# Nichts wie ran ans Ei!

Seit Anfang Juli fliegt es wieder beim Post SV, das Rugby-Ei. Die kleine, aber feine Truppe arbeitet intensiv am Tackling, Balleinwurf, an speziellen Sit-Ups, um nur einige Punkte aufzuführen.

Headcoach Hendrik Lagarde erstellt Trainingspläne, die es in sich haben. Einzelcoaching wird dabei nicht außer Acht gelassen, für jeden ist das Richtige dabei. Das große Ziel ist es dabei, eine spielfreudige, starke Mannschaft aufzubauen.

Das bedeutet konkret: Grundlagentraining für erste Einsätze in der kommenden Saison, auch noch ohne eigene Mannschaft. Rugby von der Pike auf. Einsätze in der Verbandsliga, wo Hilfe gebraucht wird.

Doch ohne Mitglieder keine Mannschaft, keine Rugbyfamilie. Wer möchte nicht als Mitbegründer von Beginn an dabei? Als stolzes Mitglied eines Teams, das konsequent und engagiert nach vorne stürmt.

Neugierig geworden? Sehr gut. Jung (ab 15 J.) oder alt, schlank oder rund, Jungs oder Mädels, Quereinsteiger.

Jeden Montag und Mittwoch wird trainiert. Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg, auf dem C-Platz, 19.30 - 21.30 Uhr. Seid neugierig, nehmt Euch die Zeit, kommt vorbei, bringt Freunde mit. Wir sehen uns...

www.postrugby.de





Wie aus 5 Euro 15 werden

# "Viele schaffen mehr" – Aktion des Hauptsponsors VR Bank

Im Sportpark Schweinau benötigt der Post SV für den Platz unterhalb des Schweinauer Bucks einen Ballfangzaun, ohne den kein richtiges Torschusstraining, Ligaspiel oder Fußballturnier möglich ist. Wer dort schon einmal in dem dicht bewachsenen Gebüsch oder auf den Wiesen nach einem Fußball gesucht hat, der weiß, wie nervenaufreibend und schmerzhaft – Stichwort Brennnesseln – dies sein kann. Im schlimmsten Fall passieren dabei sogar Unfälle. Deswegen benötigen wir Ihre Unterstützung!

Wie Sie Ihren Beitrag leisten können? Wir sammeln Ihre Spenden über das Crowdfunding-Portal unseres Hauptsponsors, der VR Bank Nürnberg "Viele schaffen mehr". Auf die Spendenseite kommen Sie über folgenden Link https://vr-bank-nuernberg.viele-schaffen-mehr.de/ballfangzaun-sportpark oder über den QR Code. Für jede Spende ab 5 Euro unterstützt uns die VR Bank mit 10 Euro zusätzlich.



Als Genossenschaftsbank übernehmen wir Verantwortung und unterstützen Vereine bei der Realisierung ihrer Herzensprojekte.

**VIELE SCHAFFEN** 





## **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**

# Gerade jetzt besonders wichtig

Das Corona-Virus als Stressfaktor für die Psyche? Dass hinter diese Aussage anstelle des Frage- ein Ausrufezeichen gehört, darüber existieren in der Expertenwelt keine zwei Meinungen. Hinzu kommen die Einschränkungen im Alltag und Beruf, die es in den vergangenen Jahrzehnten so noch nicht gab. Doch was tun, wenn in diesen schwierigen wie ungewöhnlichen Zeiten das Thema Krankheit omnipräsent ist und das Thema Gesundheit immer mehr in den Schatten rückt?

Für viele Menschen stellen diese Tage und Monate für ihre Psyche eine hohe Belastung dar, die Ungewissheit über die unmittelbare Zukunft tut ihr Übriges hinzu. Dabei ist es doch gerade jetzt eminent wichtig, das Immunsystem besonders zu stärken - und dies physisch, aber eben auch psychisch. Dass das Zusammenspiel dieser beiden Komponenten für die Gesundheit von großer Bedeutung ist, wussten schon die Menschen in der Antike.

Daher lautet die Devise im Post Sportverein neben "mehr Sport geht nicht" eben auch "mehr Gesundheit geht nicht". So gesehen ist auch ein Neustart auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) unabdingbar, um fortlaufend die Gesundheit der Mitarbeiter zu stärken. Die VR Bank geht hier als gutes Beispiel voran und führt mit einem an die Corona-Situation angepassten BGM-Konzept das Thema Mitarbeitergesundheit weiter. In diesem Zuge ein herzliches Dankeschön für die Weiterführung und das tolle Engagement der VR-Bank-Mitarbeiter/innen.

Noch kein BGM in Ihrem Unternehmen? Unverbindliches Informationsgespräch vereinbaren und das Thema Mitarbeitergesundheit in seinen vielen Facetten kennenlernen.

Ansprechpartner beim Post SV ist Sabine Heltner (0911 - 95 45 95 67, oder E-mail: heltner@post-sv.de)

#### Die Linedance-Bilanz kann sich sehen lassen

# Aus 2 mach 32

Seit zwei Jahren gehört Linedance nunmehr als festes Angebot zur großen, bunten Sportwelt des Post SV - der Initiative von Birgit Ritter sei Dank. Die Instructorin des Deutschen Tanzsportverbandes (DTV) berichtet aus ihrer Sicht, wie alles begann, und was sich daraus entwickelt hat:

"Mit einem Facebook-Post ging alles los. Ich sah einen Hinweis auf das vielfältige Tanzprogramm des Vereins, dessen Mitglied auch ich schon seit Jahren bin.

"Linedance fehlt bei euch noch", kommentierte ich im Frühjahr 2018 - und dies war der Beginn eines neuen Sportangebots beim Post SV. Es gab zwei Planungstreffen mit dem Vorstand, und dann durfte ich mit dem Sportlichen Leiter Holger Herzog diese Tanzkategorie ab Oktoher einführen

Es gab zwei Kurse parallel im Sportzentrum Süd und auch in der Landgrabenstraße, aus denen heraus sich die heutigen Fortgeschrittenen entwickelt haben. Leider hat uns in diesem Jahr das Corona-Virus einen Strich durch die Rechnung gemacht, und wir konnten das Tanzen in Lines zeitweise nicht aufrecht halten. Genau wie bei allen anderen Sportarten mussten wir sehr geduldig sein. Gegen die Angst, dass die Teilnehmer/innen die vielen schon gelernten Choreografien vergessen würden, haben auch wir Neuland betreten mit Zoom-Teachings in die Wohnzimmer hinein und absolvierten auf diese Weise mit den eher Experimentierfreudigeren unter den Linedancern ein paar Kursstunden.

Zum Glück konnten wir dann nach Pfingsten wieder mit den Live-Übungsabenden in unserer Halle im Hummelsteiner Weg unser ehrgeiziges Programm fortsetzen. 32 Tänze wurden in den beiden Jahren trotz aller Widrigkeiten gelernt. Und nun wird es mit einer zweiten Übungsleiterin und zwei weiteren Kursen für Anfänger (Absolute Beginners) dienstags und Anfänger mit Vorkenntnissen (Advanced Beginners) freitags ab dem 22. und 25. September bei Gabi weitergehen.

Wer schon mehr kann, ist in unserem Wochenprogramm (Dauersport) für die Fortgeschrittenen freitags am frühen Abend mit Birgit bestens aufgehoben. Ab Januar werden wir donnerstags auch die Kategorie Modern Linedance anbieten, denn zurzeit unterrichten wir überwiegend Tänze aus der Country-Szene.

Zudem werden wir am Samstagvormittag zwei Abtanzstunden zur Festigung des wöchentlich neu Gelernten mit allen Tanzwütigen absolvieren. Wer Interesse hat, kann auch gerne mal schnuppern kommen.

Bitte meldet euch dazu (wegen Corona) unbedingt vorab bei mir an. Wen die Füße jucken, der kann sich gleich online anmelden.

Falls Ihr Fragen habt zum Linedance, sprecht mich gerne jederzeit an.

Birgit Ritter 0152 - 54 25 28 74



# Der Aufsichtsrat geht in die Luft

Bericht und Foto: Rosi Blasen

Wo könnte man in diesen schwierigen Corona-Zeiten eine Sitzung abhalten, bei der man unter sich ist und unter freiem Himmel sitzt? Eine Frage, auf die der Vorstand und der Aufsichtsrat des Post SV ohne langes Überlegen schnell eine Antwort parat hatte: Am Flugplatz der Segelflieger im Post SV auf ihrem wunderschönen Areal gleich hinter Altdorf in Stöckelsberg.

Da es das Wetter an diesem Tag ganz besonders gut mit den Ratsmitgliedern meinte, wurde die Sitzung dann spontan ins Freie verlegt, wo sich die Gremien mit Blick auf die startenden und landenden Segelflugzeuge austauschten und berieten.

Dass bei derlei Hin- und Hergefliege und Flieger-Rumgeschiebe natürlich auch selber die Lust auf einen kleinen Höhenflug aufkam, war kaum verwunderlich und so gesellte sich, nachdem es ihr ein paar der Teilnehmer vorgemacht hatten, auch Aufsichtsrätin Katrin Bendele auf Einladung von Rosi Blasen mit ins Cockpit und inspizierte beim anschließenden Rundflug das Gelände der Segelflieger und die schöne Jurahochfläche aus der Vogelperspektive. Die Segelflieger waren perfekte Gastgeber.



Übrigens: Sie freuen sich über jeden Besuch und auch darauf, Gäste des Post SV durch die Lüfte schaukeln zu dürfen.





Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg, Tel.: 0911-58 08 683

Modern & zielorientiert trainieren! Mit den neuen gym8o- 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

# Fitlounge – Mehr Fitness geht nicht!





Andreas Grau

Tel.: 0911 - 30 83 89 8<u>3</u>

jujutsu-nuernberg.de

# Sportprogramm Herbst & Winter 2020

Seit Juni haben fast alle Abteilungen den Sportbetrieb wiederaufgenommen haben, wenn auch noch nicht im gewohnten Umfang. Hauptgrund für die Einschränkungen waren die geschlossenen Schulturnhallen, in denen ein Großteil unserer Dauersportangebote stattfinden. Einige dieser Schulturnhallen wurden von der Stadt zur Nutzung freigegeben, andere Schulturnhallen sind zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses dieses Magazins noch gesperrt. Da sich die Auflagen der Behörden mitunter sehr rasch ändern, kann unser heutiges Programm übermorgen schon wieder ganz anders aussehen. Daher würden wir Sie bitten sich über unsere aktuellen Dauersportangebote auf unserer Website unter dem Bereich "Sportangebot" zu informieren.

Für die Dauersportangebote Fit und Gesund, Kindersport und Schwimmen ist aufgrund der gesetzlichen Vorschriften eine Anmeldung erforderlich. Um die Anmeldung für Sie zu vereinfachen, haben wir hierfür eine separate Anmeldemaske entwickelt.

Diese finden Sie unter https://secur.post-sv.de/sportanmeldung/

Wir sind im Austausch mit der Stadt und kämpfen aktuell dafür, dass alle Sportangebote so schnell wie möglich wieder im regulären Umfang durchgeführt werden können. Seien Sie versichert, dass wir jede Lockerung der Auflagen umgehend umsetzen.

Bei allgemeinen Fragen wenden Sie sich gerne an unsere Zentrale per Mail an **info@post-sv.de** oder telefonisch unter **0911 954595-60**. Bei Fragen zu den einzelnen Dauersportangeboten können Sie sich gerne an die jeweilige Abteilungsleitung/Bereiche wenden:



Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, können die Sportangebote und Trainingszeiten aktuell vom gewohnten Angebot abweichen. Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten telefonisch, per Email oder auf unserer Homepage www.post-sv. de zu informieren.

Wichtig: Aufgrund der auferlegten Dokumentationspflichten und der begrenzten Teilnehmerzahlen bitten wir Sie, sich für die Teilnahme an unseren Sportangeboten vorab auf www.post-sv.de anzumelden!

# Kontaktinformationen zu den Abteilungen / Bereichen

Aikido	aikido@post-sv.de	Karate	karate@post-sv.de	Schützen	schuetzen@post-sv.de
Manfred Basevi	Tel.: 546 05 62	Stefan Grötsch	Tel.: 0911 - 33 15 62	Roland Kunze	Tel.: 0911 - 52 98 063
	aikido-nuernberg.de		postkarate.de.vu		psv.beck-elektronik.de
Basketball	info@postbasketball.de	Kendo	kendo@post-sv.de	Schwimmen	schwimmen@post-sv.de
Ronja Meine	Tel.: 0176 22548319	Heiko Melhdau	Tel.: 0911 - 378 89 38	Angelika Warnick	Tel.: 0911 - 540 55 47 80
Hotline	Tel.: 0911 - 95 45 95 68		kendo-nuernberg.de	und Marliese Lifka	
	Mo. / Mi. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr				
	Di. 8.30 - 18.00 Uhr	Kindergeburtstage	tondusson@post-sv.de		traumtaenzer@post-sv.de
	postbasketball.de	Eric Tondusson	Tel.: 0152 54229615	"Traumtänzer"	Tel.: 0911 - 540 55 4770
Boardnerds	info@boardnerds.de	KiSS –	kiss@post-sv.de	Tennis	tennis@post-sv.de
(Stand up Paddling)	Tel.: 0911 - 21 67 98 57	Kindersportschule	Tel.: 0911 - 540 55 47 63	Alexander Schmidt	Tel.: 0911 - 43 16 62 13 tennis-im-postsv.de
Fechten	fechten@post-sv.de	Leichtathletik	leichtathletik@post-sv.de		
Gerhard Fichtinger	Tel.: 0911-49 29 06			Tischtennis	tischtennis@post-sv.de
		Mod. Fünfkampf	moderner-fuenfkampf@post-sv.de	Helmut Niklas	Tel.: 0911 - 632 74 59
Fit & Gesund	fitundgesund@post-sv.de	Jochen Richter	Tel.: 0911 - 48 69 99		
Holger Herzog	Tel.: 0911 - 95 45 95 64			Triathlon	triathlon@post-sv.de
		Pferdesport	pferdesport@post-sv.de	Christian Nägel	postsv-triathlon.de
Fitlounge	info@fitlounge.de	Anka Müller	Tel.: 0163 - 36 51 001		
	Tel.: 0911 - 580 86 83	5 5	and the second second		turnen@post-sv.de
- 01 11	C 1 115		julian.schuster@post-sv.de	Ingrid Hüllweber	Tel.: 0163 - 54 60 324
Fußball	fussball@post-sv.de	Julian Schuster	Tel.: 0152 54273128		(ab 17:00 Uhr)
Werner Würfel	Tel.: 0911 - 50 41 56	Daha Caart	hiraahhaak@naat ay da	Volleyball	vallavball@past sv da
	post-sv-fussball.de	Reha-Sport	hirschbeck@post-sv.de	Thorsten Kolb	volleyball@post-sv.de
Handball	handball@post-sv.de	Katharina Hirschbeck	Tel.: 0911-587 43 27	Thorsten Koib	Tel.: 09189 - 40 74 87 postsv-volleyball.de
Sebastian Gerner	handball.post-sv.de	Rock'n'Roll	rock-n-roll@post-sv.de		postsv-volleyball.de
Schastian Gerner	nanaban.post sv.de	Alexandra Hünnemeyer		Wintersport	wintersport@post-sv.de
ludo	iudo@post-sv.de	Alexandra Fruinferficyer	happy-rocking.de	Bernhard Homering	Tel.: 0176 - 49 34 20 64
Karl Heinz Fiedler	Tel.: 09128 - 80 88		happy rocking.ac	Definition Floring	wintersport.post-sv.de
Tarrienz Fledici	101 03120 00 00	Segelfliegen	segelfliegen@post-sv.de		Willersport.post sv.dc
u- utsu	iu-iutsu@post-sv.de	Dan Mollenhauer	Tel.: 01512 - 29 76 201		
,,	Ja January Programme				

altdorf-hagenhausen.de

# Unser Sportangebot von A – Z

# Nur für unsere Mitglieder



Aerobic Aikido Aktiv & Vital Armwrestling AROHA® Badminton Basketball **Ballett** 

BBP: Bauch, Beine, Po **Body & Weights Body-Workout Bootcamp-Fitness Break Dance** Callanetics Callisthenics Clogging/Stepptanz

Disc-Golf

Eltern-Kind-Turnen

Fatburner Faustball Fechten

Filipino Martial Arts (FMA)

Fitness-Studios Fitness-Gymnastik Fitness-Gymnastik 50+

Freeletics Fußball Fussballschule Generation 50+ Gerätturnen

Gesellschaftstanz Hallenboccia Handball

Herzsport (Rehasport)

Hip Hop HIIT Workout Inline Hockey Jazz Dance Ju-Jutsu Judo

Judo im Vorschulalter, 5–6 Jahre

Karate Kendo

Kinder-Turnen (ohne Eltern)

KiSS Lauf-Treff Leichtathletik Moderner Fünfkampf Orientalischer Tanz

Orthopädie im Wasser (Rehasport)

Orthopädie (Rehasport) Osteoporose aktiv vorbeugen

Pferdesport Postis Ballschule Power-Fitness

Rhythmische Sportgymnastik

Rock 'n' Roll

Rock 'n' Roll für Kids, 8-16 Jahre Schützen/Schießsport Schwimmen/Aquafitness

Schwimmgruppe Kinder und Jugendliche

Segelfliegen Seniorentanz Step & Style 1 Step-Aerobic Step Aerobic 50+ Step Intervall Tabata & Flow STRONG Nation™ Stuhl Gymnastik Tanzalarm Tennisclub Thai-Bo Tischtennis Trampolin

Turnzwerge (Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre)

Volleyball Wanderungen Wasserball Wassergymnastik Wasserspringen Wettkampfschwimmen

Winter-Power

Triathlon

Wirbelsäulengymnastik

Yogilates Zumba® Zumba® Kids



# Einstufung &

# Fit & Gesund Erwachsene

Der Post SV bietet Ihnen das umfangreichste Sportangebot in ganz Nürnberg! Im Bereich Fit & Gesund finden Sie über 60 abwechslungsreiche Sportangebote, verteilt auf 300 verschie-dene Sportstunden in der Woche in ganz Nürnberg.

