

Post SV

magazin

Sonderausgabe
April 2021

VIELEN
DANK
FÜR IHRE
TREUE!



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

Wir helfen mit, dass alles läuft.

Sport spielt eine wichtige Rolle in unserer Region.

Und wir möchten, dass es auch so bleibt. Deshalb sind wir mit unserer Förderung dabei. Vom Breiten- bis zum Spitzensport – wir bleiben im Spiel.

www.n-ergie.de



Impressum

Herausgeber

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

Bankverbindung

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

Bildnachweis

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

Redaktion

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

Produktion, Layout

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

Druck

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

Auflage

15.000 Exemplare

Vertreten durch den Vorstand

Andreas Neugebauer –
Vorstandsvorsitzender
Michael Sommer –
stv. Vorstandsvorsitzender
Christian Biechele –
ehrenamtliches Mitglied des Vorstands

Aufsichtsrat

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

Unser Post SV in der Corona Zeit

Der Post SV Nürnberg ist nicht nur irgendein Verein, er ist sozialer Anlaufpunkt, Trainingsort, Beratungsstelle, Freizeitfüller oder auch - bei manchen hat man das Gefühl - das zweite Wohnzimmer. Vereint zu sein, ist während der Corona-Pandemie schwieriger denn je. Wie kommen wir alle und unser Verein durch diese Krise?

Es ist nicht die fehlende Motivation oder ein Mitgliederschwund, der den Kitt mancherorts bröckeln lässt. Hauptamtliche Mitarbeiter und laufende Kosten für Sporthallen sind durch ausbleibende Einnahmen nur schwer zu verkraften.

Trotz erprobter Hygienekonzepte steht seit Dezember zwar nicht der Verein, aber das aktive Vereinsleben wieder still. Damit wird auch der Post SV Nürnberg erneut auf eine harte Probe gestellt, finanziell, personell – das trifft vor allem auf den wichtigsten Teil des Vereins zu: Auf SIE, liebe Mitglieder, die sich gefühlt fast wöchentlich auf neue Regeln, Bestimmungen einstellen und auf ihr gewohntes Sportleben in ihrem Verein gänzlich verzichten müssen.

Einige persönliche Gedanken seien mir hier erlaubt. Sport – auch Breitensport – kann Teil der Lösung für das Ganze sein. Insbesondere kontaktloser Sport im Freien, Bewegung unter der Aufsicht unserer Übungsleiter und Trainer ist doch um ein Vielfaches besser als ein Treffen ohne Aufsicht, das Sonntag-nachmittag zum Beispiel an der Steintribüne in Nürnberg mit null Abstand stattfindet.

Unser Verein trägt einen großen Teil gesellschaftlicher Verantwortung. Dementsprechend haben wir Hygienekonzepte umgesetzt, beziehungsweise ausgearbeitet, die sich in der ersten Welle der Pandemie bewährt haben. Dies ist nicht nur so dahingesagt, sondern mit Fakten belegbar.

Warum nur haben die Regierungen kein Vertrauen? Aus Angst? Nur, Angst ist im Allgemeinen in allen Situationen stets ein schlechter Ratgeber. Vor dem Hintergrund, dass Vereine ein unverzichtbarer Teil unserer Gesellschaft sind, haben wir immer wieder appelliert „Schenkt uns Vertrauen“, gebt uns die Möglichkeiten, draußen verantwortungsbewusst mit Hygienekonzepten Sport zu treiben.

Zu Beginn des Monats März ist zumindest das erhört worden – und es sind zumindest wieder Individualsport mit bis zu fünf Personen und Sport in Gruppen von bis zu 20 Kindern bis 14 Jahren auf Außensportanlagen erlaubt worden.

Zumindest ein Anfang ist gemacht. Wie es weitergeht, lässt sich nicht absehen und damit auch nicht prognostizieren.

Sie alle dürfen aber versichert sein, dass der Aufsichtsrat, der Vorstand und alle Mitarbeiter des Post SV mit allen Kräften versuchen, aus der sich jeweils ergebenden Situation das Beste herauszuholen – für Sie, damit Sie zumindest einen kleinen Teil Ihres normalen Sportalltags zurückgewinnen.

Bleibt alle gesund, bleibt achtsam, passt auf den anderen auf – in diesem Sinne Euer

Bernhard Papperger
stv. Aufsichtsratsvorsitzender



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.

-  **1 Sportpark Ebensee (H3)**
Ziegenstraße 110
-  **2 Geschäftsstelle Post SV (H4)**
Kirchenberg 2
- 3 Gemeindsaal Laufamholz (I3)**
Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule (I4)**
Billrothstraße 16
- 5 Gemeindsaal 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. Johannes (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 Scharer Gymnasium (E4)**
Am Webersplatz 17
- 25 Willstätter Gymnasium (E4)**
Innerer Laufer Platz 11
- 26 Mittelschule Insel Schütt (D5)**
Hintere Insel Schütt 5
- 27 Wirtschaftsschule (E5)**
Nunnenbeckstraße 40
Zugang über Georg-Strobel-Straße
- 28 Melancton Gymnasium (E4)**
Sulzbacher Straße 32

- 29 Bartholomäusschule (F5)**
Bartholomäusstraße 16
- 30 Thusnelda-Grundschule (G4)**
Thusneldastraße 5
- 31 Tiergarten (I5)**
Am Tiergarten 30
Treffpunkt Haupteingang
- 33 Neues Gymnasium (F6)**
Weddigenstraße 21
Zugang über Sportplatz,
Ludwig-Frank-Straße
- 34 Martin-Behaim Gymnasium (F6)**
Schultheißallee 1
- 35 Holzgartenschule (E6)**
Holzgartenstraße 14
Zugang über Forsthofstraße
- 36 Mittelschule Hummelsteiner Weg (E6)**
Hummelsteiner Weg 25
-  **37 Sportzentrum Süd (E6)**
Hummelsteiner Weg 56
- 38 Berufliche Schule 14 (E7)**
Schönweißstraße 7
- 39 Sperberschule (E7)**
Sperberstraße 85
- 40 Kopernikus-Schule (D7)**
Gabelsbergerstraße 41-43
-  **41 Vereinshalle Landgrabenstraße (D6)**
Landgrabenstraße 79
- 42 Wiesenschule (D6)**
Wiesenstraße 68,
Eingang über Landgrabenstraße
- 43 Knauer-Schule (C6)**
Knauerstraße 20
Eingang: Rothenburgerstraße 69
- 44 Michael-Ende-Schule (B6)**
Michael-Ende-Straße 20
- 46 Robert-Bosch-Schule/Birkenwald-Schule (A8)**
Herriedener Straße 25
-  **47 Sportpark Schweinau (B8)**
Daimlerstraße 71
-  **48 Vereinshalle Hasenbuck (E8)**
Ingolstädter Straße 255
-  **49 Schießanlage Neuselsbrunn (G9)**
Neuselsbrunn 6
- 50 Grundschule Eibach (A10)**
Fürreuthweg 95
- 51 Boardnerds (A11)**
Mühlhofer Hauptstr. 7, 90453 Nürnberg
- 52 Förderzentrum Langwasser (I11)**
Glogauer Straße 31
- 53 Gretel-Bergmann-Schule (Dependance)**
Zugspitzstr. 123
-  **FL. Fitlounge (E5)**
Keßlerstraße 1

Geschäftsstelle

Kirchenberg 2 – 4, 90482 Nürnberg
Tel.: 09 11 - 95 45 95 60
E-Mail: info@post-sv.de

Kontakt Mitgliederverwaltung:

Tel.: 0911 - 95 45 95 61/- 62

Kontakt Sportbüro:

Tel.: 0911- 95 45 95 67/- 63

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir um Verständnis, dass die Öffnungszeiten abweichen können. Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Öffnungszeiten unter www.post-sv.de.

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

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

KiSS – Kindersportschule

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

Büro Tanzschule "Traumtänzer"

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

Rehasport

Tel.: 0911-57 87 43 27
E-Mail: hirschbeck@post-sv.de
Di. 10.00 – 13.00 Uhr
Mi. 10.00 – 13.00 Uhr
Do. 10.00 – 13.00 Uhr

Restaurant Sportpark Ebensee

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 5408109
Montag Ruhetag
Di. - Fr. 16.00 – 20.00 Uhr
Sa. / So. 12.00 – 14.30 Uhr
16.00 – 20.00 Uhr

Restaurant Thalassa

Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg
Tel.: 0162 3279956
Dienstag Ruhetag
Mo. 15.00 – 20.00 Uhr
Mi. - Fr. 15.00 – 20.00 Uhr
Sa./So. 12.00 – 20.00 Uhr

Der Vorstand berichtet

Mehr Sport wagen – gerade jetzt!

Egal, aus welchem Anlass, Hauptsache Schlagzeile – so lautet verkürzt ausgedrückt ein Leitspruch von Kommunikations- und PR-Experten. So gesehen müsste der Post SV zufrieden auf die vergangenen Wochen zurückblicken, denn die mediale Aufmerksamkeit ist hoch gewesen. Ob in Tageszeitungen, bei TV-Sendern oder Radio-Stationen, der Post SV ist ein äußerst gefragter Gesprächspartner gewesen - sehr zu seinem Leidwesen, sei angefügt. Hier unterscheidet sich ein Sportverein dann doch grundlegend von der Show-Branche, denn der Anlass war mit der Pandemie ein trauriger, ein schlimmer – für den Verein, aber auch für den Sport an sich.

Doch beginnen wir mit dem Verein und den Schlagzeilen, die er produzierte. „Meinem Verein laufen die Mitglieder davon“ lautete eine, abgedruckt in der BILD. In dem Artikel berichtete der Post SV-Vorstandsvorsitzende Andreas Neugebauer davon, dass die Mitgliederzahl von über 18 000 auf 15 000 geschrumpft ist. Ein für den Post SV dramatischer Rückgang, dessen finanziellen Auswirkungen erst in diesem Jahr und vor allem in den nächsten Jahren spürbar werden. Doch wenn der Post SV sich in dieser Krise etwas bewahrt hat, dann seinen Kampfgeist.

Somit drehen wir nun den Spieß um, was die Mitgliederzahlen anbelangt. Obwohl die Corona-Bestimmungen seit gut einem Jahr den Sport in der Halle wie auch im Freien einschränken oder mitunter gar ganz verbieten, sind dem Post SV 15 000 Mitglieder treu geblieben. Eine sehr bemerkenswerte Zahl, die für die Vereinsführung wie alle Mitarbeiter Ansporn und Verpflichtung zugleich ist. Deswegen an dieser Stelle etwas, was schon des Öfteren gesagt, geschrieben wurde, was man aber gar nicht oft genug wiederholen kann: Ein herzliches Dankeschön für Ihre, für Deine Treue, die im Wortsinn überlebenswichtig ist für den Post SV. Ohne besagte Treue würde es den Verein nicht mehr geben.

Dass besagte Treue auf eine harte Probe gestellt wurde und wird, ist uns sehr bewusst. Der Leitspruch des Post SV lautet bekanntlich „Mehr Sport geht nicht“ – eine Aussage, die derzeit manchem wie blanker Hohn vorkommen mag. Aber: Sie stimmt auch jetzt. Leider. Der Post SV hat bislang allen sich oftmals von heute auf morgen ändernden Verordnungen umgehend Rechnung getragen, und stets das möglich gemacht, was möglich ist. Parallel dazu wird das Online-Sportangebot Zug um Zug ausgeweitet. Dass all dies dem Vergleich zum normalen Sportprogramm nie und nimmer standhalten kann, wissen wir.

Und wir wissen auch, dass nicht jeder dem digital angeleiteten Sporteln im eigenen Wohnzimmer etwas abgewinnen kann und dass es demjenigen einerlei sein wird, dass der Post SV weit und breit das größte, vielfältigste Online-Sportangebot für alle Altersstufen auf die Beine gestellt hat.



Vielleicht vermag es da ein kleiner Trost zu sein, dass in den vergangenen Monaten hinter verschlossenen Türen emsig am „analogen“ Sportprogramm gearbeitet worden ist. Vieles wurde angeschoben, vieles ausgearbeitet, das nur darauf wartet, konkret umgesetzt werden zu dürfen. Einen Eindruck davon können Sie auf den nächsten Seiten gewinnen, vom neuen Konzept in der Fit-Lounge bis hin zum EU-Projekt, für das der Post SV den Zuschlag bekommen hat. Dass die Outdoor-Sparte kräftig ausgeweitet wird, bedarf wohl keiner großen Worte – auch hier liegen, mit dem entsprechend Hygiene-Konzept versteht sich, fix und fertig ausgearbeitete Angebote auf dem Schreibtisch. Apropos dürfen: Der Post SV ist in den zurückliegenden Monaten sehr darum bemüht gewesen, mit der Politik wie auch den Ämtern in ständigem Austausch zu bleiben, wegen der Zukunft des Vereins, aber auch wegen des Sport an sich, der uns allen eine Herzensangelegenheit ist. Eine Mühe, die sich insofern auszahlt, dass der Draht mittlerweile ein kurzer und der Austausch rege ist.

Das Ergebnis freilich ist oftmals ein enttäuschendes gewesen. Obwohl der Post SV wie auch viele, viele andere Vereine nach dem ersten Lockdown bewiesen haben, dass Sport mit den entsprechenden intelligenten Konzepten auch zu mehreren sehr wohl möglich ist, hat die Politik keine Rechnung getragen. Nur ein Beispiel: Bei Post SV on Ice konnte man die „Eisfläche“ als Familie buchen oder auch zu zweit aus verschiedenen Haushalten – parallel zu dem, wie man sich individuell zu einer Joggingrunde verabreden durfte. Eine Möglichkeit, die sehr gut ankam, im Buchungsbuch taten sich über Wochen kaum Lücken auf. Plötzlich jedoch kam das Gebot: Alle Sportstätten dicht! Verstehen muss man dies bis heute nicht.

Dabei könnte gerade in der Pandemie-Zeit der Sport eine wichtige Hilfe sein. Das beginnt ganz profan mit der Stärkung des Immunsystems und setzt sich mit dem positiven Effekt für die Psyche fort. Gerade die der

Kinder leidet derzeit sehr, wie viele Wissenschaftler beklagen. Die Folgen drohen weitreichend zu werden. Bereits vor der Pandemie bewegten sich 70 Prozent der 6- bis 17-Jährigen weniger als eine Stunde am Tag, nun verringern Netflix, Facebook und Co. diese Quote weiter.

Eltern berichten darüber, dass selbst Kinder, die sich gern bewegten und mit Freude ins Training gingen, nun keinen Bock mehr aufs Rausgehen haben. Klar, welcher 11-Jährige dreht schon gerne allein eine Jogging-Runde im Park. Dies haben die Fußballer des Post SV zum Anlass genommen, eine Petition ins Leben zu rufen, die bundesweit Beachtung gefunden hat und findet. Trainingsbetrieb im Freien soll im Amateurbereich unabhängig von den Inzidenzwerten freigegeben werden, lautet die Forderung der Petition.

„Es gibt eindrucksvolle Studien, die belegen, dass die Inzidenz vor Ort bei Sport im Freien keine Rolle spielt“, betont Michael Luntz, der Abteilungsleiter der Fußballer, um nachzuschieben: „Diese Krise macht gerade etwas mit unseren Jüngsten, und das macht mir Angst.“

Unter die Petition haben bereits über 26 000 ihre Unterschrift gesetzt, aus Bayern sind es über 23 000. Die Chancen stehen also gut, dass die 24 000er Marke bayrischer Unterstützer bald geknackt wird, damit die Petition dann im Landtag behandelt wird. Und das ist gut so, denn der Sport ist nicht das Problem der Pandemie, sondern Teil der Lösung. So gesehen müsste der Post SV-Slogan „Mehr Sport geht nicht“ nun eigentlich „Mehr Sport wagen – gerade jetzt!“ lauten. ■

Die wirtschaftlichen Folgen der Pandemie

Ein Loch von fünf Millionen Euro

Wie wirkt sich die Pandemie auf die wirtschaftliche Situation des Post SV aus? Im Jahr 2020 konnten die fehlenden Einnahmen aus Kursgebühren, Vermietungen oder Events noch durch deutliche Kostenreduzierung im Bereich der Personal- und Sachkosten aufgefangen werden. Die durchschnittliche Dauer einer Mitgliedschaft beim Post SV liegt bei über sieben Jahren, was für eine hohe Mitgliederzufriedenheit spricht. Dennoch gibt es eine jährliche Fluktuation von gut 20 Prozent, was in normalen Zeiten leicht durch Neumitgliedschaften aufgefangen wird und nun Pandemie bedingt ausfällt.

So fehlen durch den Verlust von 3000 Mitgliedern im Wirtschaftsplan 2021 fast eine Million Euro. Hinzu kommen ausbleibende Kurseinnahmen, die auch mit massiven Einsparungen nicht vollständig aufzufangen sind, da die Fixkosten zum großen Teil bestehen bleiben. Die Sportstätten müssen unterhalten, Wartungen und Reparaturen durchgeführt und auch Mieten unverändert beglichen werden.

Vorstand und Aufsichtsrat waren deshalb erstmalig gezwungen, einen Wirtschaftsplan zu verabschieden, der trotz umfangreicher Einsparungen ein negatives Planergebnis von gut 200 000 Euro aufweist. Natürlich bewirbt sich der Verein für entsprechende Hilfsprogramme wie zum Beispiel die Überbrückungshilfe III. Ob er die Zuschüsse erhält, ist allerdings ungewiss.

Auch langfristig werden die ausbleibenden Neumitgliedschaften dem Verein nachhaltig schaden. In der Betriebswirtschaftslehre spricht man von der Kennzahl „Customer Lifetime Value“, die beschreibt wie viel Deckungsbeitrag ein Kunde/Mitglied während der gesamten Verweildauer an das Unternehmen leistet. Bei fehlenden 3000 Neu-Eintritten und einer durchschnittlichen siebenjährigen Verweildauer im Verein beziffert sich der wirtschaftliche Schaden des Lockdown bereits jetzt auf etwa fünf Millionen Euro. ■



Greubel Yachtsport

10% Nachlass

auf die Kurspreise für Post SV - Mitglieder

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





Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.



macron

ENTDECKEN SIE UNSEREN POST SV FANSHOP!



Hoody BANJO HERO **30,80 €***
UVP 43,99-€



Shirt DENEb **18,55 €***
UVP 26,49-€



POST SV Cap PEPPER **11,90 €***
UVP 17,00-€

EXKLUSIV
**30 %
RABATT**
AUF DEN UVP
FÜR ALLE POST SV
MITGLIEDER*



SCAN ME

www.post-sv.de/service/fanshop

Neben einer großen Auswahl unserer klassisch royalblauen Merchandise Artikel, stehen ab sofort auch viele unveredelte Artikel aus dem Freizeit- und Teamwearbereich von MACRON in unserem Onlineshop zur Verfügung!

*Alle Preise in unserem Onlineshop sind – exklusiv für unsere Post SV Mitglieder – bereits um 30% reduziert.

Nürnberg's umfangreichstes Outdoor-Sportangebot

Nichts wie raus zur nächsten Runde!

Not soll bekanntlich erfinderisch machen. Nach dem ersten Lockdown im vergangenen Jahr hat der Post SV neue Wege beschritten, um zumindest einen Teil seines Sportangebots wieder stattfinden lassen zu können. Outdoor hieß dabei das Zauberwort – und daran hat sich auch jetzt nichts geändert, nun wo wir mit der nächsten Runde unseres Outdoor-Sportangebots wieder starten durften. Übrigens: Dass es das größte und vielfältigste in Nürnberg ist, können wir behaupten, ohne rot zu werden. Und ja, ein klein wenig stolz macht uns dieser Umstand auch.

Unter dem Motto „es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung“ hat der ein oder andere sein individuelles Training sicherlich auch in den schneereichen Wintermonaten unter dem kalten freien Himmel absolviert, während andere wiederum sich lieber im Warmen mit Online-Sportstunden fit gehalten haben.



Doch so langsam locken die frühlingshaften Temperaturen und das sonnige Wetter auch die größten Wintermuffel nach draußen. Gleichzeitig hat es auch die ersten Lockerungen bezüglich der Ausübung von Sport während der Corona-Pandemie gegeben. Dabei hat es sich der Post SV erneut zur Pflicht gemacht, alles, was unter der Einhaltung der behördlichen Auflagen möglich ist, auch umgehend möglich zu machen. Auch wenn sich so das riesige Sportangebot nur zu einem Bruchteil abbilden lässt, so können wir zumindest wieder eine bunte Palette an Sportstunden anbieten. An der frischen Luft selbstredend sowie unter Einhaltung aller Abstands- und Hygieneregeln, was in der Summe das Ansteckungsrisiko auf ein Minimum reduziert.

Bereits seit Wochen sind wir in den Startlöchern gestanden und haben an unseren Konzepten für die Wiederaufnahme des Sportbetriebes gefeilt. Wurden auf den Außensportanlagen des Vereins früher hauptsächlich Fußballer oder Tennisspieler gesichtet, so hat sich dies nach dem ersten Lockdown mit dem Outdoor-Konzept für alle Alters- und Interessensgruppen bereits geändert.

Für einige unserer 23 Abteilungen ist das Training unter freiem Himmel keine Besonderheit gewesen. So gehören die Einheiten auf dem Sportgelände für Ballsportler, Triathleten, Leichtathleten oder moderne Fünfkämpfer ohnehin zum Normalprogramm. Dass Kampfsporttraining auf der Wiese, Tischtennis auf dem Vorplatz, oder Turnen ohne Großgeräte aber ebenso möglich ist, haben unsere Übungsleiter und Übungsleiterinnen bereits im vergangenen Sommer bewiesen – Mit Kreativität lassen sich die Übungen den Bedingungen einfach anpassen.



Die tagesaktuellen Zeiten aller Sportangebote entnehmen Sie bitte unserer Homepage post.sv.de

Neben den klassischen Abteilungssportarten bleiben aber auch die Fitness- und Gesundheitssportler nicht auf der Strecke. Das vielfältige Dauersportangebot, von Bootcamp, Wirbelsäulengymnastik, ZUMBA oder Reha-Sport umfasst mehr als 50 Stunden pro Woche. Weiterhin bietet der hochmoderne Outdoor-Fitness-Park inklusive Trainerbetreuung am Sportpark Ebensee einen Ersatz zum Fitnessstudio, von dem Einsteiger wie Profis profitieren können.

Natürlich kommen auch unsere jüngsten Mitglieder nicht zu kurz. Ganz im Gegenteil. Beim Kinderturnen, bei der KiSS oder der Postis Ballschule organisieren unsere Trainerinnen und Trainer spannende Stunden - und ganz nebenbei können die Mädchen und Buben auch neue Sportarten wie Tennis oder Leichtathletik ausprobieren.



Damit aber nicht genug, Specials sind fix eingeplant in der Hoffnung, dass die Auflagen sie zulassen. So wollen wir beispielsweise herausfinden, welche Familie den Rekord bei der Post SV-Sportplatzrallye aufstellt.

Ob treues Mitglied oder Neueinsteiger, wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer bei unserem Outdoor-Sportangebot und darauf, wieder ein Teil eures Alltags zu werden! ■



Mehr Tennis geht nicht –

Tennis startete beim Post SV so früh wie nie in die Sandplatz-Saison

Um Ihnen das Spielen auf unseren 12 Sandplätzen zu ermöglichen, haben wir mit Hochdruck an der Eröffnung unserer Tennisplätze gearbeitet. Dank vieler helfender Hände konnten wir unsere Sandplätze so früh wie noch nie öffnen. In den Sportparks Schweinau und Ebensee können Sie seit Ende März die gelben Filzkugeln über die Netze spielen.

Wir arbeiten sowohl in Ebensee als auch in Schweinau mit zertifizierten Tennisschulen zusammen. Weitere Informationen zu aktuellen Angeboten der Tennisschulen und der Tennisabteilung finden Sie unter www.post-sv.de ■



Psssst...
schon gehört?

FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS



JETZT JUBILÄUMSBONUS SICHERN!



4.500 € staatliche Umweltprämie¹
+ 2.250 € Herstelleranteil am Umweltbonus²
+ 3.250 € Zuschuss von der Autohaus Fröhlich GmbH³

= 10.000 €
FRÖHLICHES
HYBRID-SPAREN

PLUS EXKLUSIV FÜR
ALLE POST SV-MITGLIEDER

250 €
TANK-GUTSCHEIN⁴

Abbildungen zeigen
kostenpflichtige Sonderausstattung



Mehr SUV-Hybrid heißt: Eine alltags-
taugliche rein elektrische Reichweite
und alle SUV-typischen Vorzüge zu
besitzen. Mitsubishi Plug-in Hybrid
heißt aber noch viel mehr: Fahrge-
nuss, Ruhe und die elektrische, direkte
Beschleunigung.