Von unseren Gesundheitsangeboten, wie Stabilisationstraining und Wirbelsäulengymnastik über Entspannungsangebote, wie Qi Gong oder Yoga, bis hin zu "Powerstunden" wie z. B. Aerobic, HIT oder Thai Bo, findet jede/r genau das Richtige.

Als familienfreundlicher Verein, bietet der Post SV Sportangebote für die ganze Familie. In den kindgerechten Sportstunden wie z. B. Turnzwerge & Co., Eltern-Kind-Turnen und Kinder-Turnen oder in den verschiedenen Wettkampfabteilungen ist Ihr Nachwuchs bestens aufgehoben.



#### **AROHA®**



# **Aerobic**





Fittnesssport und Prävention in Einem. Ein Training, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining. Es festigt Gesäß, Oberschenkel sowie Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

AROHA, der optimale Fett- und Kalorienkiller!

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz. Der Spaßfaktor steht dabei im Mittelpunkt.

# **Armwrestling**



Armwrestling ist eine exotische Randsportart. Sie ist die reglementierte Variante des Armdrückens, das fast jeder schon einmal ausprobiert hat. Voraussetzung für den Erfolg ist eine Mischung aus Maximalkrakt, Technik und Schnellkraft. Gekämpft wird an einem 1,04 Meter hohem Tisch in verschiedenen Gewichtsklassen und Altersklassen. Auch bei Frauen wird die Sportart immer populärer. Durch diesen Mix aus Kraft- und Kampfsport bietet Armwrestling auch eine gute zusätzliche Trainingsmöglichkeit z.B. für Powerlifter oder Judoka.





# **Fatburner**





Mit einfachen Schrittkombinationen bewegt man sich gelenkschonend im optimalen Fettverbrennungsbereich.

Wenn vorhanden, bitte eigene Pulsuhren mitbringen.

# **Body-Workout**







Nach einem ca. 10-minütigen aeroben Aufwärmtraining folgt ein intensives Workout (teilweise mit Hanteln, Step, Theraband, usw) für den ganzen Körper. Jede Muskelgruppe wird angesprochen.

# **BBP: Bauch, Beine, Po**





Das Intensivtraining gegen "Problemzonen" und "Orangenhaut". Gezielte Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

# **Body & Weights**





Kleine Gymnastikhanteln, bis zu max. einem Kilogramm pro Hantel, helfen der allgemeinen Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit den Schwerpunkten Arme, Brust und oberer Rücken. Durch Art und Länge der Übungen lässt sich die Formung der Muskulatur gezielt steuern.

# **Bodyforming**





Geben Sie Problemzonen keine Chance – Bodyforming unterstützt Sie dabei! Jede Übung ist auf eine bestimmte Körperpartie ausgerichtet z. B. Gesäß, Bauch, Oberschenkeln, Taille. Bodyforming ist eine sanfte Art den Körper zu formen, ohne Bänder und Gelenke zu belasten.

Di. 09.45 - 10.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße



# 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°

#### FUBBALL 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 tätia. >140

# MACRON

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.

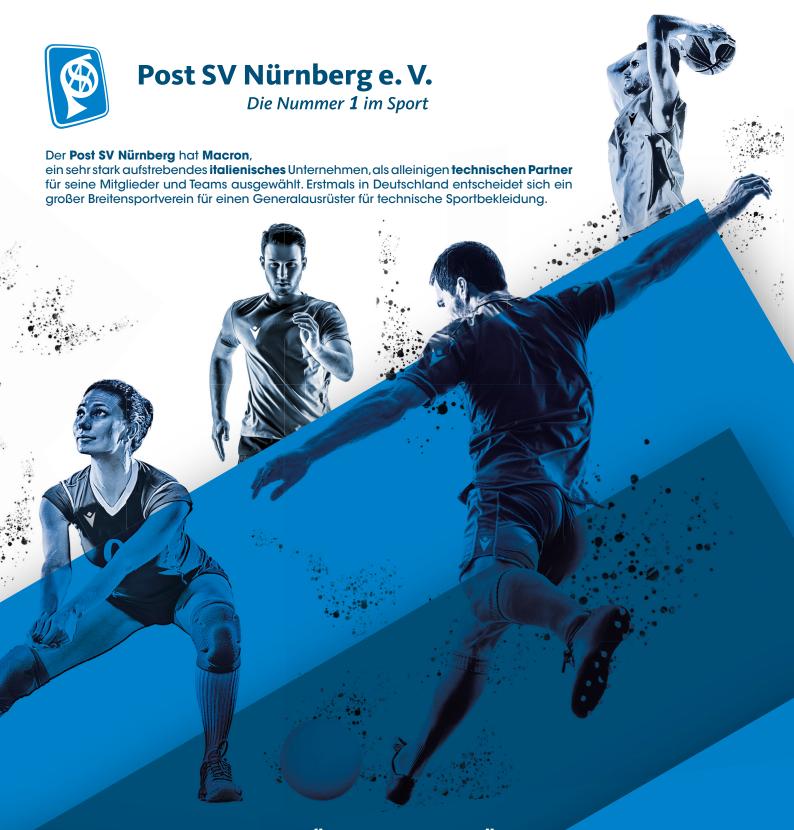


Macron glaubt fest an die Werte harter Arbeit und ständiger Verbesserung. Sport erfordert Anstrengung, Schweiß und starken Willen, davon ist Macron überzeugt.

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.



# 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".



# **Bootcamp-Fitness**







Bootcamp-Fitness ist ein Intervalltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers, zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, zum Aufbau definierter Muskeln und zum Verbrennen von Kalorien und Fett. Durch den Ansporn des Trainers wird man bis an seine eigenen Grenzen und darüber hinaus motiviert. Die Übungen sind sehr vielfältig und bieten eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining.

# **Disc-Golf**





Disc-Golf ist eine junge Sportart, die in den 70er Jahren in den USA entwickelt wurde. Ziel beim DiscGolf ist, einen Kurs von meist 18 Bahnen mit möglichst wenigen Würfen zu absolvieren. Von einer festgelegten Abwurfzone aus wirft der Spieler die Frisbee- Scheibe in Richtung eines Fangkorbs aus Metall. Der Spieler markiert die Stelle, wo die Scheibe gelandet ist, und spielt von dort aus weiter. Die Bahn ist zu Ende gespielt, wenn die Scheibe im Fangkorb versenkt wurde. DiscGolf ist ein Sport für jede Generation, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die genauen Trainingszeiten bitte bei Enzo Pedaci nachfragen! Ansprechpartner: Enzo Pedaci / Mobil 0179-6832030 E-Mail: discgolf@post-sv.de

# **Fitness-Gymnastik**





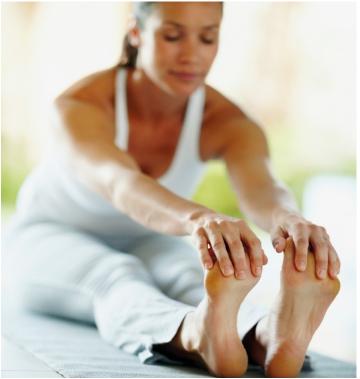
Mangelnde Bewegung ist der Feind der guten Figur! Sich aus eigener Kraft fit zu halten, ist der Sinn dieser Gymnastikstunden. Dabei wird selbstverständlich die Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems erhöht und die Funktion der Organe gesteigert.

#### **HIIT Workout**





High Intensity Interval Training ist ein Ganzkörpertraining, dass durch kurze, intensive Trainingseinheiten, gefolgt von Erholungsphasen, gekennzeichnet ist. Frei nach dem Motto: "Alles was geht"! Eine schnelle und effektive Methode, um Körperfett zu verlieren und Muskeln aufzubauen!



## **Callanetics**







Das einzigartige Programm für die Problemzonen mit Übungen für tiefer liegende, in anderen Gymnastikarten oft nicht angesprochene, Muskelgruppen. Geringfügige (zentimeterweise) Bewegungen einzelner Körperpartien mit extrem hohen Wiederholungszahlen.

## Lauf-Treff







Kampf dem Herzinfarkt, Kampf dem Übergewicht und dem Stress. Laufen ist eine der natürlichsten Arten Sport zu treiben. Es ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, beugt dem Herzinfarktrisiko vor, hilft Stress abzubauen und das Gewicht zu reduzieren. Gemeinsam trabt und schwitzt es sich leichter. Wir laufen in verschiedenen Leistungsgruppen, Einteilung erfolgt vor Ort. Nur Post SV Mitglieder sind versichert, bitte Ausweis mitbringen.



# **Inline Hockey**











Gute Inline-Fahrkenntnisse werden vorausgesetzt! Bitte eigenen Hockeyschläger mitbringen.

Schutzausrüstung (Hand, Knie und Ellenbogen) nötig! Für die erste Stunde bitte Turnschuhe mitbringen.



# **Pilates**



Eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Eine optimierte und ausgesuchte Übungsauswahl garantiert ein einzigartiges Workout, das keiner Vorkenntnisse bedarf und langanhaltende Trainingsergebnisse liefert.

#### **Power-Fitness**







In diesen Power-Stunden finden Sie alles, was für ein intensives Fitnesstraining wichtig ist. Ausdauer, Kraft, Mobilisation, Kondition - ein vielseitiges Sportangebot unter mitreißender Leitung. Gerade richtig um sich fit zu halten.

# Step & Style 1





Einfache, leicht zu folgende STEP-Kombinationen sind die Basis dieser Übungseinheit. Ein anschließendes intensives Muskeltraining und abschließendes Dehnen bieten in 45 bzw. 90 Minuten ein perfektes Ganzkörpertraining. Bringen Sie Ihren Körper "in STYLE"!

# **△** ○ ○ | Das neue Body-Workout:

STRONG Nation™ ab 19.10.2020



Du suchst ein Body-Workout im Tempo-Rausch? Ein kraftvolles Konditionsworkout, das deinen ganzen Körper fordert? Bei unserem neuen STRONG-Nation™-Angebot werden Übungen aus dem intensiven Intervalltraining zu spezieller Musik angewendet. Die Schrittfolgen beinhalten z. B. Burpees, Kniebeugen und schnelle Ausfallschritte. Trainiere zum Beat - das lässt dich noch intensiver schwitzen! Dabei baust du Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobility in minimaler Zeit auf.



# **Step-Aerobic**





# **Step Intervall**





Ist ein Trainingsprogramm auf einer höhenverstellbaren Plattform. Durch ständiges Auf- und Absteigen, sowie durch den Einsatz von Armen und Oberkörper wird die Kondition geschult und eine Choreografie aufgebaut. Geeignet für Männer und Frauen, Jung und Alt. Der Gewinn an Ausdauer ist enorm.

Die Abwechslung bringt's. Der Ausdauerteil besteht aus einfachen und leicht nachvollziehbaren Schritten am Step. Im Wechsel erfolgen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit und ohne Hilfsmittel (Bänder, Hanteln).

## Thai-Bo







# **Yogilates**





Das kraftvolle Ausdauertraining mit hohem Energieumsatz. Einfache Schritte werden mit Elementen aus verschiedenen Box- und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Ausgleich zum Alltag, hilft angestaute Stresssituationen des täglichen Lebens abzubauen.

Im Yogilates sind Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates-Training kombiniert zu einer fließenden Übungsabfolge, die den ganzen Körper gleichmäßig beansprucht. Da Yogilates auf das Bewusstsein für den eigenen Körper abzielt, stellt sich mit der Zeit ein sehr gutes Körpergefühl und eine verbesserte Bewegungskontrolle ein.

# Yoga





Yoga heißt: Einheit, Harmonie von Körper, Geist und Seele. Yoga arbeitet mit Körper- und Atemübungen. Es werden verschiedenen Positionen (Asanas) nach und nach eingeübt. Das Ziel ist, Missempfinden des Körpers frühzeitig zu erkennen, brachliegende Funktionen wieder zur stimulieren und sich als Mensch wieder als "Ganzes" zum Erleben zu bringen.

Asanas / Körperübungen: Diese Asanas überprüfen die lebendigen Funktionen des Körpers und korrigieren etwaige "Fehlhaltungen". Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule bleibt beweglich, der Kreislauf wird sanft angeregt. Wir üben teilweise barfuß.

Pranayama/Atemübungen: Wir erhöhen die Aufnahme von Sauerstoff, dies bewirkt eine Steigerung der Lebensenergie.

Tiefenentspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, innerer Frieden tritt ein, wir finden zu unserer Mitte.

Bitte Sitzkissen, Decke und warme Socken mitbringen. Für Frauen und Männer geeignet.





Teilnahme nur nach Anmeldung und Bestätigung über die Geschäftsstelle. Bitte beachten Sie, dass für Yoga ein Zusatzbeitrag von 15,- Euro pro Monat anfällt. Zusätzlich bieten wir Yoga auch in Kursform an. Weitere Informationen dazu in unserer Geschäftsstelle oder unter www.post-sv.de

#### Winter-Power





# **Zumba®**



In dieser Kalorien-Verbrennungsstunde werden mit Power und Sportgerät Übungen aus allen Gymnastikbereichen eingebaut. Diese Allroundstunde trainiert den Kreislauf und kräftigt die Muskulatur.

# Wirbelsäulengymnastik





Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule und ihrer benachbarten Gebiete. Nicht nur für Menschen, die unter Verspannungen leiden, sondern auch als vorbeugende Maßnahme geeignet.

ZUMBA® ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. ZUMBA® verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Bei Zumba® herrscht Partystimmung!



# YOUTUBE-KANAL DES POST SV MACHEN SIE MIT!













# **Bewegt ÄLTER werden Generation 50+**

Sie möchten regelmäßig durch gezielte und altersgerechte Bewegung etas für sich tun? Unsere Sportangebote bieten den idealen Rahmen, die körperliche und geistige Fitness zu fördern und zu steigern.

Ausprobieren - Wohlfühlen!



**Verantwortlicher Generation 50+:**Klaus Maroschik, Tel.: 0152 - 54 200 890

E-Mail: maroschik@post-sv.de

#### **Aktiv & Vital**



Aktiv sein und bleiben. Das gelenkschonende Training fördert die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness. Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung trainieren wollen.