1) Voraussetzung ist die Genehmigung des Förderantrags durch das BAFA, solange die Förderung Bestand hat. Der Umweltbonus endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel. Genaue Bedingungen unter www.elektro-bestseller.de. 2) Herstelleranteil am Umweltbonus gemäß den Vorgaben durch das BAFA bei Bestellung eines neuen Mitsubishi Eclipse Cross Plug-in Hybrid oder eines neuen Outlander Plug-in Hybrid bis 30.06.2021. Über alle Details informieren wir Sie gerne. 3) Zuschuss der Autohaus Fröhlich GmbH bei Bestellung eines neuen Mitsubishi Eclipse Cross Plug-in Hybrid oder Outlander Plug-in Hybrid bis 30.06.2021. 4) Bei Bestellung eines Mitsubishi Eclipse Cross Plug-in Hybrid oder Outlander Plug-in Hybrid bis 30.06.2021 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen 250€ Tankgutschein.

NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) Messverfahren ECE R 101 Gesamtverbrauch Outlander Plug-In Hybrid/Eclipse Cross Plug-In Hybrid: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100KM): 14,8/19,3. Kraftstoffverbrauch (L/100KM) kombiniert 1,8/1,8. CO₂-Emission (g/KM) kombiniert 40/41. Effizienzklasse A+/A+. Die tatsächlichen Werte zum Verbrauch von elektrischer Energie/Kraftstoff bzw. zur Reichweite hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageinsatz, etc., dadurch kann sich die Reichweite reduzieren. Die Werte würden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

5 JAHRE
HERSTELLER
GARANTIE*

8 JAHRE
FAHRBATTERIE
GARANTIE*

* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km bzw. 8 Jahre Herstellergarantie auf die Fahrbatterie bis 160.000 km. Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

60 JAHRE

Fröhlich
AUTOHAUS

fränkisch • familiär • fröhlich

FRÖHLICHE ÜBERRASCHUNGEN DAS GANZE JAHR!

SCAN ME



INSTAGRAM
@autohausfroehlich



FACEBOOK
@froehlichnuernberg



Autohaus Fröhlich GmbH
Nürnberg • Ostendstraße 154 • Tel.: (0911) 95 40 840
www.froehlich-nuernberg.de

Nürnberg's 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



HAUPTSPONSOR:

VR BANK
NÜRNBERG

Die Teilhaberbank

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Fitlounge mit neuem Konzept und neuem Bereich

Ein starkes Kombi-Paket

Auch wenn die Türen der Fitlounge leider seit Monaten geschlossen bleiben müssen, so bedeutet das nicht, dass hinter ihnen nichts passiert. Das Gegenteil ist der Fall. So hat das Team der Fitlounge ein neues Betreuungskonzept für Ihr noch effektiveres Fitnesstraining erhalten – zudem ist ein komplett neuer Bereich ins Leben gerufen worden, die gesunde Ernährung.

Doch zunächst gilt es die Gründe näher zu beleuchten, was sich in den Fitnessstudios des Post SV in Sachen Betreuung ändern wird. Anna Wellen, die Leiterin der Studios, dazu: „Wir wollen aktiver auf unsere Mitglieder zugehen, auf der Trainingsfläche noch präsenter sein, regelmäßige Termine zur Trainingskontrolle anbieten, damit alle effektiver ihre Ziele erreichen. Grundsätzlich wollen wir für den Bereich Sport, Gesundheit und Ernährung DER Ansprechpartner für unsere Mitglieder sein.“



Beratungstermin

Wir beraten Sie ganz kostenlos und unverbindlich zum Thema Sport und Fitness in unseren Studios

Probetraining

Testen Sie unsere Studios bei einem Besuch und lassen Sie sich inspirieren.

Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich von unseren Trainern in unseren Geräte- und Funktionalbereich einführen.

Ihre Mitgliedschaft in der Fitlounge

Holen Sie sich Ihre Mitgliedschaft und setzen Sie Ihren Weg mit uns fort...

Folgetermine

Vereinbaren Sie alle 10-12 Wochen neue Termine zum Anpassen Ihres Trainingsprogramms an Ihr – steigendes – Fitness-Level.

Re-Check-Termin

Wir geben Ihnen die Gelegenheit Ihren Trainingsplan nochmals zu überarbeiten, ggf. abzuändern, gemäß Ihren Zielen und Bedürfnissen anzupassen und auftretende Unsicherheiten aus dem Weg zu räumen.

Erfassungstraining

Erhalten Sie Ihren ersten Trainingsplan auf Grundlage eines umfassenden Anamnese-Gesprächs zu Ihren Trainingszielen und Bedürfnissen.

Wir messen Ihre Körperzusammensetzung mit Hilfe der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA).

Wir holen Sie auf Ihrem Niveau ab, legen nach einer ausführlichen Besprechung Ihre Trainingsziele mit Ihnen fest und erstellen dahingehend den individuell auf Sie zugeschnittene Trainingsprogramm.

Wir planen mithilfe unserer neuen Betreuungssoftware in regelmäßigen Abständen Folgetermine zur Überprüfung Ihres Trainingsplans an, um diesen dann an Ihre Fortschritte wie auch Ihre Wünsche anzupassen und zu erweitern. Wir erinnern Sie an Ihre Termine, denn die regelmäßigen Checks sind zusätzlich zur zielgerichteten Trainingssteuerung auch eine prima Motivationshilfe. Was gibt es schöneres, als seine wachsenden Fitnesslevel schwarz auf weiß dokumentiert zu bekommen.

➔ Nähere Informationen finden Sie unter: www.post-sv.de/fitness/fitness-studios/fitlounge/ oder telefonisch unter 0911 5808683.

Ernährung jetzt auch in der Fitlounge

Gerade in dieser schwierigen Zeit etwas Neues aus dem Boden zu stampfen, ist mit viel Aufwand und Mühe verbunden. Umso mehr freut es uns, dass seit November 2020 nun auch der ganze neue Bereich Ernährung bei uns starten konnte – selbstverständlich im Moment noch alles online. Ein Ernährungskurs zum Thema „Fit & Gesund fürs Immunsystem“ ist bereits erfolgreich abgeschlossen worden. Anfang März ist unser neuer Kurs „Gesund abnehmen – Der Grundkurs“ gestartet.

Dabei geht es darum, mit einer langsamen und dauerhaften Umstellung der Ernährung zu einer gesünderen Lebensweise zu finden und dabei nicht nur Körperfett zu reduzieren, sondern auch grundsätzlich gesünder, leistungsfähiger und vitaler zu werden. Dabei ist uns besonders wichtig, die Umstellung in den Alltag (Beruf, soziales Umfeld, Freizeitgestaltung, Kultur etc.) zu integrieren, damit sie nachhaltig greifen kann. Gemeinsam in der Gruppe dem „Jojo-Effekt“ ein Schnippchen schlagen, lautet hier die Devise. Neue Kurstermine finden Sie unter:

www.post-sv.de/aktuelles/news/

Parallel läuft seit Februar die individuelle Ernährungsberatung, die auch ohne Mitgliedschaft möglich ist. Hier kann noch mal detaillierter auf Trainings- und Ernährungsziele eingegangen und ein speziell darauf abgestimmter Plan erstellt werden. Auch hier geht es nicht um eine Radikal-Diät, die kurzfristig zwar Erfolg haben, aber bereits mittelfristig das genaue Gegenteil bewirken kann. Ziel ist es gemeinsam mit Ihnen, ein Konzept auszuarbeiten, das langfristig in den Alltag integrierbar ist. Wir berücksichtigen dabei natürlich auch das berufliche und soziale Umfeld, spezielle Einschränkungen und Erkrankungen, sowie Unverträglichkeiten, Allergien und das Zeitmanagement.

Es geht darum eine gesündere Lebensweise zu erlangen, ohne auf alles verzichten zu müssen. ■



Nähere Informationen zum Thema Ernährung erhalten Sie unter www.post-sv.de/2021/02/10/individuelle-ernaehrungsberatung/ oder per E-Mail: pt@post-sv.de!

Wir bieten die Kombination aus Bewegung/Fitness und Ernährung – noch effektiver geht's nicht.

**GRUNDSTÜCK
VERKAUFT.
LEBEN RICHTIG
DURCHSTARTEN.**

SCHULTHEISS
WOHNBAU AG

SCHULTHEISS WOHNBAU AG
PERSÖNLICH. REGIONAL. ENGAGIERT.

Tel. 0911/ 34 70 9-163 | www.schultheiss-wohnbau.de

Der Post SV erhält den Zuschlag für ein EU-Projekt

Fitness-Geräteparks? Vorreiter!

Was wird bleiben, wenn die Corona-Pandemie überwunden ist, was hoffentlich bald der Fall sein wird? Der in Corona-Zeiten als Ausweichoption entstandene Trend vom Fitnesstraining unter freiem Himmel zum Beispiel. Deswegen ist der Post SV auch ein Stück weit stolz, neue Maßstäbe in Sachen Outdoor-Geräteparks setzen zu können: Er sichert sich den Zuschlag für das EU Erasmus+ Sport Projekt #DARE-O. Letzteres kürzt den sperrigen Begriff Digitale Aktive Regionen in Europa mit Fokus auf Outdoor Gerätetraining ab.

Das durch die EU geförderte Projekt informiert, aktiviert, professionalisiert und digitalisiert seit Januar 2021 für zwei Jahre den zukünftigen Outdoor Breiten- und Gesundheitssport mit speziellem Fokus auf Outdoor Fitness & Green Gyms im Raum in Nürnberg sowie in weiteren sechs Regionen Europas. Der Schwerpunkt des Projekts liegt auf zukünftig intelligente, besser bekannte und ausgelastete Outdoor-Geräteparks sowie auf sichere, saubere und zum Teil betreute Trainingsareale.

EU-Bürger sollen in den sieben Pilotregionen (Metropolregion Nürnberg, Lissabon, Rijeka, Burgos, Chieti-Pescara, Hamburg und Werther) motiviert, fitter und aktiver werden und Sport an der frischen Luft in ihren Alltag dauerhaft integrieren – das ist das erklärte Ziel des EU Erasmus+ Sport Projekts #DARE-O.

„Wir wollen neue Angebote für einen bewussten und aktiveren Lebensstil draußen in der Natur in den dafür vorgesehenen oder neu geschaffenen Fitness-Arealen schaffen“, so Thorsten Grießer, Geschäftsführer der GainCube Solutions GmbH, Initiator und Projektleiter des Post SV für EU-Projekte und Innovationen. „Lassen Sie uns gemeinsam auf die Jagd nach Ihren Bewegungsliebungsplätzen in Nürnberg und Umgebung gehen – es können auch Schulen, Schwimmbäder oder Unternehmen sein“, ergänzt Grießer.



Alexander Blocher (GainCube Solutions GmbH), Andreas Neugebauer (Vorstandsvorsitzender Post SV), Michael Sommer (stv. Vorstandsvorsitzender Post SV), Thorsten Grießer (GainCube Solutions GmbH), Maximilian Oppel (Marketing Manager Post SV), Holger Herzog (Leitung Fit und Gesund Erwachsene Post SV)

Alle Altersgruppen und Geschlechter, besonders aber Menschen, die mit Sport und Bewegung bislang nicht oder wenig in Berührung kamen, sollen für Gesundheitssport an der frischen Luft in ihrer Region motiviert werden. Gezielte Gesundheitsprogramme und Kampagnen, die durch digitale Hilfen multimedial bekannt gemacht und unterstützt werden, kommen in verschiedenen Regionen in unterschiedlichen Organisationen zum Einsatz, so auch Schritt für Schritt in Nürnberg.

In der ersten Projektphase werden daher existierende Outdoor Fitness & Green Gyms mittels eines standardisierten und von der Universität Lissabon entwickelten Analysetools digital aufgenommen, kartographiert und in einem qualitativen Sternesystem bewertet. In der über die #DARE-O-App aufrufbare „Outdoor Active Spot Heatmap“ erhalten die Bürgerinnen und Bürger einheitliche und neue Informationen unter anderem über den Standort, die Erreichbarkeit, die Sicherheit, die Sauberkeit und die Ausstattung der jeweiligen Outdoor Fitness Standorte in ihrer Nähe. „Das Ganze funktioniert ähnlich wie bei bekannten Hotel- oder Einkaufsportalen. Mit Hilfe eines standardisierten Sterne-Bewertungssystems finde ich den Outdoor-Active Spot, der zu mir und meinen Anforderungen passt. Zusätzlich habe ich die Möglichkeit mir Nutzerbewertungen anzuschauen und mit der Community zu interagieren“, so Alexander Blocher. „Zukünftig wird es auch möglich sein, über diese App basierten Tools Personal Coaches zu buchen“, fügt Grießer an.