# BBP: Bauch, Beine, Po



Das Intensivtraining gegen "Problemzonen" und "Orangenhaut". Gezielte Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

# **Body-Workout**



Nach einem ca. 10-minütigen aeroben Aufwärmtraining folgt ein intensives Workout (teilweise mit Hanteln, Step, Theraband, usw) für den ganzen Körper. Jede Muskelgruppe wird angesprochen.

# Fitness-Gymnastik



Mangelnde Bewegung ist der Feind der guten Figur! Sich aus eigener Kraft fit zu halten, ist der Sinn dieser Gymnastikstunden. Dabei wird selbstverständlich die Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems erhöht und die Funktion der Organe gesteigert.

#### Hallenboccia



Hallenboccia ist ein taktisches Mannschaftsspiel. Wurftechnik und Regeln sind einfach zu erlernen, sodass jeder - auch Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit - sofort mitspielen kann. Der Spaß am Spiel steht im Vordergrund!



# Osteoporose aktiv vorbeugen



Der Osteoporose entgegenwirken. Wie kann ich vielen biologischen Veränderungen im Alter Einhalt gebieten? Durch Sport! Wie vermeide ich das Risiko, an Osteoporose zu erkranken? Durch Sport! Ein Gramm "Prävention" ist mehr wert, als ein Pfund "Therapie".

Die Erscheinungsform der Osteoporose trifft meist Menschen im Alter von 55 – 85 Jahren; Frauen werden davon häufiger betroffen; die Vorbeugung kann nicht früh genug beginnen!

#### **Pilates**



Eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Korperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Eine optimierte und ausgesuchte Übungsauswahl garantiert ein einzigartiges Workout, das keiner Vorkenntnisse bedarf und langanhaltende Trainingsergebnisse liefert.

## **Seniorentanz**



Tanzen gehört von jeher zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Auch bei der älteren Generation erfreut sich das Tanzen immer größerer Beliebtheit. Folklore-, Square- und Mix-Tänze, nach modernen Rhythmen werden in unserer Tanzstunde eingeübt.

# Wirbelsäulengymnastik



Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule und ihrer benachbarten Gebiete. Nicht nur für Menschen, die unter Verspannungen leiden, sondern auch als vorbeugende Maßnahme geeignet.

# **Stuhl Gymnastik**

Gegensätzlich zu Senioren-Gymnastikstunden, die schwerpunktmäßig auf Leistungssteigerung zielen, steht die Aktivierung der körperlichen Funktionen, wie

Verbesserung der Beweglichkeit aller Gelenke, Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur im Mittelpunkt. Der Stuhl dient dabei als Hilfs- & Stützmittel.



# Reha-Sport



Die Bewegungstherapie muss ärztlich verordnet sein und von der Krankenkasse genehmigt werden. Gegen eine Gebühr pro Einheit können auch interessierte Mitglieder ohne Rehabilitationsverordnung die Angebote nutzen.

Weitere Informationen zu unseren Reha-Sport Angeboten erhalten Sie von Katharina Hirschbeck: 0911 - 587 43 27 E-Mail: hirschbeck@post-sv.de

# Herzsport



Eine spezielle Sportstunde für Herz-Patienten (Angina pectoris/Bypassoperation/Herzinfarkt/Herzinsuffizienz), die von einem speziell ausgebildeten Fachtrainer geleitet wird und unter ständiger ärztlicher Betreuung stattfindet.

# Orthopädie



Beim Reha-Sport Orthopädie werden gezielte Übungen zur Verbesserung der Knochenstabilität, zur Schmerzreduzierung, zur Förderung der Beweglichkeit, zur Schulung des Reaktionsvermögens, zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie zur Entspannung durchgeführt.

# **Orthopädie im Wasser**





Das Element Wasser hat besondere physikalische Eigenschaften und bietet einen idealen Bewegungsraum für Reha-Patienten mit orthopädischen Erkrankungen (Rückenschmerzen, Arthrose, Knie-und Hüftprobleme etc.). Eine Übungseinheit bei uns setzt sich in der Regel aus folgenden Komponenten zusammen: Ausdauerschulung (Aquajogging), mäßiges Krafttraining, kognitive Aufgaben, Koordinationstraining und Entspannungsübungen.



# **Tanzangebote**

# **Clogging/Stepptanz**





Haben Sie Spaß an Bewegung und tänzerischer Kondition und Lust, die faszinierende Stepptanzart Clogging zu erlernen, die in ganz Mittelfranken nur hier zu finden ist? Anders als beim traditionellen Stepptanz, sind doppelte Metallplatten an den Schuhen, um den Rhythmus zu erzeugen. Getanzt wird zu bekannten und aktuellen Hits, bis hin zu Country oder Irish Folk. Clogging ist für jede/n geeignet, die persönliche Fitness spielt keine Rolle. Ob jung oder alt, ob Frau oder Mann, gesteppt werden kann von 6–99 Jahren. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Wichtig ist nur der Spaß an Tanz und Rhythmus. Lassen Sie sich mitreißen von der Kraft und dem einzigartigen Klang unserer Schuhe. Interesse? Sie haben jederzeit die Möglichkeit mit einzusteigen. Kontaktieren Sie uns unter: clogging.post@outlook.de

#### **Orientalischer Tanz**

Fitness, Spaß und Lebensfreude durch orientalischen Tanz! Entdecken Sie die weichen, anmutigen Bewegungen dieser wohl weiblichsten Form des Tanzes. Spüren Sie den Rhythmus der Trommeln mit kraftvollen, ausdrucksstarken Bewegungen nach.

Beim Bauchtanz zählen Weiblichkeit und Körpergefühl. Jedes Alter und jede Figur findet eine persönliche Entfaltungsmöglichkeit. Tanzen Sie dem Alltagsstress davon, fühlen Sie sich schön.



# Gesellschaftstanz



Für alle, die Freude an der Musik haben und Kommunikation mit sportlicher Bewegung verbinden wollen, besteht hier die Möglichkeit zum Erlernen von Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen. Es wird auf den Grundschritten aufgebaut und im weiteren Verlauf kleinere Folgen von Figuren erarbeitet. Wir empfehlen Ihnen eine Probestunde. Sprechen Sie bitte mit unserer Tanzlehrerin **Frau Seib, Tel.: 0911 - 51 38 40** 



# Nürnbergs größtes Kindersportangebot!

#### **Postis Ballschule**

- Spielerische Heranführung an Ballsportarten
- Aneignung von Ballgefühl und Ballkoordination
- Angebote für Kinder zwischen 2-8 Jahren



# **KiSS Kindersportschule**

- Qualifizierte Übungsleiter (Diplom–Sportlehrer)
- Sportartübergreifendes Bewegungsangebot
- Altershomogene Gruppen mit max. 15 Kindern



#### Kinderturnen

- Spiel & Spaß beim gemeinsamen Sport
- Sportangebote für die ganze Familie
- Abwechslungsreiche Sportstunden ohne Leistungsdruck

## **Schwimmen**

- Baby-, Kleinkind- und Anfängerschwimmkurse
- Tauchkurse für Kinder
- Vereinseigenes Hallenbad



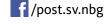
#### **Traumtänzer**

- Tänzerische Früherziehung, Ballett, Jazzdance und Hip Hop
- Ausgebildete Tanzlehrer und Tanzpädagogen
- Aufeinander aufbauende Alterstufen (ab 3 Jahren)





**Post SV Nürnberg e. V.** Geschäftsstelle Kirchenberg 2-4 90482 Nürnberg Tel.: 0911 95 45 95 -60 Fax: 0911 95 45 95 -65 Internet: www.post-sv.de Email: info@post-sv.de







# Sport für Kinder und Jugendliche





Weitere Informationen zu unseren Angeboten für Kinder und Jugendliche finden Sie unter **www.post-sv.de** Ansprechpartner: Geschäftsstelle, info@post-sv.de, 0911 - 95 45 95 60



Die Eltern sollten sich in Hallennähe aufhalten!



Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

# **Kinder-Turnen (ohne Eltern)**

Wo der Schulsport nicht ausreicht, können Kinder sich durch Lauf- und Fangspiele, Erlebnisreisen und Bewegungsbaustellen richtig austoben. Fördern Sie die Gesundheit und die Entwicklung Ihres Kindes durch die Teilnahme an einer Turnstunde, die ohne Leistungsdruck abläuft!

Die Sportstunden im Bereich Kinder-Turnen richten sich an Kinder zwischen 3-13 Jahre, wobei diese in verschiedene Altersstufen aufgeteilt werden.

Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, können die Sportangebote und Trainingszeiten aktuell vom gewohnten Angebot abweichen. Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten zu informieren.

#### **Eltern-Kind-Turnen**

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für Familien. Im Vordergrund steht der gemeinsame Spaß beim Erlebnis Sport. Nicht nur die Kinder werden gefordert, sondern auch die Eltern müssen auf Trab bleiben. Gerne dürfen in diese Sportstunden die jüngeren Geschwisterkinder mitgenommen werden.

Die Sportstunden im Bereich Eltern-Kind-Turnen richten sich an Kinder zwischen 3-6 Jahre, wobei diese in verschiedene Altersstufen aufgeteilt werden.

Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, können die Sportangebote und Trainingszeiten aktuell vom gewohnten Angebot abweichen. Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten zu informieren.

# Turnzwerge (Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 Jahre)

Diese Sportstunde ist **nur** unseren ganz Kleinen gewidmet. Mit diesen ersten Bewegungsaufgaben mit Mama oder Papa wird ein ganzheitlicher Entwicklungsprozess in Gang gesetzt. Die Kinder lernen den sozialen Umgang miteinander und haben Spaß an Bewegung. Es erwartet sie eine Abenteuerlandschaft, Musik- und Fingerspiele und viele Aufgaben mit Kleingeräten. Erste Freundschaften werden hier bereits geknüpft. Sport für Turnzwerge ist eine ideale Ergänzung zum Babyschwimmen.

Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, können die Sportangebote und Trainingszeiten aktuell vom gewohnten Angebot abweichen. Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten zu informieren.

## Zumba® Kids

Zumba® Kids ist ein Angebot für Kinder, die gerne tanzen und Spaß haben sich zu flotter Musik zu bewegen. Es ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie: "Spaß haben und einfach zu lernen".

Die Sportstundenstunden richten sich an Kinder zwischen 6-12 Jahren.

Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, können die Sportangebote und Trainingszeiten aktuell vom gewohnten Angebot abweichen. Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten zu informieren.

# **KiSS - Kindersportschule**

KiSS steht für ein qualitativ hochwertiges, sportartübergreifendes Bewegungsangebot, das mit seinen Inhalten zielgerichtet und altersgerecht auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen von Kindern eingeht und ihnen die notwendigen Lernhilfen für ihre Bewegungsentwicklung bietet. Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen schafft diese Methodik beste Voraussetzungen um langfristig Spaß am Sport zu entwickeln.



#### Bambini (2-4 Jahre)

Unsere Bambinis erkunden gemeinsam mit einer Begleitperson die große Welt der Bewegungsmöglichkeiten. Hierzu gehören unter anderem Gerätelandschaften, das Balancieren über Brücken, Rutschen, Springen, Bewegungs- und Laufspiele, Lieder und Bewegungsgeschichten. Durch Spiele mit Bällen, Farben und Formen wird neben der Kreativität auch der Gemeinschaftssinn der Kinder gestärkt.

#### Bambini-Schwimmen (2-4 Jahre)

Unsere Bambinis erkunden gemeinsam mit einer Begleitperson die große Welt der Bewegungsmöglichkeiten im Wasser. Die Inhalte der Schwimmstunden umfassen die Wassergewöhnung (Tauchen, Springen, Schweben), das Kennenlernen erster Schwimmtechniken, sowie zahlreiche Spiel- und Bewegungsformen im Wasser.

#### Alterstufe 1 (4 - 6 Jahre) & Altersstufe 2 (6-8 Jahre)

In diesen Altersstufen haben die Kinder in der Regel je zwei Mal pro Woche in einer festen Gruppe Sport. Neben der Erkundung sämtlicher traditionellen und Trend-Sportarten, haben die Kinder in einigen Gruppen auch die Möglichkeit die Bewegungswelt Wasser zu erkunden und das "Seepferdchen" zu absolvieren bzw. ihre Schwimmfertigkeiten zu verbessern. Ganz neu im Programm sind unsere KiSS-Gruppen mit nur einem wöchentlichen Termin, die vor allem für Kinder geeignet sind, die bereits einer anderen Freizeitbeschäftigung nachgehen.

#### Altersstufe 2 (6-7 Jahre)

Innerhalb einer festen Gruppe haben die Kinder jeweils zwei Mal pro Woche die Möglichkeit sämtliche traditionellen und Trend-Sportarten kennenzulernen.

#### Schulkooperationen

In aktuell zwei Nürnberger Grundschulen bietet die KiSS des Post SV Nürnberg sein Programm auch direkt vor Ort an. In der Grundschule Insel Schütt und der Reutersbrunnenschule können zahlreiche Gruppen verschiedener Altersstufen besucht werden. Ein großer Vorteil für Familien, denn der Fahrtweg zur Sporthalle entfällt dadurch. Für die Teilnahme an diesen Gruppen muss das Kind aber nicht unbedingt auf der jeweiligen Schule sein.

Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, können die Sportangebote und Trainingszeiten aktuell vom gewohnten Angebot abweichen. Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten zu informieren.



Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung im KiSS Büro unter **0911 / 540 554 763** oder **kiss@post-sv.de** 

Für die Kindersportschule wird ein Zusatzbeitrag erhoben. Weitere Informationen unter **www.kiss.post-sv.de** 



JETZT einschalten!

### **Postis Ballschule**

In aufeinander aufbauenden Altersstufen und unter Anleitung qualifizierter Trainer bietet die Ballschule Kindern im Alter von 2-8 Jahren eine professionelle, entwicklungsgerechte Ausbildung, bei der der Fokus auf der Erlangung von spielüber-



greifenden Fähigkeiten und Fertigkeiten liegt. Mit viel Ballgefühl und Ballkoordination ausgestattet haben die Kinder dann die Möglichkeit sämtliche Zielschuss- (Fußball, Handball, Basketball etc.) und Rückschlagsportarten (z.B. Tennis, Badminton) kennenzulernen und ihre persönlichen Stärken und Interessen zu finden. Unter dem Motto "Früh beginnen – spät spezialisieren" werden die Kinder spielerisch und ohne Leistungsdruck zu wahren Ballkünstlern.

#### Bambini (2-4 Jahre)

Unsere Bambinis entdecken gemeinsam mit einer Begleitperson die große Welt des Ballsports. Hier werden turnerische, spielerische und koordinative Elemente stets mit einem Ball gepaart, sodass die Kinder bereits in jüngsten Jahren zu wahren Ballkünstlern werden. Jede Woche findet eine Sportstunde (bis zum Rand gefüllt mit Spaß und Freunde am Ballsport) à 60 Minuten statt.

#### Altersstufe 2 (6-8 Jahre)

In dieser Altersstufe erhalten die Kinder besuch von sportartspezifischen Abteilungstrainern. Es wird zu den verschiedensten Sportarten jeweils eine Einführungsstunde des Haupttrainers/ der Haupttrainerin geben, welche in der darauffolgenden Stunde mit dem umfangreicheren Wissen des jeweiligen Abteilungstrainers vertieft wird. So bieten wir den Kindern einen breiten Einblick in die diversen Ballsportarten, und ermöglichen Ihnen durch eigenes Ausprobieren den Weg in eine bestimmte Sportart. Auch in dieser Altersstufe findet eine unter Spaßgarantie stehende Sportstunde à 60 Minuten statt.

#### Altersstufe 1 (4-6 Jahre)

In der Altersstufe 1 werden die Stunden bereits auf spezifische Ballsportarten bezogen und die Kinder entdecken diese spielerisch und ohne Leistungsdruck. Es wird auf ein ausgewogenes und breites Angebot mit viel Abwechslung und Vielfalt geachtet, damit die Welt des Ballsports so breit wie möglich erkundet werden kann. Auch in dieser Altersstufe findet pro Woche jeweils eine Sportstunde à 60 Minuten statt, die allesamt mit einer Garantie für Spaß und Freunde versehen sind.

Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, können die Sportangebote und Trainingszeiten aktuell vom gewohnten Angebot abweichen. Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten zu informieren.



Ansprechpartner: Julian Schuster
Telefon: 0152 54273128 oder julian.schuster@post-sv.de

Für die Ballschule wird ein Zusatzbeitrag erhoben. Weitere Informationen unter **www.post-sv.de** 



IHR PARTNER FÜR
ERFOLGREICHE RADIOWERBUNG
UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION



# Tanzschule "Traumtänzer"

Traumtänzer, das ist die Tanzschule des Post SV Nürnberg e.V. Hier können Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit viel Spaß und Freude die verschiedenen Tanzstile wie Hip Hop, Ballett und Jazz Dance erlernen und sich weiter entwickeln.





Für die Anmeldung oder mehr Informationen unter: www.post-sv.de/traumtaenzer oder telefonisch unter og11 - 54 o5 54 770 oder per Mail: traumtaenzer@post-sv.de
Für die Tanzschule Traumtänzer wird ein Zusatzbeitrag erhoben!

## **Tanzalarm**

Kommt lasst uns tanzen! Schöne Lieder und Tänze zum Mitsingen und Lernen. Kindgerecht und unterhaltsam. Mal etwas ganz neues, für unsere Kleinsten. Getanzt wird hier zusammen mit den Eltern.

Teilnehmerzahl auf max. 25 beschränkt, neues Stundenkonzept, Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

## **Ballett**



Ab einem Alter von 3 Jahren werden im Pre-Ballett schon die ersten Grundformen des klassischen Balletts auf spielerische Weise erlernt. Der Unterricht setzt sich aus einer Mischung von technischen und spielerischen Elementen zusammen- passend zugeschnitten auf die jeweilige Altersgruppe.

Es geht hierbei sowohl um das Erlernen des klassischem Tanzes, also auch um die Entwicklung von Persönlichkeit, Kreativität und Bewegungsfreude. Für jede Altersstufe, von den Kleinsten bis hin zu den Erwachsenenbieten wir Ballettunterricht an.

# **Jazz Dance**

Der Jazz Dance vereint Elemente des afroamerikanischen Tanzes, des klassischen Balletts und des Modern Dance. Dieser Tanzstil gepaart mit aktuellen Chart-Hits ergibt eine ausdrucksvolle Show mit viel Spaß und Power. Wir bieten Jazz Dance ab einem Alter von 9 Jahren an.

## **NEU: Dancehall**

Dancehall ist ein Mix aus Reggae und Hip Hop welches den Ursprung in Jamaika hat. Gentanzt wird in Schwungvoll, rhythmischen Bewegungen bei welchen der ganze Körper eingesetzt wird. Unsere Trainerin freut sich auf Euch und darauf mit euch die Basic des Dancehalls zu erlernen und ein bisschen karibisches Feeling in unseren Tanzsaal zu bekommen. Nach einem ausgiebigen Warm Up mit Kraft und Dehnungsübungen, wird in der Regel an den Basics gearbeitet und Grundschritte erlernt. Das erlernte Schrittmaterial wird zusammengefasst und in verschiedenen Übungen perfektioniert.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Lediglich Spaß an der Musik und am Tanzen! Einfach vorbei kommen und mittanzen - gerne dürft ihr zu einem kostenlosen Schnuppertraining kommen!

## **Modern Dance**

Modern Dance, oder auch "zeitgenössischer Tanz" grenzt sich vom klassischen Ballett ab und stammt aus Amerika. Beim Modern Dance steht vor allem der Ausdruckstanz und die Gefühlsbetonung im Vordergrund. Es geht daher nicht nur um die korrekte Ausführung von Bewegungen. Neben der Technik spielt hier besonders bei diesem Tanzstil auch Ausdruck und Inhalt eine wichtige Rolle. Es handelt sich folglich um eine sehr individuelle und freie Tanzform. Neu in unserem Tanzangebot ist ein Modern Kurs für Kinder ab 9 Jahren.

### **Hip Hop**

Hip Hop für Kids ab 6 Jahren zeichnet sich durch das Wechselspiel von lässigen, lockeren Bewegungen und spannungsgeladenen, kontrollierten Bewegungen aus. Jeder Tänzer kann Hip Hop selbst interpretieren und das fördert Kreativität, Körperbeherrschung und Selbstbewusstsein. Auch Jugendliche und junge Erwachsene kommen bei unseren Hip Hop Angeboten auf ihre Kosten.



### **Break Dance**

Break Dance gehört zu den vier ursprünglichen Grundpfeilern der Hip Hop Kultur. Im Unterricht ab 6 Jahren werden die Basics des modernen Break Dance verbunden mit moderner Musik mit viel Pep und Elan erlernt.

# **Unser Angebot für Erwachsene**

Für tanzbegeisterte Erwachsene bieten wir Ballett, Jazz Dance / Modern Dance und Dancehall an. Unsere Angebote sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene Tänzer geeignet.



# Aktiv im Wasser –

# ein vielseitiges Angebot für jedes Alter

Ob Individualist oder Familie, ob jung oder alt – im Hallenbad am Ebensee kommen alle auf ihre Kosten. So können im 25-Meter-Sportbecken Kinder wie auch jede/r ambitionierte Schwimmer/in unter Anleitung von qualifizierten Übungsleitern intensiv an Technik und Ausdauer feilen, während andere in der zweiten Hälfte des Beckens selbstständig ihre Bahnen ziehen. Und die ganz kleinen Wasserratten können im Kinderbecken ihre ersten Erfahrungen mit dem Element Wasser machen. Oder wie wäre es mit einem Besuch der Sauna, die unter anderem mit einem Römischen Dampfbad und einer Freiluftterrasse aufwartet? Nicht zu vergessen sind die vielen Extra-Angebote, die von Baby-Kleinkind- und Anfängerschwimmkursen, Intensivschwimmen für Erwachsene, den verschiedensten Aquaangeboten (z.B. Schwangerschaftsgymnastik, Aquafitness, Wassergymnastik, AquaPilates, AquaBouncing, usw.), Triathlon bis hin zu Wasserball reichen.



Sportliche Leitung /
Abteilungsleitung:
Angelika Warnick und
Marliese Lifka
Sportbüro Schwimmen
Tel.: 0911 – 54 05 54 7 - 64
schwimmen@post-sv.de



Im Hallenschwimmbad ist ausschließlich die Badekleidung zu tragen (auch Begleitpersonen).



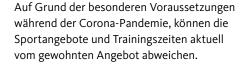
Die Teilnahme an den Schwimmgruppen ist nur mit Vereinsmitgliedschaft inkl. Schwimmbadberechtigung möglich.



Kinder unter 7 Jahren brauchen eine Begleitperson, diese benötigt eine Mitgliedschaft mit Badeberechtigung.

# **Schwimmgruppe Kinder und Jugendliche**

Aufbauend auf den Schwimmkursen steht nun unter der Regie erfahrener Übungsleiter das Erlernen bzw. Verbesseren der Schwimmtechniken Kraul, Brust, Rücken und Schmetterling im Mittelpunkt. Auch Quereinsteiger/innen sind willkommen, sofern sie eine 25-Meter-Bahn problemlos ohne Hilfsmittel durchschwimmen können.





Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten zu informieren: www.post-sv.de

# **Schwimmgruppen Erwachsene**

Ein Angebot für alle, die sich bei den Schwimmtechniken Kraul, Brust, Rücken und Schmetterling verbessern wollen und dabei zugleich ihre Ausdauer steigern möchten.





# Zu Gast in Nürnberg

### Besuch-Bildung-Tagung-Urlaub

In ruhiger Atmosphäre ideal wohnen und tagen. Ihnen stehen14 Gästezimmer zur Verfügung.

Martha-Maria Gästezimmer Stadenstraße 64, 90491 Nürnberg Tel.: (0911) 959-1011 Gaestezimmer.Nuernberg@Martha-Maria.de www.Martha-Maria.de



# Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau

In einmaliger Lage - direkt am Fuße von Schloss Neuschwanstein!

Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau Pöllatweg 5, 87645 Hohenschwangau Tel.: (08362) 81142

Hotel.Hohenschwangau@Martha-Maria.de

Unseren Veranstaltungskalender finden Sie auf der Homepage:

www.Martha-Maria.de/Hotel-Hohenschwangau









Endlich wieder Aufatmen 4 Übernachtungen Pauschalpreis pro Person inkl. Halbpension bis 19.12.2020 buchbar

# Hotel Teuchelwald

- Urlaub
- Tagen
- Natur erleben
- Feiern
- Kulinarik genießen



Hotel Teuchelwald, Schömberger Straße 9 72250 Freudenstadt, Tel.: (07441) 532-0 Rezeption@Hotel-Teuchelwald.de www.Hotel-Teuchelwald.de

# Aqua-Rücken

Im Kontext eines Kräftigen des gesamten Körpers steht die Rückenmuskulatur im Mittelpunkt: Verbesserung der Beweglichkeit sowie Dehnung verkürzter Bereiche.

### Aqua-Rückenpower

Mi. 10.00 - 10.30 Uhr

### Aqua-Rückentraining

Fr. 10.00 - 10.30 Uhr

# **Aqua-Bodyfit / Aqua-Stretching**

Mit verschiedenen Handgeräten werden Kondition, Kraft und Beweglichkeit gezielt trainiert.

Di. 09.30 – 10.00 Uhr Aqua-Stretching
Do. 10.00 – 10.30 Uhr Aqua-Bodyfit
Fr. 09.30 – 10.00 Uhr Aqua-Stretching



# **Aqua-Jogging**

Aqua-Jogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Wasser, wobei ein spezieller Gürtel für den Auftrieb im Tiefwasser sorgt. Neben dem Ausdauertraining wird die Skelettmuskulatur durch kräftigende Übungen mit unterschiedlichen Materialien gestärkt. Spielerische Elemente sorgen für ein abwechslungsreiches Programm und eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Di. 10.30 - 11.00 Uhr Do. 10.30 - 11.00 Uhr

# **Aquarobic**

Mit verschiedenen Handgeräten (Hanteln, Aquatic-Fitnesshandschuhen, Pool-Nudel etc.) wird zu fetzigen Rhythmen gezielt gegen den Widerstand des Wassers gearbeitet – eine kraftvolle, kraftfördernde Ausdauergymnastik, die unheimlich viel Spaß macht.

Di. 20.00 - 20.30 Uhr



ACHTUNG: Nicht geeignet für Personen mit koronaren Herzkrankheiten und hohem Blutdruck.

### Wassergymnastik

Haltungsschäden vorbeugen, Muskulatur und Bindegewebe straffen – der hohe gesundheitliche Wert von Gymnastik in Kombination mit der belebenden Wirkung des Wassers ist unbestritten. Vor allem, wenn die Übungen wie im Post SV-Hallenbad in einem 28 bis 31 Grad warmen Wasser durchgeführt werden.

Di. 10.00 - 10.30 Uhr 20.30 - 21.00 Uhr Mi. 09.30 - 10.00 Uhr Do. 09.30 - 10.00 Uhr 19.30 - 20.00 Uhr



### Wasserball

### **Basics & Grundlagen**

Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad Mo. 15.15 – 16.45 Uhr Langwasserbad Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Langwasserbad Sa. 19.00 – 20.00 Uhr Post Bad Mo. 15.15 – 16.45 Uhr Turnhalle Zugspitzstraße

#### U10:

Di. 15.00 - 17.30 Uhr Langwasserbad
 Mi. 17.30 - 19.00 Uhr Langwasserbad
 Fr. 15.00 - 16.30 Uhr Langwasserbad
 Sa. 17.00 - 18.30 Uhr Langwasserbad

#### U12:

Mi. 15.00 – 17.30 Uhr Langwasserbad Do. 18.45 – 20.45 Uhr Langwasserbad Fr. 19.00 – 20.00 Uhr Langwasserbad Sa. 19.00 – 20.30 Uhr Postbad

### U14:

Mo. 19.00 – 21.00 Uhr Bereitschaftspolizei Mi. 15.30 – 17.30 Uhr Langwasserbad Do. 15.30 – 17.00 Uhr Langwasserbad Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad Sa. 17.00 – 19.00 Uhr Langwasserbad

#### U16 + U18:

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad Do. 18.45 – 21.00 Uhr Bereitschaftspolizei Nürnberg

Sa. 17.00 - 19.00 Uhr Langwasserbad

### U<sub>14</sub> BSV

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Langwasserbad Fr. 19.30 – 21.30 Uhr Langwasserbad Sa. 19.00 – 20.30 Uhr Langwasserbad

#### Erwachsene

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad

#### **Freies Training:**

Mi. 06.00 - 07.30 Uhr Langwasserbad Fr. 15.00 - 16.30 Uhr Langwasserbad Sa. 06.30 - 08.00 Uhr Langwasserbad



Die Teilnahme am Wasserball ist nur mit Vereinsmitgliedschaft inkl. Schwimmbadberechtigung mit Wasserball möglich



#### Wasserballwart:

Marc Steinberger Tel.: 0151-44 56 77 77 E-Mail: wasserball@post-sv.de



### Schwimmkurse

Das Babyschwimmen, das Kleinkindschwimmen, das Anfängerschwimmen und verschiedene Angebote für Erwachsene werden in Kursform mit 10 Einheiten angeboten. Informationen zu den Schwimmkursen erhalten Sie über:

Sportbüro Schwimmen: 0911-54 0554764
E-Mail: schwimmen@post-sv.de
Hallenbad: 0911-54 0554780
Geschäftsstelle: 0911-95459560

Die Termine werden ab Seite 100 unter "Zusatzangebot Events, Workshops & Kurse" und im Internet unter www.post-sv.de – Kursangebote bekannt gegeben. Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung über das Internet – "Kurs Onlinebuchung" oder mit dem Kursanmeldeformular erforderlich (auch für Mitglieder mit Badeberechtigung), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Kursanmeldeformulare erhalten Sie über die Geschäftsstelle oder im Schwimmbadeingangsbereich.

### Wichtige Hinweise zu unseren Kursen:

- die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 30. November möglich
- 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 bei Angelika Warnick (Warnick@post-sv.de) beantragt werden.





# NUTZEN SIE IHRE MITGLIEDSCHAFT BEIM POST SV VOLL AUS

# – SICHERN SIE SICH JETZT DIE PASSENDE SPORTKLEIDUNG!

# Als Mitglied bekommen Sie 30% RABATT

- → auf alle Produkte aus unserem Macron / Post SV Katalog (diesen finden Sie auf unserer Homepage www.post-sv.de oder durch einscannen des QR-Codes).
- → auf den UVP bei allen Artikel auf der Macron Sports Homepage www.macron.com (Ausgenommen sind Merchandiseprodukte. Die Verfügbarkeit kann variieren).

Für eine Bestellung einfach eine E-Mail an

# macron@post-sv.de

schreiben. Wichtige Infos: Artikelnummer, Anzahl und Größe.

Musterware kann nach Absprache in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Exklusiv gibt es bei Mannschaftsbestellungen und für alle Trainer des Post SV

40% RABATT auf den UVP.







# Das Winterprogramm 2020/21 der DSV-Skischule

Ob Schneepflug oder geschnittener Schwung, ob auf glatter Piste oder durch unberührten Tiefschnee bei der DSV-Skischule des Post SV kommen vom Anfänger bis zum Experten alle auf ihre Kosten, und dies zu fairen, familiengerechten Preisen. In unserem Programm stehen außergewöhnliche Ausfahrten mit bequemer Busanreise und selbstredend mit einem breiten Kursangebot zur Auswahl.

Apropos Auswahl – unsere Klassiker, die Hochficht-Wochenenden, sind erneut sehr gut gebucht. Wer noch mit dabei sein will, sollte sich also sputen mit dem Buchen. Letzteres kann man bequem und einfach auf www.wintersport.post-sv.de unter dem Menüpunkt "Anmeldung" erledigen. Dort sind übrigens auch die detaillierten Beschreibungen zu jeder Fahrt zu finden. Alle Ausfahrten werden zu den aktuellen Corona-Bedingungen durchgeführt.

Für telefonische Auskünfte stehen gerne auch Rudi Höhn (0174 – 8070161) und Christian Biechele (0151 - 17117026) zur Verfügung.