Kontaktinformationen zu den Abteilungen

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

Basketball info@postbasketball.de
 Ronja Meine Tel.: 0176 22 54 83 19
 Hotline Tel.: 0911-95 45 95 68
 Mo./Mi. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
 Di. 8.30 – 18.00 Uhr
 postbasketball.de

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

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

Fußball fussball@post-sv.de
 Michael Luntz Tel.: 0171 55 37 552
 fussball@post-sv.de

Handball handball@post-sv.de
 Sebastian Gerner handball.post-sv.de

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

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

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

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

Leichtathletik. leichtathletik@post-sv.de

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

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

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

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

Schützen schuetzen@post-sv.de
 Roland Kunze Tel.: 0911-52 98 063
 psv.beck-elektronik.de

Schwimmen schwimmen@post-sv.de
 Angelika Warnick Tel.: 0911 - 540 55 47 80

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

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

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

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

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

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



SozialesNetz
 im Nürnberger Osten

MENSCHEN FÜR'S LEBEN.

Das SozialeNetz
 unterstützt Menschen
 in allen Lebensphasen.

*Wir, die Diakonie Mögeldorf
 begleiten Menschen auf ihrem Lebensweg.
 Ob in Kita, Seniorenzentrum, Begegnungsstätte,
 Pflegeeinrichtung oder Hospiz.
 Wir stehen für Kompetenz und
 gelebte Menschlichkeit.*

Unsere Leistungen und Angebote:

- Wohnen, Betreuung & Pflege
- Ambulante, Tages-, Kurzzeit- und Dauerpflege
- Ambulante und stationäre Hospizarbeit mit TagesHospiz
- Treffpunkte & Mittagstisch
- Beratung zu Pflegeleistungen
- Kita „Zauberwürfel“

Wir sind für Sie da:

Mathilden-Haus:
 Tel. 0911 99 541-0
 Seepark Stationäre Pflege:
 Tel. 0911 239 588-0
 Seepark ServiceWohnen:
 Tel. 0911 239 588-121
 Ambulante Pflege:
 Tel. 0911 239 588-123
 Kita „Zauberwürfel“:
 Tel. 0911 66 047-80

Wir sind gerne für Sie da.
 Rufen Sie uns an: Tel. 0911/99 541-0

www.diakonie-moegeldorf.de

SONDERPREIS

Für alle Post SV Mitglieder

Eine kulinarische Reise durch **Nürnberg** & **Erlangen**



2021
2x schlemmen
1x zahlen

Die Restaurants verraten ihre
Geheimrezepte

DOUBLE
NUR 15,--

DIE PERFEKTE
GESCHENKIDEE

„EKUTHEK-KON TIKI-RESTAURANT DELPHI-GOURMET TEMPEL-RISTORANTE CIAO-LICHTBLICK-LA FABBRICA-MADAME BUI „KRUNE IM JÄGERHAUS-SOULFOOD LOWCARBERIA-ZUM HOLZWURM-THAIHAUS LEMONGRASS-LA HABANA-RESTAURANT & BAR „SAIGON 2-TADSCH MAHAL-O-SHA - FEINE THAIKÜCHE-EL PANCHO-MEXICAN BAR Y CANTINA OSTERIA DA GIANNI-LANDGASTHOF MÖRSBERGEI-GIONTI- GOLDENER SCHAUMLÖFFEL-OSTERIA DA GIANNI-SAIGON 3 - VIETNAM „GAMBRINUS-EIS & CAFÉ VENEZIA-FUCHS & STIER INTUITIVES BOGENSCHIEßEN-WEST BOWL-HANDS-ON-MUSEUM-TURMDERSINNE-ERLEBNISFELSEN POTTENSTEIN-ACTIONPARK NÜRNBERG-P.O.S. PARTNER OF SPORTS-SALZGROTTE NÜRNBERG-GLÜCKSREI-KICKFABRIK-SAUNA- UND WELLNESSLANDSCHAFT-GOLF



54 Gutscheine für Kinder- und Familienattraktionen
mit 400 Ausflugs-, Freizeit- und Einkaufstipps

bis 31.12.2021

KinderSpaß



600,-€ sparen!!!

Je Buch nur € 10,--

Das **DOUBLE** (1 KinderSpaß & 1 Schlemmer) nur € 15,--

Die Bücher können wieder bei der **Geschäftsstelle des POST SV** und **direkt** unter Hinweis auf "POST SV " hier bestellt werden:

bestellung@schlemmen.tv - 0911 59 79 120

WWW.SCHLEMMEN-TV

PRINT
– and –
PIXEL

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
0911-21 79 78-3 - info@printandpixel.de

www.printandpixel.de

Digitaldruck/Direktdruck/Folienschnitt/Formfräsen/Laser/Großformat/Kleinauflage/Textildruck

Mach den Post SV zu Deinem Post SV!

- Auf „www.post-sv.de“ gehen
- Für Deine Sportart, Abteilung oder Kurse zur Befragung anmelden
- Mitmachen, etwas bewegen und Treuepunkte sichern

JETZT FÜR DAS
UMFRAGEPANEL
REGISTRIEREN UND
100
TREUEPUNKTE
FÜR IHRE TREUEKARTE
SICHERN*

* Weitere Infos zur Treuekarte finden Sie unter www.post-sv.de/index.php/post-sv-treuekarte-2020



Das Online-Sportangebot wächst und wächst

Über 70-mal Live-Training pro Woche

Vor gut einem Jahr startete es, das Online-Sportangebot des Post SV. Damals noch in bescheidenem Umfang und in der Hoffnung, dass es lediglich eine kurze Überbrückungshilfe für die Zeit bleiben wird, bis das normale Post SV-Sportprogramm wieder vollumfänglich stattfinden würde können. Die Pandemie hat diese Hoffnung leider bekanntlich zerbersten lassen. Als am 2. November 2020 der zweite Lockdown ausgerufen wurde, war die Trainerin oder der Trainer, der digital in die Wohnzimmer kommt, erneut die einzige Möglichkeit des Post SV, seinen Mitgliedern etwas anzubieten. Auch wenn das Online- das normale Sportangebot nur ansatzweise abbildet, so ist es nunmehr das mit Abstand größte und vielfältigste seiner Art in Nürnberg.

Lag der Fokus beim ersten Lockdown auf den Bereich You Tube wie Trainingsvideos, so ist er nunmehr aufs Live-Training über Zoom ausgeweitet worden. Mittlerweile bietet der Post SV in diesem Bereich über 70 Angebote die Woche an, vom Bootcamp bis zur Wirbelsäulengymnastik wird in allen Bereichen kräftig gesportelt. Auch wenn es nicht jedermanns Sache ist, Trainingskommandos wie -anweisungen digital zu bekommen, so nutzen mittlerweile circa 700 Mitglieder wöchentlich das Angebot – und von Woche zu Woche werden es mehr.

Was besonders erfreulich für das Post SV- Team hinter den Kulissen ist: Mona Kannhäußer-Sütö, Julia Flory und Antonia Eschenbacher haben sich mit mühevoller Arbeit in den vergangenen Monaten zu wahren Zoom-Schnitt-Technikern gemauert und können mittlerweile nahezu alle in so in einem Zoom Meeting auftretende Probleme lösen.



Bei dem Programm sind selbstredend auch die Kleinsten nicht vergessen worden. Bei den abwechslungsreichen Kindersportstunden können sie sich zweimal pro Woche mit unseren Trainern/innen auspowern und austoben.

Besonders erfreulich ist der Bereich der Traumtänzer, dessen Betrieb fast Eins-zu-eins auf Zoom umgestellt werden konnte. Somit haben die Mitglieder die Chance, wie gewohnt wöchentlich ihren Unterricht zu besuchen. Egal ob Kinderballett oder Line Dance, die Tänzer/innen sind in ihren eigenen vier Wänden fleißig dabei. Mittlerweile dürfen die Traumtänzer sogar wieder Probeteilnehmer „begrüßen“. Nicht zu vergessen die Events, die sich großer Beliebtheit erfreuen.

So machten beim Kinderfasching über 200 Kinder mit, hatten bei Tanz & Spiel viel Spaß. Aber auch die Abteilungen des Post SV sind nicht weniger fleißig, was das digitale Training anbelangt. So boten die Fußballer ein tolles Techniktraining für Kids an, über 50 Kinder jonglierten bei herrlichem Sonnenschein in ihrem Garten den Ball vom rechten auf den linken Fuß. Oder unsere Basketballer, die regelmäßig ein Verbandstraining anbieten, bei dem bis zu 400 Kinder dabei sind.

Sie merken, beim Zoomtraining gibt es fast keine Grenzen – selbst die Post-SV Kindergeburtstage finden mittlerweile per Onlinemeeting statt und erfreuen sich wachsender Beliebtheit.

Falls Sie jetzt auch Lust bekommen haben, dem Post SV-Online-Trainer/in „die Türe zu öffnen“, aber nicht wissen, wie schauen Sie doch mal auf unsere Homepage. Dort finden Sie alle Informationen. Gerne können Sie uns auch eine E-Mail schreiben (info@post-sv.de), Ihr Team Online. ■

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

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

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



UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

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

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

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

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



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

www.maximilians-augenklinik.de



NEUMARKTER GLOSSNERBRÄU KG
 Deininger Weg 88 • 92318 Neumarkt i.d.OPf. • 09181-234-0 • www.glossner.de • info@glossner.de

Die Post SV Website erstrahlt in neuem Glanz

Sie haben es vielleicht schon festgestellt – wir haben die Corona-Pandemie auch hinsichtlich unseres Online-Auftritts sinnvoll genutzt und eine modernere Website erarbeitet. In die Erstellung der neuen Website ist natürlich auch Ihr Feedback aus zahlreichen Mitgliederbefragungen mit eingeflossen. Uns war es daher nicht nur ein Anliegen die Optik der Website zu verbessern, sondern u.a. auch eine verbesserte Übersichtlichkeit für Sie zu schaffen. Für Sie als Mitglied kommen weitere, neue Möglichkeiten auf unserer Website hinzu.

Es wurde beispielsweise ein Macron-Online-Shop für einen schnelleren und einfacheren Bestellvorgang und der Bereich „Mein Post SV“ mit vielen neuen praktischen Funktionen eingebunden. Unter www.post-sv.de können Sie sich gerne selbst ein Bild von unserer neuen Website machen. ■



Mein Post SV – die neue Mitgliederplattform

Ab sofort bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich für den internen Mitgliederbereich „Mein Post SV“ zu registrieren und anzumelden. Mit der Anmeldung bei „Mein Post SV“ können Sie Ihre hinterlegten Mitgliedsdaten, Abteilungen, Beiträge und Ihren digitalen Mitgliedsausweis einsehen. Zudem ist es zum Beispiel möglich, Ihre Bankverbindung und Ihre Adressdaten eigenständig zu ändern und sich für die Dauersportangebote des Post SV anzumelden.

*Bitte beachten Sie bei Familienmitgliedschaften Folgendes: im System ist nur eine Mailadresse pro Familie angelegt. Das heißt, Sie können mit einer Mailadresse alle Mitgliedsdaten einsehen und alle Anmeldungen für die Dauersportangebote durchführen. Sollten Sie Probleme bei der Registrierung haben, wenden Sie sich bitte einmalig an info@post-sv.de und wir helfen Ihnen gerne weiter.

Wie melde ich mich bei „Mein Post SV“ an?

1. Sie rufen die Seite „Mein Post SV“ auf der Startseite unserer Website auf.
2. Sie registrieren sich einmalig mit der Mailadresse, die Sie bei uns hinterlegt haben und können ein Passwort frei vergeben*.
3. Sie erhalten dann innerhalb weniger Minuten eine Mail mit einem Bestätigungslink.
4. Anschließend können Sie sich mit Ihrer Mailadresse und Ihrem Passwort einloggen.

Weshalb ist die Registrierung bei „Mein Post SV“ für die Teilnahme an einem Dauersportangebot wichtig und notwendig?

Sie erhalten über „Mein Post SV“ die Möglichkeit, sich bis zu sieben Tage vor dem jeweiligen Dauersportangebot in die Dauersport-Teilnehmerliste einzutragen. Nachdem Sie in „Mein Post SV“ eingeloggt sind, kommen Sie über das Feld „Anmeldung Dauersport-Teilnehmerliste“ zur Auswahlmöglichkeit des jeweiligen Dauersportangebots. Nun können Sie Ihr gewünschtes Dauersportangebot auswählen und auf „in Teilnehmerliste eintragen“ klicken. Im Anschluss springt der Bildschirm um und Ihre Anmeldung wird mit folgendem Satz bestätigt „Ihre Anmeldung zum gewünschten Dauersportangebot war erfolgreich.“ (Bitte melden Sie sich nur einmal für das jeweilige Sportangebot an diesem Tag an).

Aufgrund der gesetzlichen Vorgaben zur Kontaktnachverfolgung ist eine wöchentliche Anmeldung für das Dauersportangebot über „Mein Post SV“ notwendig. Zudem schützen wir Sie als Mitglied und verhindern, dass Nichtmitglieder die Vorteile unserer Mitglieder nutzen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit „Mein Post SV“ und freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Dauersportangeboten. ■

Post SV-Treuekarte – Ihr Treue wird jetzt doppelt belohnt!

Um Ihnen für Ihre Treue zu danken und Sie zu belohnen, verdoppeln wir die Prämien der Treuekarte. Ihre Treuekarte finden Sie als Beilage in dieser Ausgabe des Post SV Magazins.

Teilnahmebedingungen:

- 500 Treuepunkte sammeln und Prämie sichern
- Die Treuekarte bis zum 31.12. des laufenden Jahres in der Geschäftsstelle abgeben
- Einlösen der Prämie nur bei aktiver Mitgliedschaft im darauffolgenden Jahr möglich
- Es sind keine Barauszahlungen der Prämien möglich

Punkte gibt es zum Beispiel für Mitgliederwerbung, Kursbuchung und langjährige Mitgliedschaft. Dabei stehen drei verschiedene Prämien zur Auswahl. Die Prämien können in der Geschäftsstelle am Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg eingelöst werden.

Nun heißt es einfach Treuepunkte sammeln und Prämien einlösen! ■



So nah, so schön, so Grün!

Schnupperkurs
nur **9 €**

statt 19€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Platzreifekurse
ab **89 €**

statt ab 99€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Jahres-Rangefee
nur **54 €**

statt 64€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!



Am Golfplatz 1 · 91189 Nemsdorf
Tel. 0911 / 9880680 · www.golfrange.de

Schnupperkurs:
Zum Entdecken einer Leidenschaft:
2h Golfunterricht, inklusive Bälle
und Leihschläger

Platzreifekurs:
16h Golfunterricht, Platzreifepfung,
umfangreiche Schulungsunterlagen,
Gutscheinheft im Wert von 100 €

GOLF RANGE

**NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY!**

98.6

charivari

ECHTE

ABWECHSLUNG

IN DER

MUSIK



ein neuer
morgen
5.00 - 10.00

Rehasport während des Lockdowns

Beim Rehabilitationssport handelt es sich um eine medizinisch notwendige Maßnahme. So können wir glücklicherweise weiterhin ein reduziertes Sportprogramm in der Fitlounge anbieten. Und gerade weil die Gesundheit auch in der Pandemie so wichtig ist, wurde das Hygienekonzept angepasst. Die fleißigen Rehasportler*innen, die trotz Lockdown und Maskenpflicht regelmäßig zur Gymnastik gekommen sind, haben es uns gedankt.

Aufgrund des hohen Risikos für Herzpatienten haben viele Gruppen pausieren müssen. Ab April 2021 bieten wir Ihnen voraussichtlich die Möglichkeit, den Herzsport in Schweinau und in Ebensee nach draußen zu verlagern, sofern es das Wetter zulässt. Die Teilnehmer*innen der Wassergymnastik müssen sich leider weiterhin bis zur Wiedereröffnung des Schwimmbads gedulden. ■

Aktuelles Angebot im Rehasport:

Orthopädie Kurse in der Fitlounge

| | | |
|---------------------|---------------|-------------------------|
| Montag | 11:30 – 12:15 | bei Eva |
| Montag | 12:45 – 13:30 | bei Eva |
| Montag | 19:30 – 20:15 | bei Andreas |
| Dienstag | 14:00 – 14:45 | bei Eva |
| NEU Mittwoch | 9:15 – 10:00 | Online bei Katharina |
| Mittwoch | 13:15 – 14:00 | bei Katharina |
| Donnerstag | 7:30 – 8:15 | bei Andreas |

Herzsport in der Fitlounge

| | | |
|------------|---------------|-------------|
| Donnerstag | 13:00 – 14:30 | bei Eva |
| Donnerstag | 14:00 – 15:00 | bei Barbara |
| Donnerstag | 15:00 – 16:00 | bei Barbara |

Bei Fragen rund um das Thema Reha-Sport wenden Sie sich bitte an unsere Reha-Sport-Leitung Katharina Hirschbeck /
E-Mail: hirschbeck@post-sv.de



FUNKHAUS
NÜRNBERG

IHR PARTNER FÜR
ERFOLGREICHE RADIOWERBUNG
UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION

WWW.FUNKHAUS.DE



Gemeinsam sind wir stark.

Setzen Sie mit uns Ihre sozialen Projekte
für Nürnberg und die Region um!

Mehr Infos unter:
www.n-ergie-crowd.de



Betriebliches Gesundheitsmanagement in Zeiten von Corona

Wichtiger denn je!

Die Corona-Krise hat die Arbeitswelt schlagartig verändert. Was zunächst als eine „kurze Phase“ angesehen wurde, hat sich zu einer langfristigen und tiefgreifenden Veränderung unseres Arbeitsalltags entwickelt. Dazu gehören zum Beispiel die Digitalisierung im Unternehmen und das Homeoffice. Aber auch die systemrelevanten Berufe verzeichneten plötzlich einen gravierenden Anstieg an Arbeit und damit einhergehend an Belastungen.

Was das wohl alles mit unserer Psyche gemacht hat und macht? Dazu kommen Sparmaßnahmen in vielen Unternehmen und Geschäftsbereichen. Es ist also nicht verwunderlich, dass das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM), das leider häufig als „kleines Goodie für die Mitarbeiter“ abgestempelt wird, kurzerhand in vielen Betrieben auf null reduziert wurde. Was Anfang des Jahres 2020 vielversprechend und als wichtiger Teil der Arbeitswelt galt, hat plötzlich an Wert und Wichtigkeit verloren. Ob es aber wirklich zielführend ist, an der Gesundheit der Arbeitnehmer zu sparen, bleibt abzuwarten. Dabei wissen wir doch insgeheim alle: Wenn Krankheit allgegenwärtig ist, bleibt Gesundheit auf der Strecke – außer wir tun bewusst etwas dagegen.

Nachhaltige Investition

Man sollte nicht aus den Augen verlieren, dass Investitionen in funktionierende BGM-Strukturen stets langfristige Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter darstellen. Deswegen hat sich der Post SV auch intern mit diesem Thema auseinandergesetzt, denn die Belegschaft wurde und wird weiterhin strapaziert – vor dem Hintergrund der täglichen Fragen: Wann können wir wieder mit unserem Sportangebot beginnen? Was können wir unseren Mitgliedern als Alternative aktuell anbieten? Wie können wir neueste Entwicklungen schnellstmöglich umsetzen?

Der Post SV wiederum fragt sich, wie seine Mitarbeiter trotz der Ausnahmesituation entspannt und motiviert bleiben? So bietet er für sein Team seit Januar 2021 eine digitale aktive Mittagspause an. Dann heißt es: 20 Minuten am Arbeitsplatz den Kopf frei kriegen! Die Teilnehmerquote lässt sich mit knapp 30% der Mitarbeiter sehen – dies ist im BGM ein richtig starker Wert. Weitere Maßnahmen sind in Planung.

BGM made by Post SV

Dass der Post SV dies generell als eine wichtige Maßnahme in der Arbeitswelt erachtet, bedarf keiner großen Worte. Daher bietet der Post SV neben einer aktiven Mittagspause für Unternehmen auch weitere angepasste Programme coronakonform an. Ob nun Unternehmer, Mitarbeiter, Führungskraft eines Drei-Mann-Betriebs oder eines Großkonzerns: Der Post SV hat in Sachen Mitarbeitergesundheit für alle ein maßgeschneidertes Konzept parat. ■

➔ **Ansprechpartnerin: Sabine Heltner**
 Tel.: 0911 95 45 95 67
 Mobil: 0152 02 97 12 72
 Email: heltner@post-sv.de

Euer neuer Lieblingsgriecher im Sportpark Schweinau

Wir haben Restaurant und Biergarten verschönert

Mehr als Gyros und Souvlaki - wir bieten die traditionelle griechische Küche mit ihrem unverwechselbaren Geschmack

THALASSA



Feinste griechische Küche



Derzeit nur Abholung und Lieferung, aber mit Lockdown-Ende öffnen wir sofort!



Liebe Mitglieder*innen, wir freuen uns auf Euch!

Restaurant **THALASSA** - Im Sportpark Schweinau - Daimlerstr. 71 - 90441 Nürnberg
www.restaurant-THALASSA.de - Telefon/WhatsApp: 0162 3279956 - E-Mail: info@restaurant-THALASSA.de

Hauptsponsor VR Bank Nürnberg verlängert vorzeitig bis 2024

Richtungsweisend

Der Post SV hat kürzlich ein erfreuliches wie wichtiges Ja-Wort erhalten, das gerade in diesen Zeiten alles andere als selbstverständlich ist. Die VR Bank Nürnberg hat die zweijährige Partnerschaft mit dem Post SV vorzeitig um drei Jahre verlängert und bleibt bis Ende 2024 Hauptsponsor. Das gemeinsame Ziel bleibt weiterhin, den Breitensport in Nürnberg zu fördern. Die VR Bank Nürnberg leistet mit Ihrem Engagement einen wichtigen Beitrag dazu, dass der Post SV sein Sportprogramm sichern und um neue, innovative Angebote erweitern kann.

Zu den Sponsoringleistungen des Vereins gehören neben der klassischen Logopräsenz in allen vereinseigenen Sportstätten unter anderem auch die Präsenz in Web- und Printmediens sowie bei Veranstaltungen wie dem Frühjahrslauf oder dem Sportfestival. Darüber hinaus fungiert die VR Bank ab diesem Jahr bei „Post SV on Ice“ als Namensgeber und unterstützt den Verein auf diese Weise, dieses Projekt zu etablieren und auszubauen.

Dirk Helmbrecht, Vorstandsvorsitzender der VR Bank Nürnberg: „VR Bank Nürnberg und Post SV Nürnberg, das ist eine Partnerschaft, die einfach passt. Als Teilhaberbank nehmen wir unseren genossenschaftlichen Förderauftrag ernst: in kultureller, sozialer und sportlicher Sicht. Gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich der Wert einer starken Gemeinschaft. Mit dem Post SV unterstützen wir einen Partner, der genau wie wir Herausforderungen aktiv annimmt und nach vorne schaut. Deshalb freuen wir uns auf die weitere Zusammenarbeit und die gemeinsamen Erfolge – sportlich, unternehmerisch, sozial!“

Norbert Huber, Bereichsleiter Vertriebsmanagement der VR Bank Nürnberg, fügt hinzu: „Mit neuen Ideen einen Verein aktiv nach vorne zu bringen, verdient Unterstützung. Post SV on Ice ist eine coole Idee, die die Attraktivität des Vereins weiter steigert. Diese Innovationsbereitschaft fördern und unterstützen wir gern.“

Dass die Freude beim Post SV über den vorzeitigen Ausbau der Partnerschaft groß ist, versteht sich von selbst. „Die Partnerschaft mit der VR Bank Nürnberg wurde in den vergangenen zwei Jahren aktiv gelebt, umso mehr freuen wir uns weiterhin einen so starken und zuverlässigen Partner an unserer Seite zu haben“, so Maximilian Oppel, Marketing Manager des Post SV Nürnberg. Andreas

Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV, ergänzt: „Sowohl die VR Bank Nürnberg als auch wir verstehen die Kooperation als echte Partnerschaft auf Augenhöhe, die weit über das klassische Sponsoring hinausgeht. Die vorzeitige Vertragsverlängerung trotz der aktuell schwierigen Situation bekräftigt dies und zeigt, dass wir mit dem Post SV Nürnberg auf dem richtigen Weg sind.“

Beide freuen sich auf die für beide Seiten gewinnbringende Fortführung der Zusammenarbeit und blicken trotz der anstehenden Herausforderungen optimistisch in die Zukunft.