#### Kids- und Teencamp (7 bis 16 Jahre) in Maria Alm 18. - 20.12.2020

Reine Kinder- und Jugendfahrt ins schneesichere Verbundskigebiet Maria Alm Leistungen und Preise: Zwei Übernachtungen, Busfahrt, Vollpension, Skipass Techniktraining, Rundumbetreuung, Abendprogramm von 239 bis 255 Euro

#### In den Weihnachtsferien nach Maria Alm 2. - 5.01.2021

Familienfreundliche Ausfahrt nach Maria-Alm ins große Verbundskigebiet Hochkönig mit Techniktraining (nicht für Anfänger) Leistungen und Preise: Drei Tage Übernachtung, dreitägiger Liftpass, Haus in unmittelbarer Liftnähe, Vollpension, Busfahrt; 240 Euro für Kinder/Jugendliche (mit zweitägigem Ganztages-Skikurs) und für 240 Euro Erwachsene (ohne Techniktraining, pro Tag für 30 Euro zubuchbar). Der Skipass ist nicht im Preis enthalten.

### Die legendären Hochfichtwochenenden 15. – 17.01. & 12. – 14.02.2021

Familienfreundliche Ausfahrt ins Erlebnishaus Holzschlag im Böhmerwald mit Kursen für alle Könnensstufen. Leistungen und Preise: Zwei Tage Übernachtung, Busfahrt, Vollpension, Skipass und Skikurs ab 189 Euro (Kinder von 4 bis 6 Jahre) bis 259 Euro (Jugendliche von 11 bis 18 Jahre). Für Erwachsene 229 Euro (ohne Techniktraining, pro Tag für 30 Euro zubuchbar). Bei Kinder/Jugendlichen, die keinen Kurs wollen, vom aufgeführten Preis 60 Euro abziehen.

#### Wochenende Maria-Alm 5.-7.03.2021

Familienfreundliche Ausfahrt nach Maria-Alm ins große Verbundskigebiet Hochkönig mit Techniktraining (nicht für Anfänger)Leistungen und Preise: Zwei Tage Übernachtung, Haus in unmittelbarer Liftnähe, Halbpension, Busfahrt; von 150 Euro (Kinder/Jugendliche) bis 170 Euro (Erwachsene). Skipass und Techniktraining (60 Euro für zwei Tage) sind nicht enthalten

#### Freeride-Wochen am Matterhorn 20. - 27.03. & 27.03. - 3.04. 2021

Premiumausfahrt mit unserem Partner Rock'nd Snow nach Zermatt für Tiefschnee-Junkies mit Möglichkeit zum Heli-Skiing Leistungen und Preise: Sieben Tage Unterkunft, Ganz-Tages-Skiführung im hochalpinen Gelände durch staat. gepr. Bergführer und Skilehrer, ab 930 Euro. Eigenanreise in Fahrgemeinschaften und Skipass nicht im Preis enthalten.

# Kursprogramm

# Unser Kursangebot von A – Z

# Auch für Nichtmitglieder

deepwork	Fraveilionskurse52 - 53
Entspannung56 - 59	Pump it 50
Flexi-Bar48	Schwimmen / Aquafitness 66 - 73
Gesundheitssport54 - 55	Sensomotorisches Stabilisationstraining54
Guten Morgen-Yoga 56	Sportcamps74
Hallenboccia Turnier47	Stabilisationstraining Halswirbelsäule54
Indoor-Cycling50	Synergy Yoga <sup>®</sup>
Jumping Fitness®48	Tanzkurse Traumtänzer Erwachsene 60 - 63
Jumping Fitness® light	Yoga
Kinder & Jugendliche 65	Yoga - Achtsamkeit, Balance 56
Knie- und Sprunggelenktraining sowie Fußmuskulaturtraining55	Yoga für Männer 57
Linedance	Yoga – immer fit und aktiv in jedem Alter!
Mobilisieren, Dehnen und Massieren54	Yoga – Entspannt ins Wochenende!



doop\Mork®

Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, können die Sportangebote und Trainingszeiten aktuell vom gewohnten Angebot abweichen. Aus diesem Grund bitten wir Sie sich vorab über die aktuellen Trainingszeiten telefonisch, per Email oder auf unserer Homepage www.post-sv.de zu informieren. Wichtig: Aufgrund der auferlegten Dokumentationspflichten und der begrenzten Teilnehmerzahlen bitten wir Sie, sich für die Teilnahme an unseren Sportangeboten vorab auf www.post-sv.de anzumelden!



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 der Indoor-Cycling-Kursen. Nähere Informationen erhalten Sie über das Sportbüro: 0911 - 95 45 95 63 / -67

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 entnehmer 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.

# 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 TurnierAm:Sonntag, 15.11.2020Zeit:14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

Startgebühr: Mitglieder 10,- Euro / Nichtmitglieder 15,- Euro. Die Startgebühr beinhaltet das Kaffee- und Kuchen-Buffet.





# 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!

Kursnr.: FG DW 02

Kursbeginn: ab 10.10.2020, immer Samstag

10 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 11:30 – 12:30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

Preis: Mitglieder 40,- Euro / Nichtmitglieder 90,- Euro



Kursleitung: Elena Pietsch



# **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 2021

Kursnr.: FG Jumping light 01

Kursbeginn: ab 15.01.2021 immer Freitag, 10 Einheiten á 60 Minuten

Zeit: 09:15 – 10:15 Uhr

Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2

Preise: Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 100,- 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

#### Ab Januar 2021

Kursnr.: FG Jumping Fitness 01

Kursbeginn: ab 12.01.2021 immer Dienstag,

10 Einheiten á 60 Minuten

Zeit: 20:00 – 21:00 Uhr

Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2

Preise: Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 100,- Euro



Kursnr.:

Kursleitung: Renata Wagner

FG Jumping Fitness 02

Kursbeginn: ab 14.01.2021 immer Donnerstag,

10 Einheiten á 60 Minuten

Zeit: 20:00 – 21:00 Uhr

Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2

Preise: Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 100,- Euro

**Kursnr.:** FG Jumping Fitness 03

Kursbeginn: ab 15.01.2021 immer Freitag,

10 Einheiten á 60 Minuten

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2

Preise: Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 100,- Euro



Kursleitung: Michael Braun

**Kursnr.:** FG Jumping Fitness 04

Kursbeginn: ab 15.01.2021 immer Freitag,

10 Einheiten á 60 Minuten

Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2

Preise: Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 100,- Euro



Kursleitung: Nicole Sumper

### 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 2021

Kursnr.: FG Flexi-Fit 01

Kursbeginn: ab 17.01.2021, immer Sonntag,

8 Einheiten à 60 Minuten

Nichtmitglieder 70,00 Euro

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis: Mitglieder 30,00 Euro /





# **Die Fitness-Studios im Post SV**



Keßlerstraße 1, Tel.: 0911 - 58 08 683

- Moderner Cardio-Bereich

Modern & zielorientiert trainieren! Mit den

Wellness- und Fitnesssportangebote wie: Yoga,

### Öffnungszeiten Fitlounge:

### Öffnungszeiten Fitlounge Sauna:

Vereinbaren Sie einfach einen Trainingstermin mit unseren ausgebildeten Sportlebrorg oder gualifizierten Übungsleitern, um unsere Sportlehrern oder qualifi zierten Übungsleitern, um unsere

# **Studio Ebensee**

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

Verbindung zu unseren Tennisplätzen, leicht-Sauna und Römischem Dampfbad. Hier finden

### Öffnungszeiten Studio Ebensee:

# **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

January 2021

Ab Januar 2021

Kursnr.:FG IC 01 (Einsteiger)Kursbeginn:ab 11.01.2021, immer MontagZeit:18.00 – 19.00 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Michael Schmidt

Kursnr.: FG IC 02 (Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 11.01.2021, immer Montag

Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr, 90 Minuten

Kursleitung: Michael Schmidt

**Kursnr.: FG IC 03 (Fortgeschrittene)**Kursbeginn: ab 12.01.2021, immer Dienstag

Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr, 60 Minuten

**Kursleitung:** Klaus Maroschik

Kursnr.: FG IC 04 (Einsteiger-

Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 12.01.2021, immer Dienstag Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Rudi Höhn

**Kursnr.: FG IC 05 (Einsteiger)** 

Kursbeginn: ab 12.01.2021 immer Dienstag Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Thomas Wölfel

Preise:

10 Einheiten á 60 Minuten Kurse: für Mitglieder 38,00 Euro Nichtmitglieder 88,00 Euro Preise:

10 Einheiten á 90 Minuten Kurse: für Mitglieder 50,00 Euro Nichtmitglieder 100,00 Euro



Kursnr.: FG IC 06 (Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 12.01.2021 immer Dienstag Zeit: 20.15 – 21.15 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Thomas Wölfel

Kursnr.: FG IC 07 (Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 13.01.2021, immer Mittwoch Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Rainer Fürst

Kursnr.: FG IC 08 (Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 13.01.2021, immer Mittwoch Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 90 Minuten

Kursleitung: Rainer Fürst

**Kursnr.:** FG IC 09 (Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 14.01.2021, immer Donners-

tag

Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Alexandra Gleißner

Kursnr.: FG IC 10 (Mittelstufe-Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 14.01.2021,

immer Donnerstag

Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Rudi Höhn

### **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 2021

Kursnr.: FG Pump 01

Kursbeginn: ab 13.01.2021, immer Mittwoch,

12 Einheiten à 75 Minuten

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Preis: für Mitglieder 45,00 Euro /Nichtmitglieder 100,00Euro

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2



Kursleitung: Margot Schreiber







# → NEU: Präventionskurse nach §20 SGB V

### 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.



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

# **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 19.01.2021, immer Montag,

(Ende: 15.03.2021) 8 Einheiten a 90 Min.

19.30 - 21.00 Uhr Zeit:

Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, Ort: Preis: Mitglieder/ Nichtmitglieder 100,00 Euro /

Nichtmitglieder 100,00 Euro



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

# **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 Kursnr.: FG Prävention 8

Kursbeginn: ab 20.01.2021, immer Mittwoch, Kursbeginn: ab 15.01.2021, immer Freitag, 10 Einheiten à 45 Minuten

10 Einheiten à 45 Minuten

10:15 - 11:00 Uhr Zeit: 7:15 - 18:00 Uhr Ort: Aquakita Langseestr. 1 Aquakita Langseestr. 1

Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro Preis: Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro Preis:

Kursnr.: FG Prävention 17 Kursnr.: FG Prävention 9

> Kursbeginn: ab 15.01.2021, 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

Kursbeginn: ab 20.01.2021, immer Mittwoch,

10 Einheiten à 45 Minuten

Zeit: 18:45 - 19:30 Uhr Ort: Aquakita Langseestr. 1

Preis: Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

**FG Prävention 18** Kursnr.:

ab 20.01.2021, immer Mittwoch, Kursbeginn:

10 Einheiten à 45 Minuten

19:30 - 20:15 Uhr Zeit: Ort: Aquakita Langseestr. 1

Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro Preis:

Zeit:

Ort:

### **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: 20.01.2021, 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

# **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 22

Kursbeginn: ab 18.01.2021, immer Montag

8 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Fitnessstudio Fitlounge, Keßlerstr. 1

Preis: Mitglieder 95,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro

Kursnr.: FG Prävention 23

Kursbeginn: ab 20.01.2021, immer Mittwoch

8 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 09:30 – 10:30 Uhr

Ort: Fitnessstudio Fitlounge, Keßlerstr. 1

Preis: Mitglieder 95,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro

### Rückenfit

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 21.01.2021, 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 14.01.2021, immer Donnerstag,

10 Einheiten à 45 Minuten

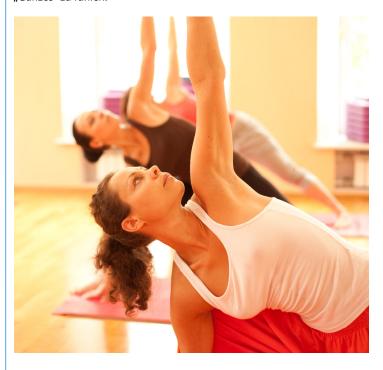
Zeit: 12:30 – 13:15 Uhr

Ort: Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

# Hatha Yoga Anfänger

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 14.01.2021, immer Donnerstag

10 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 16:30 – 17:30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 116 Euro / Nichtmitglieder 116,00 Euro

# 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 2021:

Kursnr.: FG Senso A1

Beginn: ab 21.01.2021, immer Donnerstag

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 69,00 Euro / Nichtmitglieder 139,00 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 Oktober 2020 noch Plätze frei:

Kursnr.: FG MDM 04

Kursbeginn: ab 15.10.2020, immer Donnerstag

Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr

### Ab Januar 2021:

Kursnr.: FG MDM 01

Kursbeginn: ab 21.01.2021, immer Donnerstag

Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 39,00 Euro / Nichtmitglieder 139,00 Euro

10 Einheiten à 90 Minuten

 $\rightarrow$ 

**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 69,00 Euro / Nichtmitglieder 139,00 Euro

10 Einheiten à 90 Minuten

### Ab Januar 2021:

Kursnr.: FG HWS 01

Beginn: ab 19.01.2021, immer Dienstag

Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr



**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 Oktober 2020 noch Plätze frei:

Kursnr.: FG KnieSGFuß 04

Beginn: ab 16.10.2020, immer Freitag

Zeit: 17.30 – 18.45 Uhr

### Ab Januar 2021:

Kursnr.: FG KnieSGFuß 01

Beginn: ab 22.01.2021, immer Freitag

Zeit: 17.30 – 18.45 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 120,00 Euro

10 Einheiten à 75 Minuten



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



# **Entspannung**

# **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 95,00 Euro / Nichtmitglieder 155,00 Euro

Ab Januar 2021

Kursnr.: FG Yoga GM 01

Kursbeginn: 13.01.2021, immer Mittwoch,

12 Einheiten á 90 Minuten

Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr



Kursleitung: Susanne Schlund, Yogatherapeutin,

Heilpraktikerin

### 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 2021

Kursnr.: FG Yoga 01

Beginn: 11.01.2021, immer Montag,

10 Einheiten á 60 Minuten

Zeit: 10.15 – 11.15 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro



**Kursleitung:** Bettina Adam

# 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 Iernen, 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

### Ab Januar 2021

Kursnr.: FG Yoga 02

Beginn: 11.01.2021, immer Montag, 10 Einheiten á 75 Minuten

Zeit: 17.00 – 18.15 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 59,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro



Kursleitung: Eleonore Simon, Gesundheitspädagogin

# 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 2021

Kursnr.: FG Yoga für Männer

Kursbeginn: 11.01.2021, immer Montag, 10 Einheiten á 90 Minuten

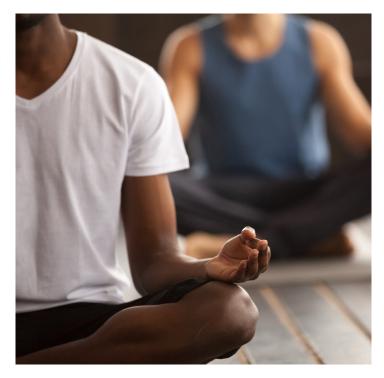
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 67,00 Euro / Nichtmitglieder 125,00 Euro



Kursleitung: Mathias Mörgelin



# Der Sport braucht einen starken Werbepartner

Mit modernster Digitaldruck-, Beschriftungs- und Textildrucktechnik meistern wir alle Aufgaben - zuverlässig und unkompliziert.

### Print and Pixel Druck und Medien GmbH

Benno-Strauß-Straße 7 - 90763 Fürth 0911-217978-3 - info@printandpixel.de

www.printandpixel.de

# 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 Körperhal-

tung, 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.