Weitere Informationen zur VR Bank Nürnberg finden Sie unter www.vr-bank-nuernberg.de ■



KEEP THE DIS- TANCE



**Hygienisch bezahlen.
Kontaktlos bezahlen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Kontaktloses Bezahlen.

Mit girocard, Kreditkarte oder Smartphone.
Einfach, schnell, sicher und ganz ohne Bargeld.
Jetzt bis 50€ ohne PIN-Eingabe. Infos unter
www.vr-bank-nuernberg.de/kontaktlos

VR BANK
NÜRNBERG 

Die Teilhaberbank

Post SV on Ice

powered by VR BANK Nürnberg

Eislaufen bietet neben dem „Eventcharakter“ auch ein super Fitnesstraining. Eine Ausdauersportart, die nicht nur reichlich Kalorien verbraucht, sondern auch die Wirbelsäulenmuskulatur kräftigt und die Koordination verbessert. Durch die gleitenden und fließenden Bewegungen werden die Bandscheiben und Gelenke nur minimal beansprucht. Vieles spricht also dafür, regelmäßig die Schlittschuhe anzuziehen. Beim Post SV ist dies nun möglich. In unserem Sportpark Ebensee (Ziegenstr.110, 90482 Nürnberg) können Sie auf einer 350 m² großen synthetischen Eislauffläche die Kufen gleiten lassen – und das sogar ganzjährig.

Sie haben keine Schlittschuhe, können noch nicht Eislaufen, oder Ihr Kind benötigt eine Laufhilfe? Alles kein Problem – neben dem freien Eislaufen bieten wir u. a. Schlittschuhverleih, Eislaufkurse für Anfänger und Laufhilfen für Kinder an. Aufgrund der momentanen Corona-Lage finden Sie unser aktuelles „Post SV on Ice-Angebot“ tagesaktuell auf unserer Website unter www.post-sv.de.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf dem Eis.



Neue Räum- und Kehrmaschine für den Post SV

Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter - das ganze Jahr über ist die neue Räum- und Kehrmaschine eine ideale Arbeitshilfe für unsere Platzwarte im Sportpark Ebensee. Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Versicherungsagentur Allianz Wölfel, die uns die neue Räum- und Kehrmaschine gespendet hat.



Neu beim Post SV – Cheerleading

Viele kennen den Begriff Cheerleading wahrscheinlich aus US-amerikanischen Filmen, als den Sport mit den „Püscheln“, doch hinter dieser Fassade steckt noch viel mehr. Denn als anerkannter Leistungssport geht es vor allem um eines: Vertrauen. Es wird nicht nur getanzt, wie man das so kennt. Ein großer Bestandteil des Cheerleadings sind die sogenannten „Stunts“ und „Pyramiden“ sowie „Tumbling“ – zu Deutsch: Turnen. Saltos, Würfe und Co. stehen hier an der Tagesordnung, aber auch grundlegende Werte wie Teamgeist, Vertrauen, Disziplin und Ehrgeiz sind im Cheerleading sehr wichtig.

Abgestimmt auf die Alters- sowie Leistungsklassen bieten wir dir ein abwechslungsreiches Cheerleading-Training für folgende Alters-gruppen an:

PEEWEE (ab 5 Jahren)
Juniors (ab 11 Jahren)
Seniors (ab 17 Jahren)



Bei Fragen kannst du dich gerne direkt an unsere Trainerin, Julia Zyska, wenden: cheerleading@post-sv.de



AOK
Die Gesundheitskasse.

Mit dem Rad zur Arbeit 2021
Eine Initiative von ADFC und AOK

Fahrt aufnehmen & gewinnen!

Los geht's! Nutzen Sie zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an mindestens 20 Tagen Fahrrad oder E-Bike für den Arbeitsweg und gewinnen Sie attraktive Preise.

www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

adfc

Komm in unser Team!

schöll + kollegen

medic center

NÜRNBERG

Azubis gesucht!

Medizinische Fachangestellte (m/w/d) Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen (m/w/d)

Für 2021 suchen wir noch Auszubildende für unsere Praxen in Nürnberg, Fürth, Erlangen und Umgebung.

Wie bieten:

- Spaß bei der Arbeit und abwechslungsreiche Aufgaben
- Firmenwagenregelung für alle Mitarbeiter auch für die private Nutzung
- Kennenlernen von verschiedenen Fachbereichen im MVZ
- familiäres Betriebsklima und ein motiviertes Team
- Möglichkeiten zu einem Schnuppertag im MVZ
- Aufstiegsmöglichkeiten nach der Ausbildung
- Möglichkeiten zur Fort- und Weiterbildung
- flache Hierarchien

Weitere Informationen findet Ihr unter:
www.medic-center-nuernberg.de/karriere

Bewirb Dich jetzt unter
bewerbung@mediccenter.de

Medic-Center Nürnberg
Termine + Auskunft
Telefon 09 11/ 41 22 27
Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE
INFO@MEDICCENTER.DE

MAJU

Der neue Durstlöscher

von der Pyraser Landbrauerei

MAJU, das neue Guayusa Teegetränk aus der Pyraser Landbrauerei, ist nicht nur der perfekte Durstlöscher an heißen Sommertagen, sondern vitalisiert auch während und nach dem Sport. Das kalorienarme Teegetränk (17 kcal/100ml) erfrischt fruchtig lecker in den beiden Sorten Limette-Minze und Guayusa Pur (Apfel).



Genieße MAJU eisgekühlt: Das Guayusa Teegetränk erfrischt in den Sorten Limette-Minze und Guayusa Pur (Apfel).

Der Geschmack Südamerikas

MAJU überzeugt in den Sorten **Limette-Minze** und **Guayusa Pur (Apfel)** und bringt mit jedem Schluck ein Stück Südamerika nach Hause. Das Guayusa Teegetränk ist mit seinen **natürlichen Zutaten ohne Süßungsmittel** und **ohne künstliche Farb- und Aromastoffe** und **wenig Kalorien** für alle ernährungsbewussten Teeliebhaber eine Alternative zu stark zuckerhaltigen Eistees. MAJU erfrischt ideal an heißen Sommertagen sowie während und nach dem Sport. Außerdem kann MAJU im Winter auch als heißer Tee getrunken werden.

Die magische Pflanze aus den Anden

Guayusa? Guayusa ist eine in Deutschland bisher unbekannte südamerikanische Stechpalmenart, deren Blätter man trocknen und als Tee verwenden kann. Die Pflanze wird seit 1.000 von Jahren von den Quecha Indios in Ecuador und Peru angepflanzt. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe nennen sie Guayusa auch die magische Pflanze aus den Anden. Die Blätter enthalten **natürliches Koffein**, sind **reich an Antioxidantien** und beinhalten **essentielle Aminosäuren**, somit gilt Guayusa als wahre Superpflanze. Dank seiner natürlichen Inhaltsstoffe dient Guayusa als Energielieferant und wird zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit sowie Vitalität genutzt.



Guayusa wird in den Regenwäldern von Ecuador und Peru in natürlichen Kleingärten, sogenannten Chakras, angebaut.



MAJU ist im Getränkehandel in der Metropolregion Nürnberg und im MAJU Onlineshop www.maju-tee.de/shop erhältlich.

Exklusive Rabattaktion für Mitglieder

Sie wollen den neuen Durstlöscher ausprobieren? Mit dem Gutscheincode „**postsv15**“ erhalten Post SV Mitglieder im April exklusiv **15% Rabatt** auf ihre Bestellung im **MAJU Onlineshop**. Einfach auf www.maju-tee.de/shop das gewünschte Probierpaket aussuchen, bequem online bezahlen und nach Hause liefern lassen. Mit dem MAJU Paket kommt automatisch auch ein Retourenschein. Mit diesem können die umweltfreundlichen Mehrweg Glasflaschen einfach zurückgeschickt werden. MAJU ist in der Metropolregion Nürnberg im Getränkehandel erhältlich.



Pyraser

WALDQUELLE



Spritzig fruchtig!
Jetzt mit Kohlensäure

Pyraser
WALDQUELLE



**Apfel Kirsch
Holunder**

Mehrfruchtsaftgetränk
Fruchtgehalt 30 %



Trendig erfrischend!
Waldquelle trifft Kräuter

Pyraser
WALDQUELLE



**Kräuter
Limonade**

Erfrischungsgetränk
mit Kräutergeschmack



Wie im Urlaub!
Mit trüber Zitrone

Pyraser
WALDQUELLE



**Zitrone
- trüb -**

Fruchtsaftgetränk
Fruchtgehalt 8 %

**Im April gibt's was Neues aus der
Pyraser Waldquelle**



BROCHIER



Du nutzt **DEINE CHANCE**

– zielsicher!

**Läuft
bei uns!**

traumjob-handwerk.de



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 für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (m/w/d)
- › Mechatroniker für Kältetechnik (m/w/d)
- › Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)
- › Fachkraft für Rohr-, Kanal- und Industrieservice (m/w/d)
- › Flaschner/Klempner (m/w/d)
- › Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement (m/w/d)

Fußballer setzen sich per Petition für Kinder und Jugendliche ein

Eine gigantische Resonanz

Fußball ist aus gegebenem Anlass in den vergangenen Monaten bekanntlich nicht möglich gewesen. Um Kontakt zu den Spielern, Trainern und Teams zu halten, haben die Verantwortlichen der Fußball-Abteilung einiges unternommen.

Viele der Trainer haben ihren Teams Online-Sport Angebote gemacht, Trainingspläne erstellt und Einzeltrainings angeboten – so lange dies erlaubt war. Bei den Herren sind unter dem Titel 100 Stunden Challenge verschiedene Team-Aufgaben durchgeführt, um das Ganze etwas abwechslungsreicher zu gestalten. So musste zum Beispiel eine Gruppe von sechs Spielern insgesamt 1800 Burpees schaffen. Zur Erklärung: Ein Burpee ist eine Mischung aus Kniebeuge, Liegestütz und Stretchesprung mit Händen hinterm Kopf. Das Ganze lief natürlich coronakonform daheim ab, aber trotzdem im Team. Keeper Lucas „Tischi“ Tischhöfer hat dabei in einem wahren Burpee-Marathon 350 Burpees innerhalb von 70 Minuten beigesteuert. Mitte Februar hat die Abteilung dann eine Petition bei Open Petition startet. Ziel war und ist es, den Sport generell im Freien für Kinder und Jugendliche wieder zu ermöglichen. Die Resonanz war und ist gigantisch. Nach einer Woche gingen bereits über 17500 Unterschriften ein. Diverse überregionale Zeitungen haben über die Petition berichtet, Ende Februar waren die Fußballer des Post SV damit Thema bei Blickpunkt Sport im bayerischen Fernsehen. Das zeigt deutlich, dass der Sport mehr ist als nur ein nettes Hobby, auf das die Mädchen und Buben locker mehrere Monate verzichten können. Der Post SV hofft, dass es bald eine gute Lösung für den kompletten Sport im Freien gibt. Ein nicht beabsichtigter und doch freudig registrierter Randaspekt der Aktion ist es, dass sie für das Image des Vereins ein Riesengewinn ist. Seit Anfang Februar haben die Fußballer zudem den „Kabinentalk“ etabliert. Sie veranstalten live Instagram-Talks mit interessanten Persönlichkeiten. Den Beginn machte Michael Kammermeyer, ein Ex-Post SV-ler, der aktuell sehr erfolgreich als Co-Trainer in der Bundesliga beim VfB Stuttgart arbeitet. Es folgten bislang unter anderem FCN-NLZ-Leiter Michael Wiesinger und die Nürnberger Fußballerin Julia Simic, die derzeit beim AC Mailand spielt. Es lohnt sich also vorbeizuschauen, das Ganze lässt sich bei Instagram unter [post_sv_fussball](#) verfolgen. ■

Der Post SV trauert um sein Urgestein „Christl“ Käsmann Als Fußballer und Mensch eine Wucht

Zu Beginn des Jahres hat der Post SV ein Urgestein verloren: Christian „Christl“ Käsmann, eine Fußball-Ikone des Vereins, verstarb im Alter von 94 Jahren. Franz Gebhardt, der jahrzehntelang als Vize-Präsident die Geschicke des Vereins mitbestimmte, spielte in der AH des Post SV viele Jahre lang mit „Christl“ Käsmann zusammen. Er erinnert und würdigt einen außergewöhnlichen Sportler und Menschen.