### Ab Januar 2021

Yoga in der Mittagspause:

Kursnr.: FG Yoga MY 01

Beginn: 11.01.2021, immer Montag, 10 Einheiten a 60 Minuten

Zeit: 11.30 – 12.30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro



Kursleitung: Bettina Adam

Kursnr.: FG Yoga 03 (Hatha Yoga)

Kursbeginn: 11.01.2021, immer Montag, 10 Einheiten á 75 Minuten

Zeit: 18.30 – 19.45 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 59,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro



Kursleitung: Mathias Mörglelin

Kursnr.: FG Yoga 04 (Hatha Yoga)

Kursbeginn: 13.01.2021, immer Mittwoch, 10 Einheiten á 90 Minuten

Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 67,00 Euro / Nichtmitglieder 125,00 Euro



Kursleitung: Marion Schmid

Kursnr.: FG Yoga 05 (Hatha Yoga Mittelstufe)

Kursbeginn: 13.01.2021, immer Mittwoch, 10 Einheiten á 90 Minuten

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 67,00 Euro / Nichtmitglieder 125,00 Euro

Kursnr.: FG Yoga 06 (Hatha Yoga)

Kursbeginn: 1 5.01.2021, immer Freitag, 10 Einheiten á 90 Minuten

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 67,00 Euro / Nichtmitglieder 125,00 Euro



Kursleitung: Stefanie Ehret

**Kursnr.:** FG Yoga 07 (Hatha Yoga)

Beginn: 16.01.2021, immer Samstag, 10 Einheiten a 90 Minuten

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 67,00 Euro / Nichtmitglieder 125,00 Euro



Kursleitung: Melanie Maurer

# 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 Entgiftungs-

effekt 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 2021

Kursnr.: FG Synergy 01 (Intermediate, Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 11.01.2021, immer Montag

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 02 (Gentle Flow, Einsteiger)

Kursbeginn: ab 11.01.2021 immer Montag

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

**Kursnr.:** FG Synergy 03 (Gentle Flow, Einsteiger)

Kursbeginn: ab 13.01.2021, immer Mittwoch

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 04 (Intermediate, Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 13.01.2021, immer Mittwoch

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Einheiten: 12 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

im Entspannungsraum

Preis: Mitglieder 95,00 Euro / Nichtmitglieder 155,00 Euro

 $\rightarrow$ 

Kursleitung: Susanne Schlund,

Yogatherapeutin, Heilpraktikerin

# 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 01

Kursbeginn: ab 15.01.2021, immer Freitag, 10 Einheiten à 75 Min

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80,

im Entspannungsraum

Preis: Mitglieder 65,00 Euro / Nichtmitglieder 130,00 Euro



Kursleitung: Michaela Kubik



# **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



### Workshops

Kursnr.: TR-LinedanceDisco-01 mit Sandrine für

Frauen (keine Vorkenntnisse erforderlich)

Am: Sonntag, 25.10.2020 Zeit: 10.00-13.00 Uhr

Ort: Vereinshalle Landgrabenstraße 79

Gebühr: Mitglieder 15,00 Euro /Nichtmitglieder 23,00 Euro

Kursnr.: TR-Linedance-01 Anfänger mit Birgit für Frauen

und Männer (keine Vorkenntnisse erforderlich)

Am: Sonntag, 22.11.2020 Zeit: 10:00-13:00 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, 1. OG Gebühr: Mitglieder 15,00 Euro /Nichtmitglieder 23,00 Euro

Kursnr.: TR-Straßensamba-01 mit Sandrine

für Frauen

Am: Sonntag, 29.11.2020 Zeit: 10:00-13:00 Uhr

Ort: Vereinshalle Landgrabenstraße 79

Gebühr: Mitglieder 15,00 Euro / Nichtmitglieder 23,00 Euro

Kursnr.: TR-TwistCharleston-01 mit Sandrine

für Frauen und Männer - Vorkenntnisse von Vor-

teil!

Am: Sonntag, 31.01.2021 Zeit: 10:00-13:00 Uhr

Ort: Vereinshalle Landgrabenstraße 79

Gebühr: Mitglieder 15,00 Euro /Nichtmitglieder 23,00 Euro



### **Kurse**

### **Body-Class Latino**

Dieses Angebot ist speziell nur für Frauen. Mit unserer Übungsleiterin Sandrine trainiert ihr in diesem Kurs bei Disco Latino, Merengue, Salsa, Straßensamba, Twist & Charleston sowie Bachata und Cha Cha eure Körperhaltung, das Rythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit.

Fitness, Spaß und Tanz! – alles in einem mit tänzerischen Vorkenntnissen.

Kursnr.: TR-Latino-04 (mit Vorkenntnissen) nur für Frauen!

Kursbeginn: 13.01.2021, immer Mittwoch

Zeit: 19:00-20:30 Uhr Einheiten: 10 Einheiten á 90 Min.

Ort: Vereinshalle Landgrabenstrasse, Landgrabenstr. 79
Preis: Mitglieder 49,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

### **Paartanz Latino**

Unsere beiden ausgebildeten Fachtanzlehrer Diana & Rodrigo sind leidenschaftliche Latinotänzer, welche ihr Hobby zum Beruf gemacht haben und ihre Begeisterung für diesen Tanzstil gerne mit Euch teilen möchten. Wir bieten sowohl einen Anfängerkurs als auch einen Fortgeschrittenenkurs an. Erlernt werden Tänze wie Salsa L.A., Salsa Cubana, Bachata und Merengue. Anmeldung nur mit Tanzpartner möglich.

Kursnr.: TR-LatinoPaarFortg-02 (Fortgeschrittene)

Kursbeginn: 13.01.2021, immer Mittwoch

Zeit: 20:30-22:00 Uhr Einheiten: 10 Einheiten á 90 Min.

Ort: Vereinshalle Landgrabenstrasse, Landgrabenstr. 79
Preis: Mitglieder 49,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Kursnr.: TR-LatinoPaar-03 (Anfänger)
Kursbeginn: 14.01.2021, immer Donnerstag

Zeit:20:15-21:45 Uhr Einheiten: 10 Einheiten á 90 Min.Ort:Vereinshalle Landgrabenstrasse, Landgrabenstr. 79Preis:Mitglieder 49,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro



# YOUTUBE-KANAL DES POST SV MACHEN SIE MIT!



















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

€ 199,- mtl.<sup>3</sup>

Leasingrate inkl. 9.000 € Innovationsprämie¹ für den neuen

# PEUGEOT Neuer e-2008 Active Elektromotor 136

- 7" Touchscreen
- Einparkhilfe hinten
- Klimaautomatik
- Digitaler Radioempfana (DAB)
- Spurhalteassistent
- Tempomat



### 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

PEUGEOT e-2008 Elektromotor 136, 100 kW (136 PS): Reichweite bis zu 320 km<sup>4</sup>; Energieverbrauch: 17,8 kWh/100 km<sup>4</sup>; CO<sub>3</sub>-Emissionen (kombiniert): 0g/km<sup>4</sup>.

1) Die Innovationsprämie für den neuen PEUGEOT e-208 und den neuen PEUGEOT e-2008 wird gewährt bei Kauf oder Leasing und beträgt insgesamt 9.000 €. Sie wird in Hähe von 3.000 € von PEUGEOT direkt bei Erwerb und auf Antrag in Höhe von 6.000 € vom Bund gewährt. Detaillierte Informationen zum erhöhten Umweltbonus finden Sie hier: www.bafa.de.
2) Der neue Peugeot 208 wurde als Car of the Year 2020 ausgezeichnet.
3) Ein Kilometerleasingangebot der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für einen neuen PEUGEOT e-2008 Active Elektromotor 136, Elektromotor mit 100 kW/136 PS, Anschaftungspreis (Nettodarlehensbetrag): 31.591,63 €; Leasingsonderanzahlung: 8.400 € (obzgl. 6.000 € Bundeszuschuss im Rahmen des Elektrobonus, Sie zahlen nur 2.400 €); Laufzeit: 36 Monate; 36 mtl. Leasingraten å 199, €; effektiver Jahreszins: -1,17 %; Sollzinssatz (fest) p. a.: -1,18 %; Gesambetrag: 30.913,17 €. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Überführungskosten; Laufleitsung 10.000 km/Jahr. Zgl. Bsp. nach § 6a PAngV. Angebot gültig bis zum 31.12.2020. Augfrund der zeitweiligen Mehrwertsteuersenkung von 19% auf 16% für den Zeitraum vom 01.07.2020 bis voraussichlich einschließlich 31.12.2020 stellt die in diesem Angebot beworbene Leasingrate nur das Angebot für den genannten Zeitraum dar. Die in der Leasingrate und in der Mietsonderzahlung enthaltene Mehrwertsteuer steigt voraussichtlich ab Januar 2021 wieder auf 19%. Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet. Über alle Detailbedingungen in informieren wir Sie gerne.
4) Die Energieverbrauchs- und CO\_-Emissionswerte wurden nach der neu eingeführten "Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure" (WLTP) ermittelt (vorbehaltlich der abschließenden Homologation). Die angegeben Reichweiten stellen einen Durchschnittswert der Modellreihe dar. Die Werte können je nach Ausstattung, gewählten Optionen und Bereifung varriieren. Die Angeben zu Kraftstoff-bz

### Linedance



# Linedance Advanced Beginners (ein Anfänger Kurs sollte absolviert sein)

Ihr habt schon ein bisschen in den Linedance reingeschnuppert? In diesem Kurs könnt Ihr an das damals Gelernte anknüpfen. Eure Grundkenntnisse werden aufgefrischt und Ihr lernt die Klassiker wie aber auch aktuelle Tänze. Es wird zu Country-Musik getanzt, die meist aus Amerika stammt, aber auch z.B. aus Irland oder anderen Teilen der Welt. Darüber hinaus gibt es auch vereinzelt moderne Stücke mit schönen und für Euch gut lernbaren Choreografien.

Es werden typische Schrittfolgen zu einfachen bis mittelschweren Tänzen geteacht. Außer Freude an Country-, aber auch moderner Musik und Spaß am Tanzen - allein und doch mit Anderen zusammen - gibt es keine Vorbedingungen. Zum Üben bringt Ihr Eure Linedance- oder auch Tanz- bzw. Sportschuhe mit gutem "Rutschfaktor" mit. Getanzt wird in Freizeitkleidung.

Kursnr.: TR Linedance 01 (Advanced Beginners)

Kursbeginn: 12.01.2021, immer Dienstag, 10 Einheiten

Zeit: 16.45 – 18.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56,

großer Tanz- u. Gymnastikraum 1.OG

Preis: Mitglieder 44,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro



Kursleitung: Gabriele Röper

Kursnr.: TR Linedance Fortgeschrittene I

Kursbeginn: 12.01.2021, immer Dienstag, 10 Einheiten

Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56,

großer Tanz- u. Gymnastikraum 1.OG

Preis: Mitglieder 49,00 Euro/ Nichtmitglieder 90,00 Euro



Kursleitung: Birgit Ritter

Kursnr.: TR Linedance 02 (Advanced Beginners)
Kursbeginn: 15.01.2021, immer Freitag, 10 Einheiten

Zeit: 16.00 – 17.15 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, großer

Tanz- u. Gymnastikraum 1.OG

Preis: Mitglieder 44,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro



Kursleitung: Gabriele Röper

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Linedance Übungsleiterin Birgit Ritter, Mobil: 0152- 54252874 oder per Mail: linedance@post-sv.de

# Gastfamilien gesucht! Freunde fürs Leben gewinnen!

Die Initiative "Hilfe für Tschernobylkinder" der Paul-Gerhardt-Kirche Stein organisiert vom 10. Juli bis 7. August 2021 wieder einen Erholungsaufenthalt für Kinder und Jugendliche aus Weißrussland, die seit der Tschernobyl-Katastrophe 1986 immer noch erhöhter radioaktiver Strahlung und radioaktiv belasteten Grundnahrungsmitteln ausgesetzt sind. Wir suchen Familien mit oder ohne eigene Kinder, die ein oder zwei kleine Gäste bei sich aufnehmen.

Um alle Formalitäten kümmert sich die Organisation. Fahrtkosten, Versicherungen und Kosten für gemeinsame Veranstaltungen werden aus Spenden getragen. Die Kinder werden von mitreisenden Lehrerinnen betreut und veranstalten gemeinsame Unternehmungen mit den Kindern. Russischkenntnisse nicht nicht nötig.



"Hilfe für Tschernobylkinder"

Karin Schaepe, Telefon: 0911/674339 Mail: k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org

Internet: www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org

# Linedance Absolute Beginners (keine Vorkenntnisse erforderlich)

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.

Kursnr.: TR Linedance 03 (Absolute Beginners)
Kursbeginn: 15.01.2021, immer Freitag, 10 Einheiten

Zeit: 14.45 – 15.45 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, großer

Tanz- u. Gymnastikraum 1.OG

Preis: Mitglieder 35,00 Euro/ Nichtmitglieder 75,00 Euro



Kursleitung: Gabriele Röper

#### **Modern Linedance**

Habt ihr Freude an Bewegung und möchtet etwas für eure körperliche und geistige Fitness tun?

Dann ist Linedance genau das Richtige für Euch! Getanzt wird ohne Partner nach verschiedenen Choreografien zu Musik aus den Charts, aber auch Schlager, Lateinamerikanische Rhythmen und Irische Musik sorgen in diesem Kurs für Abwechslung. Zum Üben bringt Ihr bitte Eure Linedance- oder auch Tanz- bzw. Sportschuhe mit gutem "Rutschfaktor" mit. Getanzt wird in Freizeitkleidung. Außer Spaß am Tanzen - allein und doch mit Anderen zusammen - gibt es keine Vorbedingungen.

Kursnr.: TR Linedance Modern 01

Kursbeginn: 14.01.2021, immer Donnerstag, 10 Einheiten

Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: Vereinshalle Landgrabenstraße, Landgrabenstr. 79
Preis: Mitglieder 35,00 Euro/ Nichtmitglieder 75,00 Euro



Kursleitung: Gabriele Röper

### **Linedance Fortgeschrittene**

Dauerangebot - Hier ist eine Mitgliedschaft mit Zusatzbeitrag erforderlich!

Ihr beschäftigt Euch seit ein bis zwei Jahren erfolgreich mit dem Linedance? Dann seid Ihr hier richtig. Wir eignen uns Kenntnisse zu weiteren Tänzen aus dem High-Beginner- bzw. Low-Intermediate-Level an (1-2 Jahre), aber auch vereinzelt aus dem Advanced- (sehr Fortgeschrittene mit mindestens 2 Jahren Erfahrung) Programm. Tanzauswahl erfolgt aus dem reichlichen Repertoire des POST SV, aber auch Eure Wünsche dürft Ihr gerne mit Euren Tanzfreunden austauschen und anregen. Die Übungsleitung greift das Interesse der Mehrheit gerne auf. Wir wollen, dass es Euch allen Spaß macht, denn der steht im Vordergrund. Das erweiterte Können ergibt sich aus regelmäßigem Kursbesuch, kombiniert mit fleißigem Üben daheim und auf Tanzveranstaltungen, die Ihr jetzt schon gerne besuchen könnt.

### **Linedance Fortgeschrittene II**

Beginn: 15.01.2021, immer Freitag

Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, großer

Tanz- u. Gymnastikraum 1.OG



# Linedance abtanzen - Advanced Beginners und Fortgeschrittene

Beginn: 16.01.2021, immer Samstag

Zeit: 10.30 - 12.45 Uhr

Ort: Vereinshalle Landgrabenstraße, Landgrabenstr. 79



Kursleitung: Birgit Ritter

# **BROCHIER**







traumjob-handwerk.de



# Du hast's

# in den Beinen –

und im Kopf!

**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)

Fliesen-, Platten- und Mosaikleger/in

# **Kinder & Jugendliche**

# **Sporttag Buß-und Bettag**

Kursnr.: Sporttag Buß- und Bettag (Kinder 5-14 Jahre)

Wann: 18.11.2020 Zeit: 08.00 – 16.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56

Preis: Mitglieder 29,00 Euro / Nichtmitglieder 39,00 Euro /

KiSS-Kind: 25,00 Euro

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

### Ansprechpartner:

Helena Gaber, 0911-540554765, gaber@post-sv.de





# 13. Post SV Winterolympiade

Bald ist es wieder soweit! Wie auch in den letzten Jahren haben wir spannende Disziplinen für die Kinder ausgewählt, bei denen die Kinder ihr Können unter Beweis stellen und vor allem ganz viel Spaß haben können. Am Ende erhält jedes Kind eine Medaille. Im Rahmen der Olympiade können sich die Kinder auch auf einer Hüpfburg und in einem Abenteuerparcours vergnügen. Für Kinderpunsch, Glühwein und Plätzchen ist gesorgt! Angepasst an die durch Corona bedingten, besonderen Hygienevorschriften, wird es dieses Jahr mehrere, dafür kürzere Zeitspannen geben, um kleinere Gruppen zu gewährleisten.

Für alle Mitglieder der KiSS und der Ballschule wird es einen zusätzlichen Termin am Samstag geben. Hierfür erfolgt eine separate Einladung.

Datum: Sonntag, den 06.12.2020

Kursnr.: FG Winter 01: Zeit: 09.30 – 11.30 Uhr

FG Winter 02: Zeit: 12.15 – 14.15 Uhr FG Winter 03: Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

Preis pro Kind: Mitglieder 5,- Euro / Nichtmitglieder 7,- Euro

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

### DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

■ Glaskörper- und

Netzhauterkrankungen

MakuladegenerationLaserbehandlungen

### **Unsere OP-Leistungen:**

- Grauer Star (Katarakt)
- Grüner Star (Glaukom)
- Hornhauttransplantation
- Schieloperationen
- Plastische Lid-Chirurgie

### Maximilians-Augenklinik

Erlenstegenstraße 30 90491 Nürnberg Tel.: 0911 / 91 99 4 - 0 Fax: 0911 / 91 99 4 - 44

Mail: info@maximilians-augenklinik.de



### UNSERE AUGENARZTPRAXEN:



90491 Nürnberg Telefon 0911 - 18 09 45 17



Gerasmühler Str. 1 90547 Stein Telefon 0911 – 68 23 68

### Maximilians MVZ Bad Kissingen

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

Besuchen Sie unsere Webseite:



Maximilians MVZ Baiersdorf

Pfarrgasse 7a 91083 Baiersdorf Telefon 09133 - 76 86 777

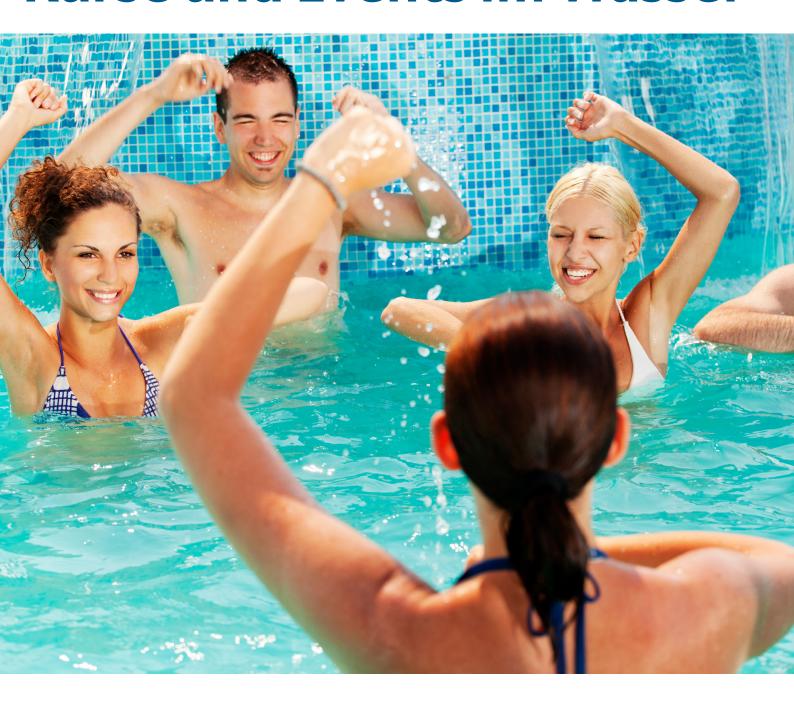


Rückersdorfer Str. 48 90552 Röthenbach a. d. Peg. Telefon 0911 - 57 07 722

www.maximilians-augenklinik.de



# **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:

 Sportbüro Schwimmen:
 0911-540 55 47-64

 Hallenbad:
 0911-540 55 47 80

 E-Mail:
 schwimmen@post-sv.de



Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 30. November 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 bei Angelika Warnick (Schwimmen@post-sv.de) beantragt werden.

# Ferienkurse Herbst 2020

### Kinder

4-7 Jahre mit Eltern (Anfänger)

Eine Begleitperson ist Pflicht - Badebekleidung erforderlich

**Kursnr.: S Schwimmen Herbst** Kursdauer: 02.11. - 06.11.2020

5 Einheiten à 45 Min.

Zeit: 17.00 - 17.45 Uhr

Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitalieder mit Schwimmberechtigung 12

Mitglieder mit Schwimmberechtigung 12,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 48,00 Euro

Nichtmitglieder 60,00 Euro

### **Vertiefung**

Schwimmkurs Vertiefung Kinder

5 - 9 Jahre, Voraussetzung Seepferdchen

 Kursnr.:
 S Vertiefung Herbst

 Kursdauer.:
 02.11 - 06.11.2020

 Zeit.:
 18.00 - 18.45 Uhr

Preis.: Mitglieder mit Schwimmberechtigung 12,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 48,00 Euro

Nichtmitglieder 60,00 Euro

# **Ferienspecials Aquafitness**

### **Tiefwasserbouncing**

Kursnr.: S BounceTief Herbst

Kursbeginn: 04.11.20

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

### Aquazumba

Kursnr.: S AquaZumba Herbst

Kursbeginn: 05.11.2020 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

### AquaFaszienFit

Kursnr.: S FaszienFit Herbst

Kursbeginn: 04.11.20

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

# Greubel Yachtsport

- Motorbootausbildung
- ▲ Segelkurse (für Kinder und Erwachsene)
- Mitsegeln am Brombachsee
- ▲ Bootscharter am Brombachsee (Segelboote, Angelboote, Kanus)
- ▲ Segeltörns in der Ostsee
- ▲ Funkkurse, Navigation, Wetter, etc.

10% Nachlass auf die Kurspreise für Post SV - Mitglieder



# Kurse ab Januar 2021

# **Babyschwimmen**

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

Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 25,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmbad-

berechtigung 60,00 Euro Nichtmitglieder 120,00 Euro

### 3-6 Monate mit Eltern

Kursnr.: S Baby 1

Kursdauer: 13.01.-24.03.2021,

immer Mittwoch

Zeit: 10.45-11.15 Uhr

Kursnr.: S Baby 2

Kursdauer: 15.01.-26.03.2021,

immer Freitag

Zeit: 10.45-11.15 Uhr

### 6–12 Monate mit Eltern

Kursnr.: S Baby 3

Kursdauer: 13.01.-24.03.2021,

immer Mittwoch

Zeit: 11.15 – 11.45 Uhr

Kursnr.: S Baby 4

Kursdauer: 15.01. – 26.03.2021,

immer Freitag

Zeit: 11.15 – 11.45 Uhr



Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 30. November möglich.



In Kooperation mit unserem Tauchpartner Devils Divers bieten wir auch 2021 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. 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. Incl.PADI Enriched Air Nitrox - Dieses Mischgas ist nicht nur gesünder als Luft, sondern bietet mehr Sicherheit.

Termine 2021: K03 - OWD: 22.01. / 29.01. / 03.02.

K05 - OWD: 24.05. / 29.02. / 03.03.

Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr (Wasserzeit: 19.00 - 20.30)

Preis: Für Post SV Mitglieder 399,00 Euro

### **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 2021: 13.01. / 10.02 / 10.03 / 29.03.2021

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 Preis: Für Post SV Mitglieder 39,00 Euro



### 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 28,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 65,00 Euro

Nichtmitglieder 125,00 Euro

1–2 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 1

Kursdauer: 14.01. – 25.03.21, immer Donnerstag

Zeit: 10.15 –11.00 Uhr

Neu

Kursnr.: S Klein 6

Kursdauer: 12.01. – 23.03.2021, immer Dienstag

Zeit: 10.15-11.00 Uhr

2-3 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 2

Kursdauer: 13.01. – 24.03.21, immer Mittwoch

Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

Kursnr.: S Klein 7

Kursdauer.: 11.01. – 22.03.2021, immer Montag

Zeit.: 14.15 – 15.00 Uhr

3-4 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 3

Kursdauer: 11.01. – 22.03.21, immer Montag

Zeit: 15.15 –16.00 Uhr

Kursnr.: S Klein 4

Kursdauer: 13.01. – 24.03.21, immer Mittwoch

Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Kursnr.: S Klein 5

Kursdauer: 14.01. – 25.03.21, immer Donnerstag

Zeit: 15.00 –15.45 Uhr



die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 30. November möglich

# Schwimmkurs 4-7 Jahre mit Eltern

Eine Begleitperson ist Pflicht – Badekleidung erforderlich

Kursnr.: S Anfänger 1

Kursdauer: 11.01. – 22.03.21, immer Montag

Zeit: 16.15 – 17.00 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 2

Kursdauer: 12.01.-23.03.21, immer Dienstag

Zeit: 16.00-16.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 3

Kursdauer: 12.01.–23.03.21, immer Dienstag

Zeit: 17.00-17.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 4

Kursdauer: 12.01.–23.03.21, immer Dienstag

Zeit: 18.00-18.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 5

Kursdauer: 16.01. – 27.03.2021, immer Samstag

Zeit: 08.30-09.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 6

Kursdauer: 16.01. – 27.03.21, immer Samstag

Zeit: 09.30-10.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 7

Kursdauer: 16.01. – 27.03.21, immer Samstag

Zeit: 10.30-11.15 Uhr



Kursnr.: S Anfänger 8

Kursdauer: 16.01. – 27.03.21, immer Samstag

Zeit: 11.30-12.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 9

Kursdauer: 16.01 – 27.03.21, immer Samstag

Zeit: 12.30-13.15 Uhr

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min. Ort: Post SV Vereinshallenbad,

Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadbe-

rechtigung 28,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 65,00 Euro Nichtmitglieder 125,00 Euro



die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 30. November möglich

# **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 28,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 65,00 Euro

Nichtmitglieder 125,00 Euro

**Kursnr.: S Vertiefung 1, Kinder 7-9 Jahre**Kursdauer: 11.01. – 22.03.21, immer Montag

Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

**Kursnr.: S Vertiefung 2, Kinder 5-7 Jahre**Kursdauer: 12.01. – 23.03.21, immer Dienstag

Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 4, Kinder 5-7 Jahre

Kursdauer: 14.01. – 25.03.21, immer Donnerstag

Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

**Kursnr.: S Vertiefung 5, Kinder 5-7 Jahre**Kursdauer: 15.01. – 26.03.21, immer Freitag

Zeit: 14.30 – 15.15 Uhr

**Kursnr.:** S Vertiefung 6, Kinder 5-7 Jahre Kursdauer: 15.01. – 26.03.21, immer Freitag

Zeit: 15.15 - 16.00 Uhr



die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 30. November möglich

## **Nichtschwimmer**

#### Erwachsene ab 18 Jahren

Kursnr.: S Anfänger Erw 1

Kursdauer: 11.01. – 22.03.21, immer Freitag,

10 Einheiten à 45 Min.

Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr

Ort: Post SV Vereinshallenbad,

Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbad-berechtigung 28,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 65,00 Euro Nichtmitglieder 125,00 Euro

Kursnr.: S Anfänger Erwachsene 2 mit Grundkentnisse

Kursdauer: 15.01.- 24.03.2021 Zeit: 20.00 - 20.45 Uhr

Ort: Post SV Vereinshallenbad,

Ziegenstraße. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 28,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 65,00 Euro

Nichtmitglieder 125,00 Euro

# **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



## **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: 55,00 Euro

Kurs-Nr.:S Bubble HerbstKurs-Nr.:S Bubble FaschingZeit:Mittwoch, 04.11.2020Zeit:Freitag, 19.03.2021

9.30 - 12.30 Uhr 18.00 - 21.00 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 28,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 65,00 Euro

Nichtmitglieder 125,00 Euro

Kursnr.: S Intensiv 1

Kursdauer: 14.01. – 25.03.21, immer Mittwoch,

Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr Uhr

Kursnr.: S Intensiv 2

Kursdauer: 13.01.–24.03.21, immer Mittwoch,

Zeit: 19.45 – 20.30 Uhr

Kursnr.: S Intensiv 3 – Kraul + Rücken Fortgeschritten

Kursdauer: 14.01. – 25.03.21, immer Donnerstag,

Zeit: 18.45 – 19.30 Uhr

Kursnr.: S Intensiv 4 – Kraul + Rücken Fortgeschritten

Kursdauer: 15.01.–26.03.21, immer Freitag,

Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr



# **Aqua Boxing**

Kursnr.: S Aqua Boxing

Kursdauer: 13.01.–24.03.21, immer Mittwoch,

10 Einheiten à 45 Min. 20.15 – 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

die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 30. November möglich

# Schwangerengymnastik

**Kursnr.:** Fit in der Schwangerschaft

Kursdauer: 14.01. – 25.03.21, immer Donnerstag,

10 Einheiten à 45 Min.

Zeit: 17.45 – 18.30 Uhr

Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 28,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 65,00 Euro

Nichtmitglieder 125,00 Euro

Zeit:



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**

Kursnr.: S Aquagymnastik 1

15.01. - 25.03.20, immer Mittwoch Kursdauer:

17.15 - 18.00 Uhr Zeit:

Kursnr.: S Aquagymnastik 2

Kursdauer: 15.01. - 25.03.20, immer Mittwoch

18.00 - 18.45 Uhr Zeit:



Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min. Ort: Aquakita, Langseestr. 1

Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 15,00 Euro Preis:

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 50,00 Euro

Nichtmitglieder 110,00 Euro



die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 30. November möglich

# **Aqua Tabata**

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min. Ort: Aquakita, Langseestr. 1

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 25,00 Euro

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 60,00 Euro Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursnr.: S Aqua Tabata

Kursdauer: 11.01.-22.03.21, immer Montag

19.00 - 19.45 Uhr 7eit:

# **Aqua Pilates**

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.

Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Ort:

Preis: Mitglieder mit Schwimmberechtigung 25,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 60,00 Euro

Nichtmitglieder 120,00 Euro

**S Aqua Pilates** Kursnr.:

11.01.-22.03.21, immer Montag Kursdauer:

18.00 - 18.45 Uhr Zeit:



# **Aqua Bouncing**

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.

Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110

Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 80,00 Euro Preis:

Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 100,00 Euro

Nichtmitglieder 130,00 Euro

Kursnr.: **S Aqua Bouncing** 

Kursdauer: 13.01.-24.03.21, immer Mittwoch

Zeit: 19.15 - 20.00 Uhr

# **FerienCamps**

Die Ferienangebote des Post SV Nürnberg bieten unterschiedliche Sport- und Betreuungsangebote für Kinder und Jugendliche. Neben den traditionellen Sport-camps, bei denen die Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren können, gibt es je nach Jahreszeit auch die Möglichkeit an den Sportcamps im Freibad oder den Fußballcamps teilzunehmen.

Die Angebote richten sich sowohl an Vereinsmitglieder, als auch an Nicht-Mitglieder.

Genauere Infos zum Ablauf bekommen Sie nach Anmeldung ca. 2 Wochen vor Campbeginn per Mail zugesandt. Kostenfreie Stornierung bis 2 Wochen vor Campbeginn, per Post (Post-Sportverein Nürnberg e. V., Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg), Fax: 0911/95459565 oder per Mail an gaber@post-sv.de

# **SportCamps**

Bei den SportCamps des Post SV werden den Kindern täglich zwei Sportarten (z.B. Leichtathletik, Judo, HipHop, Schwimmen, Ballsportarten etc.) vorgestellt. Mit vielfältigen Spielen und Übungen werden sie von qualifizierten Trainern an die Sportarten herangeführt und erlernen mit Spaß und Freude deren Regeln und Techniken. Hierfür sind keine Vorkenntnisse notwendig. Natürlich kommen auch Profis bei den SportCamps auf ihre Kosten.

In allen 5-Tage-Camps findet an einem Tag der Woche ein Ausflug statt.

Preise sind inklusive Mittagessen, Getränke und kleinen Snacks.