„Vor dem 2. Weltkrieg kickte Christl von 1940 bis 1945 in einer Jugendmannschaft des Post SV. Anschließend trug er von 1945 bis 1950 das Trikot des ASN Pfeil Nürnberg - die „Assen“ waren damals nach dem 1.FCN die zweite Fußballmacht in Nürnberg und spielten mitunter in der damals höchsten Liga. 1950 wechselte er zum TSV Katzwang, blieb dort acht Jahre und fungierte dabei zuletzt als Spielertrainer. 1958 kehrt er im Alter von 32 Jahren zum Post SV zurück und schloss sich der AH an. Fast 40 Jahre lange ging er dort auf Torjagd, bestritt über 1800 Spiele und erzielte dabei mehr als 900 Tore. Im Sommer 1997 beendete er seine aktive Karriere, aber nur was die Spiele angeht. Am Training nahm er weiterhin für viele Jahre teil, erst kurz vor seinem 80. Geburtstag hängte er die Stiefel endgültig an den viel zitierten Nagel.

Als sein jahrelanger Mitspieler kann ich so zu sagen aus erster Hand davon berichten, was für ein toller Fußballer er war. Dass er über viele Jahre hochklassig gespielt hatte, war unverkennbar. Auch seinen Ehrgeiz hatte er übrigens stets beibehalten. Wenn ihm mal auf dem Fußballplatz etwas misslang, was selten vorkam, steckte er sich vor Wut über sich selbst schon mal ein Grasbüschel in den Mund. Er war aber nicht nur ein sehr guter Sportler, sondern auch abseits des Rasenrechtecks einfach ein Pfundskerl und ein dementsprechend hochgeschätzter Mannschaftskamerad. In der AH-Rentnerband zeigte er zudem sein großes musikalisches Talent, als Wanderführer kannte er sich in der Fränkischen Schweiz aus wie in seiner Westentasche – legendär waren die Feiern auf seiner „Ranch“ in Kottensdorf.

Der Post SV wird dich nie vergessen und dich stets in bester Erinnerung halten.“



BROCHIER BAD WERK



Mit Sorgenfrei-
Garantie.



Fertig zum Einzug!

Sanitär, Heizung, Elektro,
Wand- und Bodengestaltung.
Komplettsanierung -
alles aus einer Hand!

Freuen Sie sich auf ein frisch saniertes Zuhause! Und während der Sanierungsmaßnahme können Sie sich getrost zurücklehnen: Mit unserer Erfahrung in der Koordination und Ausführung vieler Gewerke ist Ihr Projekt bei uns in besten Händen. Sprechen Sie uns an.
BROCHIER BADWERK.

Marthastraße 55
(Ecke Ostendstraße), Nürnberg

brochier-badwerk.de

Kindersport

Fiebern auf den Startschuss

Schon im vergangenen Sommer hat sich das Kindersport-Team des Post SV auf einen Winter mit Einschränkungen vorbereitet. Um die Erfahrungen des ersten Lockdowns reicher, wollte sich das Team bestmöglich auf verschiedene Corona bedingte Rahmenbedingungen einstellen. Ob Sportplatzrallye, Outdoor-Sport, Eislaufkurse oder der Indoor-Spielplatz in der Turnhalle, der mittels Zeitslots jeweils von einzelnen Familien genutzt werden sollte – an Ideen und Konzepten mangelte es wahrlich nicht.

Dennoch kam alles anders als gedacht und die weiteren Verschärfungen des Lockdowns wie das generelle Sperren aller Sportanlagen machten immer wieder einen Strich durch die Rechnung. Doch selbstredend hat sich das Team durch diese Rückschläge nicht unterkriegen lassen, es blickt vielmehr mit großer Motivation und Vorfreude in die Zukunft.

Die Vorbereitung für das (Outdoor-)Sportangebot ab dem Zeitpunkt des Re-Start laufen auf vollen Touren, die Planung der diesjährigen Sport-camps hat bereits begonnen - und die Eislaufkurse werden zur Not ein-

fach bei sommerlichen Temperaturen nachgeholt. Das Kindersport-Team ist jedenfalls startklar und hofft sehr darauf, euch bald wieder persönlich auf den Sportanlagen begrüßen zu dürfen.

Und bis dies möglich ist, bringt der Post SV den Sport weiterhin nach Hause. Längst sind die regelmäßigen Live-Kindersportstunden mit dem Postibär und den Trainern/innen der KISS und Ballschule fester Bestandteil des Angebotes. Gespickt mit zahlreichen Highlights wie der Vorlesestunde, der großen Faschingsparty oder Bastelstunden, ist für jeden etwas Spannendes dabei. Außerdem findet ihr mittlerweile unzählige Mitmach-Videos speziell für Mädchen und Buben in unserem YouTube Channel. ■

Feiere Deinen Kindergeburtstag beim Post SV Nürnberg!
Die schönste Party in der Turnhalle für einen unvergesslichen Moment



- Sport, Spiele und Überraschung
- mit Euren besten Freunden
- Essen und Getränke (optional)
- qualifizierte Betreuer
- kein Stress für die Eltern

→ Kontakt: Eric Tondusson
tondusson@post-sv.de
Tel. 0152 - 54 22 96 15

HAUPTSPONSOR
VR BANK NÜRNBERG
die Teilhaberbank

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.



FerienCamps

Die Ferienaktionen des Post SV Nürnberg bieten unterschiedliche Sport- und Betreuungsangebote für Kinder und Jugendliche. Neben den traditionellen Sportcamps, bei denen die Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren können, gibt es auch die Möglichkeit an sportartspezifischen Camps teilzunehmen.

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

Genauere Infos zum Ablauf bekommen Sie nach Anmeldung etwa 2 Wochen vor Campbeginn per Mail zugesandt. Eine kostenfreie Stornierung ist bis 2 Wochen vor Campbeginn, per Post (Post Sportverein Nürnberg e.V., Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg), oder per Mail an den jeweiligen Ansprechpartner, möglich.

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.



Online-Anmeldung und weitere Informationen unter www.post-sv.de
Ansprechpartner: **Helena Gaber**
0911 - 54 05 54 765, sportcamp@post-sv.de

Kursnr.: SportCamp Pfingsten Ebensee (Kinder 5-11 Jahre)

Wann: 25.05. – 28.05.2021
Zeit: täglich 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
Preis: Mitglieder 109€
Nichtmitglieder 129€,
Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
KiSS/Ballschule-Kind: 89€
Frühbetreuung: + 15€

Kursnr.: SportCamp Sommer (1) Schweinau (Kinder 6-12 Jahre)

Wann: 02.08. – 06.08.2021
Zeit: täglich 07:30-17:00 Uhr
Ort: Sportpark Schweinau,
Daimlerstraße 71
Preis: Mitglieder 150€
Nichtmitglieder 170€
Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
KiSS/ Ballschule-Kind: 130€
Extra: An einem Camptag findet ein sportlicher Ausflug statt

Kursnr.: SportCamp Sommer (2) Schweinau (Kinder 6-12 Jahre)

Wann: 09.08. – 13.08.2021
Zeit: täglich 07:30-17:00 Uhr
Ort: Sportpark Schweinau,
Daimlerstraße 71
Preis: Mitglieder 150€
Nichtmitglieder 170€,
Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
KiSS/ Ballschule-Kind: 130€
Extra: An einem Camptag findet ein sportlicher Ausflug statt

Kursnr.: SportCamp Sommer (1) Ebensee (Kinder 5-11 Jahre)

Wann: 02.08. – 06.08.2021
Zeit: täglich 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
Preis: Mitglieder 135€
Nichtmitglieder 155€
Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
KiSS/ Ballschule- Kind: 115€
Frühbetreuung: + 15€
Extra: An einem Camptag findet ein sportlicher Ausflug statt

Kursnr.: SportCamp Sommer (2) Ebensee (Kinder 5-11 Jahre)

Wann: 09.08. – 13.08.2021
Zeit: täglich 09.00 – 16.00 Uhr
Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
Preis: Mitglieder 135€
Nichtmitglieder 155€
Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
KiSS/ Ballschule-Kind: 115€
Frühbetreuung: + 15€
Extra: An einem Camptag findet ein sportlicher Ausflug statt

Kursnr.: SportCamp Sommer (3) Schweinau (Kinder 6-12 Jahre)

Wann: 16.08. – 20.08.2021
Zeit: täglich 07:30-17:00 Uhr
Ort: Sportpark Schweinau,
Daimlerstraße 71
Preis: Mitglieder 150€
Nichtmitglieder 170€,
Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
KiSS/ Ballschule-Kind: 130€
Extra: An einem Camptag findet ein sportlicher Ausflug statt

Kursnr.: SportCamp Sommer (4)**Schweinau (Kinder 6-12 Jahre)**

Wann: 23.08. – 27.08.2021
 Zeit: täglich 07:30-17:00 Uhr
 Ort: Sportpark Schweinau,
 Daimlerstraße 71
 Preis: Mitglieder 150€
 Nichtmitglieder 170€,
 Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
 KiSS/ Ballschule-Kind: 130€
 Extra: An einem Camptag findet ein
 sportlicher Ausflug statt

Kursnr.: SportCamp Sommer (5)**Schweinau (Kinder 6-12 Jahre)**

Wann: 30.08. – 03.09.2021
 Zeit: täglich 07:30-17:00 Uhr
 Ort: Sportpark Schweinau,
 Daimlerstraße 71
 Preis: Mitglieder 150€
 Nichtmitglieder 170€,
 Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
 KiSS/ Ballschule-Kind: 130€
 Extra: An einem Camptag findet ein
 sportlicher Ausflug statt

Kursnr.: SportCamp Sommer (3)**Ebensee (Kinder 5-11 Jahre)**

Wann: 06.09. – 10.09.2021
 Zeit: täglich 09.00 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
 Preis: Mitglieder 135€
 Nichtmitglieder 155€,
 Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
 KiSS/Ballschule-Kind: 115€
 Frühbetreuung: + 15€
 Extra: An einem Camptag findet ein
 sportlicher Ausflug statt

Kursnr.: SportCamp Sommer (6)**Schweinau (Kinder 6-12 Jahre)**

Wann: 06.09. – 10.09.2021
 Zeit: täglich 07:30 - 17:00 Uhr
 Ort: Sportpark Schweinau,
 Daimlerstraße 71
 Preis: Mitglieder 150€
 Nichtmitglieder 170€,
 Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
 KiSS/ Ballschule-Kind: 130€
 Extra: An einem Camptag findet ein
 sportlicher Ausflug statt

**Kursnr.: Sporttag letzter Sommer-
ferientag (Kinder 5-14 Jahre)**

Wann: 13.09.2021
 Zeit: 08.00 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
 Preis: Mitglieder 29€
 Nichtmitglieder 39€
 KiSS / Ballschule-Kind 25€

**Kursnr.: SportCamp Herbst
Schweinau (Kinder 5-11 Jahre)**

Wann: 02.11. – 05.11.2021
 Zeit: täglich 09.00 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Schweinau,
 Daimlerstraße 71
 Preis: Mitglieder 109€
 Nichtmitglieder 129€,
 Geschwisterkind 10,00€ Rabatt
 KiSS/ Ballschule-Kind: 89€
 Frühbetreuung: + 15€

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

Wann: 17.11.2021
 Zeit: 08.00 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportzentrum Süd,
 Hummelsteiner Weg 56
 Preis: Mitglieder 29€
 Nichtmitglieder 39€
 KiSS/Ballschule-Kind 25€

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.

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

Preis: Mitglieder 119,00 € / Nichtmitglieder 129,00 € / Geschwisterkinder 10,00 € Rabatt

Preise sind inklusive Mittagsverpflegung, Getränke und Snacks.