Kursnr.: 11. SportCamp Herbst

Schweinau INDOOR (Kinder 5-11 Jahre)

Wann: 02.11.2020 – 06.11.2020 Zeit: täglich 09.00 – 16.00 Uhr

(optional mit Frühbetreuung

ab 8:00 Uhr)

Ort: Sportpark Schweinau,

Daimlerstraße 71

Preis: Mitglieder 135,00 € /

Nichtmitglieder 155,00 € / Geschwisterkinder 10,00 € Rabatt / KiSS-Kind: 115,00€ / Frühbetreuung: +15,00€

Kursnr.: Sporttag Buß- und Bet-

tag (Kinder 5-14 Jahre)

 Wann:
 18.11.2020

 Zeit:
 08.00 – 16.00 Uhr

 Ort:
 Sportzentrum Süd,

Hummelsteiner Weg 56

Preis: Mitglieder 29,00 € /
Nichtmitglieder 39,00 € /

KiSS-Kind: 25,00€





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

Ansprechpartner: Helena Gaber
0911 - 54 05 54 765, gaber@post-sv.de

# **FußballCamps**



Erlebe 3 Tage Fußball pur beim FußballCamp des Post SV in Zusammenarbeit mit Coerver® Coaching. Ziel ist die Förderung von Technik, Kreativität und Selbstvertrauen, sowie die Vermittlung von Fairness und Respekt. Unter Einsatz neuester Trainingsmethoden und –technologien wirst du im FußballCamp viele verschiedene Übungen zu den Bereichen Ballbeherrschung, Ballan- & -mitnahme, 1 gegen 1, Schnelligkeit, Abschluss und Gruppenspiel kennenlernen.

Für Kinder & Jugendliche von 6-14 Jahren.

Neben den fußballerischen Highlights erwartet dich ein Trikot des Post SV.

Preis: Mitglieder 119,00  $\in$  / Nichtmitglieder 129,00  $\in$  / Geschwisterkinder 10,00  $\in$  Rabatt Preise sind inklusive Mittagsverpflegung, Getränke und Snacks.

Kursnr.: 7. FußballCamp Herbst Ebensee Kursnr.: 8. FußballCamp Weihnachten Schweinau INDOOR

 Wann:
 03.11.2020 - 05.11.2020
 Wann:
 04.01.2021 - 06.01.2021

 Zeit:
 täglich 09.30 - 16.00 Uhr
 Zeit:
 täglich 09.30 - 16.00 Uhr

Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110 Ort: Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71



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

**Ansprechpartner: Rafael Wieczorek** 0911-3924113, wieczorek@post-sv.de



## **Leichte Wanderung**

Es findet eine geführte, **leichte Wanderung** im Raum Nürnberg und Umgebung statt. Die Streckenlänge beträgt **ca.10-12 km** und dauert **ca. 3-4 Stunden.** 

Schwierigkeitsgrad: Leicht, hügeliges Gelände

**Bitte beachten:** Bei Dauer- oder Starkregen entfällt die Tour!



#### **Anmeldung erforderlich bei Kurt Frischholz:**

Email: wanderkurto308@t-online.de

Tel.: 0911 - 30 00 381 Mobil: 0160 - 94 84 34 53



am Donnerstag, den 19.11.2020

**Strecke:** Von Brinthon durch den Reichswald über

Ungelstetten nach Brunn

**Treffpunkt:** 10.25 Uhr – Langwasser Süd

Bushaltestelle Linie 59 – Abfahrt 10.33 Uhr

**Verpflegung:** Mittagsrast im Gasthaus "Zur alten Scheune"



#### **Dezember**

am Donnerstag, den 17.12.2020

**Strecke:** Von Langwasser Süd nach Kornburg

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr – Langwasser Süd

Bushaltestelle Linie 54/59

**Verpflegung:** Mittagsrast in der Gaststätte "Grüner Baum"

## **Fit und Gesund Erwachsene**

Sportangebote in der Sporthalle der Wilhelm-Löhe-Schule

### NEU: STRONG Nation™ ab 19.10.2020

Du suchst ein Body Workout im Tempo-Rausch? Ein kraftvolles Konditionsworkout, das deinen ganzen Körper fordert? Bei unserem neuen STRONG-Nation™-Angebot werden Übungen aus dem intensiven Intervalltraining zu spezieller Musik angewendet. Die Schrittfolgen beinhalten z. B. Burpees, Kniebeugen und schnelle Ausfallschritte. Trainiere zum Beat - das lässt dich noch intensiver schwitzen! Dabei baust du Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobility in minimaler Zeit auf.

Montag, 19.30 - 20.30 Uhr, Wilhelm-Löhe-Schule

## Wirbelsäulengymnastik ab 08.10.2020

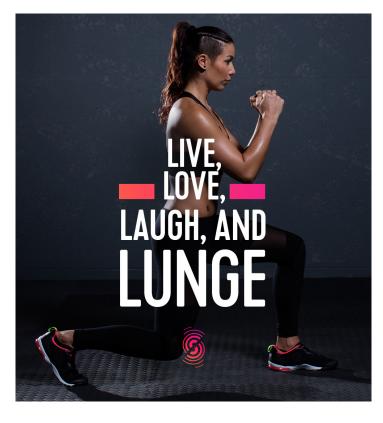
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr, Wilhelm-Löhe-Schule

## Body Workout ab 08.10.2020

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr, Wilhelm-Löhe-Schule



Auf Grund der besonderen Voraussetzungen während der Corona-Pandemie, sowie der auferlegten Dokumentationspflichten und der begrenzten Teilnehmerzahlen bitten wir Sie, sich für die Teilnahme an unseren Sportangeboten vorab auf www.post-sv.de anzumelden!



# **Jahreshauptversammlung**

## **Triathlon**

Am Mittwoch, 21. Oktober, um 20 Uhr im Jugendraum des Sportparks Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

## **Fußball**

Am Montag, 2. November, um 19 Uhr im Jugendraum des Sportparks Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

## **Basketball**

Am Sonntag, 8. November, um 18 Uhr im Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung und des Kassiers, Aussprache, Wahl der Delegierten.

## Leichtathletik

Am Dienstag, 10. November, um 19.30 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

# **Moderner Fünfkampf**

Am Mittwoch, 11. November, um 21 Uhr im Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

## Kendo

Am Donnerstag, 12. November, um 19 Uhr im Jugendraum des Sportparks Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

## **Tischtennis**

Am Donnerstag, 12. November, um 20 Uhr im Nebenzimmer der Vereinsgaststätte Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

## **Turnen**

Am Donnerstag, 12. November, um 20.15 Uhr im Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

## **Schwimmen**

Am Freitag, 13. November, um 19.30 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache, Entlastung, Wahl der stellvertretenden Abteilungsleitung und der Delegierten.

## **Fit und Gesund**

Am Mittwoch, 18. November, um 18.30 Uhr im Jugendraum des Sportparks Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache, Entlastung und der Wahl von Delegierten.

## **Aikido**

Am Freitag, 20. November, um 20 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

# Judo

Am Donnerstag, 26. November, um 19 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Entlastung der Abteilungsleitung und Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

## **Karate**

Am Dienstag, 15. Dezember, um 19 Uhr im Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache, Entlastung und Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten.

# Ju Jutsu

Am Freitag, 5. Februar 2021, um 18 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Entlastung, Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten. Im Anschluss findet die Neujahresfeier der Abteilung statt.

**Generelle Anmerkung:** Wer Anträge stellen möchte, muss diese bitte schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung an die jeweilige Abteilungsleitung richten.



Der Post SV ist in der schönen Metropolregion Nürnberg die Nummer 1 im Sport. Das wollen wir auch bleiben. Zusammen mit Dir wollen wir unsere Angebote und das Vereins- und Freizeitleben aktiv verbessern.

Wir wollen Deiner Meinung eine Stimme verleihen: Du hast die Möglichkeit, regelmäßig an Befragungen zu Deiner Sportart, Abteilung oder allgemein zum Post SV teilzunehmen. Hierfür stellen wir einen Link mit dem Motto "Mach den Post SV zu Deinem Post SV" auf der Vereinsseite und den einzelnen Abteilungsseiten zur Verfügung.

- → Auf "www.post-sv.de" gehen
- → Für Deine Sportart, Abteilung oder Kurse zur Befragung anmelden
- → Mitmachen, etwas bewegen und Treuepunkte sichern
- \* Weitere Infos zur Treuekarte finden Sie unter www.post-sv.de/index.php/post-sv-treuekarte-2020







# **Gewinnen Sie tolle Preise** mit unserem Generalausrüster Macron und dem Post SV.

Wussten Sie schon, dass Sie als Post SV Mitglied bei unserem Generalausrüster Macron bei Bestellung über macron@post-sv.de einen Nachlass von 30 % erhalten? Einlösen der Gutscheine nur über macron@post-sv.de möglich.

1. Preis 150 € Macron-Einkaufsgutschein

2. Preis 100 € Macron-Einkaufsgutschein

3. Preis 50 € Macron-Einkaufsgutschein

- 1. Der Hauptsponsor VR Bank unterstützt ein Crowfunding-Projekt. Um was geht es dabei?
- 2. Seit zwei Jahren gibt es nunmehr Linedance beim Post SV. Wie viele Tänze wurden in dieser Zeit einstudiert?
- 3. Das neue Restaurant im Sportpark Schweinau heißt Thalassa. Das ist das griechische Wort für?

a) um die Umkleidekabinen im Sportpark Ebensee

c) um die Ballfangnetze im Sportpark Ebensee

b) um den Außenbereich der Fitlounge

- **a)** 15
- **b)** 28

- a) Meer
- b) Strand
- c) Quelle

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. Dezember 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: b-b-c

Wer liest, soll mehr vom Leben haben - und manchmal damit sogar Preise gewinnen. Das Post SV-Magazin jedenfalls bietet diese Gelegenheit. Wer es nicht nur flüchtig durchblättert, kann die Fragen des Gewinnspiels locker beantworten und somit einer drei Preise einstreichen. Vorausgesetzt er sendet die Lösung an die Geschäftsstelle und hat dann noch die entsprechende Portion Glück. Für das Gewinnspiel der Januar-Ausgabe sind wie immer viele, viele richtige Lösungen per Post oder e-mail eingegangen. So musste wie üblich das Los entscheiden. Doch zunächst zur Auflösung: 1. Martin Will leitete elf Jahre lang die Basketball-Abteilung (Lösung b). 2. Bei den Boardnerds in Mühlhof können Frau und Mann auf der Rednitz Stand Up Paddling betreiben (Lösung b). 3. Der Post SV hat sich den Slogan Mehr Sport geht nicht verpasst (Lösung c). Bei der von den Damen der Geschäftsstelle vorgenommenen Auslosung waren folgenden Mitgliedern das Glück hold: Der 1. Preis, ein 150 Euro-Gutschein vom Post SV-Generalausrüster Macron, geht an E. Vogt. Über den 2. Preis, einen 100 Euro-Gutschein vom Post SV-Generalausrüster Macron, darf sich S. Mendl freuen. Den 3. Platz, einen 50 Euro-Gutschein vom Post SV-Generalausrüster Macron, erhält T. Beisig.

# **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, Hausord-

nung 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		Zusatzbeiträge	
Erwachsene, ab 21 Jahre	15,- Euro	Basketball	4,– Euro
Paare	28,- Euro	Fechten	4,- Euro
Kinder & Jugendliche, bis 17 Jahre	*8,- Euro	Fußball	4,- Euro
Junge Erwachsene von 18 – 20 Jahre	*11,- Euro	Gesellschaftstanz	3,- Euro
Familie mit Kindern	**23,- Euro	Gerätturnen	3,- Euro
(zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschließlich 20 Jahren)		Handball	2,- Euro
	, ,	ludo	3,- Euro
Bei viertel- oder halbjährlicher Abbuchung zzgl.		Ju-Jutsu	4,- Euro
jeweils 3,- Euro Bearbeitungsgebühr.		Karate	3,- Euro
Die Aufnahmegebühr ist einmalig ein Monatsgrundbeitrag. Für Neuanmel-		Rhythmische Sportgymnastik	15,- Euro
dungen in den Fitness-Studios fällt zusätzlich eine einmalige Service-Gebühr		Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	25,- Euro
in Höhe von 39,– Euro an.	J	Schützen	2,- Euro
55.		Trampolin	3,- Euro
Zusatzbeiträge Tennis		Volleyball	2,- Euro
Erwachsene, pro Jahr	105,- Euro	Yoga	15,- Euro
Jugend bis 20 Jahre, pro Jahr	60,- Euro		
Familie, pro Jahr	** 210,- Euro	Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad	
Teilspielberechtigung, pro Jahr	,	pro Person	9,- Euro
(Werktags bis 16.00 Uhr)	75,- Euro	Familie mit 2 Personen	18,- Euro
,	75,	je weitere Person	2,- Euro
Zusatzbeiträge Fitness-Studios		(ab jedem 5. Mitglied einer Familie ist	
Studio Ebensee	15,- Euro	dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	
Fitlounge (inkl. Sauna)	22,- Euro	Hallenbad inkl. Sauna	21,- Euro
	,	Hallenbad inkl. Wasserball	20,- Euro
Zusatzbeiträge Fit und Gesund		Hallenbad inkl. Wettkampfschwimmen	20,- Euro



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

(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!



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 unter: 0152 - 54 27 31 28 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 01.01.2021 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 01.01.2021 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



Manchmal passen Dinge einfach von beiden Seiten her super zusammen – siehe Julian Schuster und der Post SV. Hier der Sportwissenschaftler der Marke dualer Bachelorstudent mit dem großen Faible für Ballsportarten im Generellen und den Fußball im Speziellen, dort der Verein, der um das stete innovative Erweitern seines Sportangebots bemüht ist. Womit wir direkt bei der kürzlich gegründeten Postis Ballschule für Kinder landen. Dass Julian deren Leiter ist, passt nun aber so was von zusammen. Letzteres ist bei dem leidenschaftlichen Fußballer übrigens nicht immer der Fall gewesen. In der Vita des glühenden Club-Fans findet man auch eine Saison, in der er das Trikot der SpVgg Greuther Fürth trug. Doch wer ist schon ohne Jugendsünde.



Diensthandy, Skier, Spaßbremsen

## Was bringt dich auf die Palme?

Meistens der Club.

#### Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Sportpsychologie Bücher im Rahmen einer Seminararbeit.

# Bei welcher Musik schaltest Du sofort das Radio aus?

Schlager

# Mit welchem Prominenten würdest du gerne einmal sporteln gehen?

Lionel Messi

#### Hast Du ein sportliches Idol?

Javier Pinola, Lionel Messi

# Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

DFB Pokalsieg des Club 2007

### Welche Sportart kannst Du gar nicht?

Turnen

# Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Schwimmen

#### Was können Frauen besser als Männer?

Bei Krankheiten jammern

# Zu welchem Sportereignis würdest du einen besonders ungeliebten Mitmenschen gerne anmelden?

Zum Barkley Marathon

# Bei welchem sportlichen Großereignis wärst Dugerne als Zuschauer dabei gewesen?

Champions League Finale 2015 in Berlin

#### Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport? Diverse Aufstiege im Bereich des Fußballs

#### Was war Dein peinlichster Fauxpas im Sport?

Unangenehm ist mir als Clubberer die Zeit im Jugendbereich, in der ich für die SpVgg Greuther Fürth gespielt habe.

#### Welche Macke hast Du beim Sport?

Gewisse Angewohnheiten und Rituale, die ich vor jedem Spiel einhalte.

# Wenn Du einen 2.000 € Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest Du nehmen?

Würde ich spontan entscheiden.

#### Was fällt Dir beim Stichwort Post SV ein?

Für mich steht der Post SV für ein einmaliges, umfangreiches und qualitativ hochwertiges Breitensportangebot.

# Wie viele verschiedene Sportarten hast Du beim Post SV schon probiert?

Tatsächlich leider viel zu wenig. Ein Vorsatz dieses Jahr ist aber, das auf jeden Fall noch zu ändern.



# Gibt es einen Trainer oder eine Person im Verein deren Engagement Du besonders klasse findest?

Besonders begeistern mich immer wieder die vielen ehrenamtlich Engagierten hier im Verein. Für mich ist das Ehrenamt in der Welt des Breitensports die wichtigste Komponente und sollte dementsprechend wertgeschätzt werden.

# Bist Du Warm- oder Kaltduscher?

### Wie sieht für Dich der perfekte Sporttag aus?

Wir gewinnen ein Spiel und stärken durch den anschließenden Verzehr kühler Getränke das Mannschaftsgefüge.

# Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Dafür bin ich wohl der falsche Ansprechpartner. Oft ist mein innerer Schweinehund trickreicher als ich.

# Welche Sportart ist Deiner Meinung nach überflüssig?

Jeder soll das machen was ihm Spaß bereitet. Demnach gibt es für mich keine überflüssigen Sportarten.

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

Sehr überraschend - Lionel Messi

HAUPTSPONSOR:



Die Teilhaberbank

GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:















BASIC-PARTNER:





















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