**Kursnr.: FußballCamp Pfingsten Ebensee (Kinder 6-14 Jahre)**

Wann: 01.06. – 03.06.2021
 Zeit: täglich 09.30 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110

Kursnr.: FußballCamp Sommer (2) Ebensee (Kinder 6-14 Jahre)

Wann: 07.09. – 09.09.2021
 Zeit: täglich 09.30 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110

Kursnr.: FußballCamp Sommer (1) Ebensee (Kinder 6-14 Jahre)

Wann: 03.08. – 05.08.2021
 Zeit: täglich 09.30 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110

Kursnr.: FußballCamp Herbst Ebensee (Kinder 6-14 Jahre)

Wann: 02.11. – 04.11.2021
 Zeit: täglich 09.30 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110

Kursnr.: FußballCamp Sommer Schweinau (Kinder 6-14 Jahre)

Wann: 03.08. – 05.08.2021
 Zeit: täglich 09.30 – 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71



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

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

Ferien-Tanz-Tage

Das Motto der Ferien-Tanz-Tage 2021 lautet: Kreativ-Tanz-Tage
Hier kannst du viele neue Eindrücke rund ums Tanzen sammeln und dazu verschiedene Tanzarten und -stile kennenlernen. Über 3 Tage hinweg wird getanzt, geprobt und organisiert. Das Ziel der Ferien-Tanz-Tage 2021: die Kinder erstellen in Teamarbeit ihre eigene Show. Hierzu gehört organisatorisches Geschick und viel Kreativität. Am letzten Tag der Kreativ-Tanz-Tage wird die eigens erarbeitete Show den Eltern und Angehörigen präsentiert.



Online-Anmeldung und weitere Informationen unter
www.post-sv.de
Ansprechpartner: Traumtänzer
0911-54054770
traumtaenzer@post-sv.de

Kursnr.: Tanz-Tage Pfingsten (6-14 Jahre)

Wann: 31.05. - 02.06.2021
Zeit: täglich 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56
Preis: Mitglieder 89,00 € / Nichtmitglieder 109,00 € /
Traumtänzer 78,00 €

Kursnr.: Tanz-Tage Sommer (6-14 Jahre)

Wann: 08.09. - 10.09.2021
Zeit: täglich 08.30 - 16.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56
Preis: Mitglieder 89,00 € / Nichtmitglieder 109,00 € /
Traumtänzer 78,00 €

SportCamps mit Schwerpunkt Wasser

Auch dieses Jahr bieten wir coole SportCamps mit Schwerpunkt Wasser an. In allen Ferien erleben die Kinder jeden Tag Action und Spiele im Wasser und lernen auch abwechslungsreiche Sportarten an Land kennen. Wir sorgen für spaßige Ferien für eure Kids!



Kursnr.: SportCamp mit Schwerpunkt Wasser Pfingsten (1) Langwasser (Kinder 6-12 Jahre)

Wann: 25.05. - 28.05.2021
Zeit: täglich 09.00 - 16.00 Uhr (optional mit Frühbetreuung ab 8:00 Uhr)
Ort: Langwasserbad, Breslauer Straße 251 Eingang: Gleiwitzer Straße 90471 Nürnberg
Preis: Mitglieder 108,00 €
Nichtmitglieder 124,00 €
Geschwisterkinder 10,00 € Rabatt
Frühbetreuung: +15,00€

Kursnr.: SportCamp im Freibad Sommer (1) Clubbad (Kinder 8-12 Jahre)

Wann: 02.08. - 06.08.2021
Zeit: täglich 09.00 - 16.00 Uhr (optional mit Frühbetreuung ab 8:00 Uhr)
Ort: Valznerweiherstr. 200, 90481 Nürnberg
Preis: Mitglieder 135,00 €
Nichtmitglieder 155,00 €
Geschwisterkinder 10,00 € Rabatt
Frühbetreuung: +15,00€

Kursnr.: SportCamp mit Schwerpunkt Wasser Herbst Langwasser (Kinder 6-12 Jahre)

Wann: 02.11. - 05.11.2021
Zeit: täglich 09.00 - 16.00 Uhr (optional mit Frühbetreuung ab 8:00 Uhr)
Ort: Langwasserbad, Breslauer Straße 251 Eingang: Gleiwitzer Straße 90471 Nürnberg
Preis: Mitglieder 108,00 €
Nichtmitglieder 124,00 €
Geschwisterkinder 10,00 € Rabatt
Frühbetreuung: +15,00€

Kursnr.: SportCamp mit Schwerpunkt Wasser Pfingsten (2) Langwasser (Kinder 6-12 Jahre)

Wann: 31.05. - 04.06.2021
Zeit: täglich 09.00 - 16.00 Uhr (optional mit Frühbetreuung ab 8:00 Uhr)
Ort: Langwasserbad, Breslauer Straße 251 Eingang: Gleiwitzer Straße 90471 Nürnberg
Preis: Mitglieder 135,00 €
Nichtmitglieder 155,00 €
Geschwisterkinder 10,00 € Rabatt
Frühbetreuung: +15,00€

Kursnr.: SportCamp im Freibad Sommer (2) Clubbad (Kinder 8-12 Jahre)

Wann: 09.08. - 13.08.2021
Zeit: täglich 09.00 - 16.00 Uhr (optional mit Frühbetreuung ab 8:00 Uhr)
Ort: Valznerweiherstr. 200, 90481 Nürnberg
Preis: Mitglieder 135,00 €
Nichtmitglieder 155,00 €
Geschwisterkinder 10,00 € Rabatt
Frühbetreuung: +15,00€



Online-Anmeldung und weitere Informationen unter
www.post-sv.de
Ansprechpartner: Maik Ludwig
01577 06 40 377



Delegiertenversammlung 2021*

Terminankündigung für die Delegiertenversammlung 2021

Am Montag, der 14. Juni 2021 um 19 Uhr

Gaststätte Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Jahreshauptversammlungen*

In den nächsten Wochen halten viele Abteilungen ihre jährliche Versammlung ab, die an dieser Stelle satzungsgemäß veröffentlicht werden. In diesem Jahr stehen bei allen Abteilungen die Neuwahlen deren Leitung wie deren Delegierten an. Zudem stehen unter anderem die Berichte der Abteilungsleitung, die Aussprache dazu wie deren Entlastung auf der Tagesordnung.

Wer Anträge stellen möchte, muss diese bitte schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung bei der jeweiligen Abteilungsleitung einreichen.

Aikido

Am Freitag, 7. Mai, um 20 Uhr,

im Jugendraum des Sportparks Ebensee, Ziegenstraße 110

Basketball

Am Sonntag, 9. Mai, um 18 Uhr,

im Jugendraum des Sportparks Ebensee

Fit und Gesund

Am Mittwoch, 26. Mai, um 18 Uhr,

im Jugendraum des Sportparks Ebensee, Ziegenstraße 110

Fußball

Am Mittwoch, 19. Mai, um 19 Uhr,

im Jugendraum des Sportparks Ebensee

Handball

Am Mittwoch, 12. Mai, um 18.30 Uhr,

im Nebenzimmer der Vereinsgaststätte Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71

Judo

Am Donnerstag, 20. Mai, um 19 Uhr,

im Jugendraum des Sportparks Ebensee

Ju-Jitsu

Am Freitag, 21. Mai, um 18 Uhr,

in der Vereinsgaststätte des Sportparks Ebensee

Karate

Am Montag, 10. Mai, um 19:30 Uhr,

Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56

Kendo

Am Donnerstag, 29. April, um 19 Uhr,

im Jugendraum des Sportparks Ebensee

Leichtathletik

Am Dienstag, 27. April, um 20 Uhr,

im Jugendraum des Sportparks Ebensee

Moderner Fünfkampf

Am Mittwoch, 12. Mai, um 21 Uhr,

Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56

Schwimmen

Am Freitag, 7. Mai, um 19 Uhr,

in der Vereinsgaststätte des Sportparks Ebensee

Tennis

Am Donnerstag, 6. Mai um 19 Uhr,

in der Vereinsgaststätte des Sportparks Ebensee

Tischtennis

Am Donnerstag, 18. Mai, um 20 Uhr,

im Nebenzimmer der Vereinsgaststätte Sportpark Schweinau

Triathlon

Am Mittwoch, 5. Mai um 20.05 Uhr, online über Zoom

Turnen

Am Donnerstag, 6. Mai, um 20.15 Uhr,

Sportzentrum Süd

Volleyball

Am Freitag, 21. Mai, um 19 Uhr,

im Nebenzimmer der Vereinsgaststätte Sportpark Schweinau

Wintersportabteilung

Am Mittwoch, 12. Mai, um 19 Uhr,

im Nebenzimmer der Vereinsgaststätte Sportpark Schweinau

* Bitte informieren Sie sich eigenständig, ob eine Präsenzveranstaltung möglich ist. Sollte am jeweiligen Tag der angesetzten Versammlung aufgrund der geltenden Auflagen keine Präsenzveranstaltung möglich sein, findet diese zum identischen Termin als Online-Versammlung statt. Hierzu stellen wir 24h vor der Versammlung einen entsprechenden Link auf unserer Homepage zur Verfügung, mit dem Sie sich einwählen können.

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 Abrechnung von Bildungsgutscheinen leider nicht möglich. Es erfolgt keine Barauszahlung.

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

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

Mitgliedsantrag: Einen Antrag auf Mitgliedschaft erhalten Sie bei unseren Übungsleitern, in unseren vereinseigenen Sportstätten, in unserer Geschäftsstelle (Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg) und unter www.post-sv.de. Hier können Sie diese auch angeben oder per Post an unsere Geschäftsstelle 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 Mitgliedereausweis bei sich zu führen. Über das Mitgliederportal MEIN POST SV können Sie Ihren digitalen Mitgliedsausweis herunterladen.

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 Fitnessstudio Fitlounge und das Hallenschwimmbad ist dafür eine Gebühr zu entrichten.

Schulferien: In den Schulferien und an beweglichen Feiertagen sind die städtischen Sporthallen und zum Teil unsere eigenen Sportstätten geschlossen. Das Sportangebot kann in den Schulferien vom regulären Stundenplan abweichen. Die Kindersportabteilung organisiert regelmäßig ein umfangreiches Ferienprogramm mit alternativen Sportstunden, Workshops und Sportcamps.

Über die Angebote informieren wir Sie über unsere Homepage, unsere Facebookseite oder unser Magazin.

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.

DURCHSTARTEN AN DER HANS-BÖCKLER-WIRTSCHAFTSSCHULE



Cooler Schule!

HANS-BÖCKLER-SCHULE FÜRTH
Fronmüllerstr. 30 · 90763 Fürth
0911 974 - 24 51
hans-boeckler-schule.de

Gönn dir einen Neustart ohne Ehrenrunde: Eine Fünf in einem Fach, das es an der Wirtschaftsschule nicht gibt, zählt nicht. Du zeigst, was in dir steckt, mit Wahlfächern wie Holz, Webdesign, Erste Hilfe oder Klettern, in der Fußball- oder Kunstklasse, der Theatergruppe... Klingt gut? Ist gut!

Mach deine Mittlere Reife in 2, 3, 4 oder 5 Jahren!

- Übertritt von der Mittelschule jetzt auch mit Jahreszeugnis!
- Aufnahme von SchülerInnen aller Schularten (6. bis 10. Klasse)
- Zum Eintritt zählen nur die Leistungen der wirtschaftsschulrelevanten Fächer, so kann ein Wiederholungsjahr entfallen
- Optimale Vorbereitung & idealer Einstieg in kaufmännische, verwaltende und handwerkliche Berufe
- Erfolgreicher Weg zum (Fach-)Abitur über FOS od. Gymnasium
- Verkürzung der betrieblichen Ausbildung bis zu einem Jahr
- Kostenfreie Ganztageschule



Beiträge

Grundbeitrag

| | |
|--|-------------|
| Erwachsene, ab 21 Jahre | 15,- Euro |
| Paare | 28,- Euro |
| Kinder & Jugendliche, bis 17 Jahre | *8,- Euro |
| Junge Erwachsene von 18 – 20 Jahre | *11,- Euro |
| Familie mit Kindern | **23,- Euro |
| (zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschließlich 20 Jahren) | |

Bei viertel- oder halbjährlicher Abbuchung zzgl. jeweils 3,- Euro Bearbeitungsgebühr.

Die Aufnahmegebühr ist einmalig ein Monatsgrundbeitrag. Für Neuanmeldungen in den Fitness-Studios fällt zusätzlich eine einmalige Service-Gebühr in Höhe von 39,- Euro an.

Zusatzbeiträge Fitness-Studios

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

Zusatzbeiträge Fit und Gesund

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

(2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)

Bei allen Mitgliedern mit dem Zusatzbeitrag Fitness-Studios, KiSS, Ballschule und Traumtänzer fällt für die Nutzung der Fit und Gesund Angebote kein weiterer Zusatzbeitrag an!

Zusatzbeiträge

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Basketball | 4,- Euro |
| Fechten | 4,- Euro |
| Fußball | 4,- Euro |
| Gesellschaftstanz | 3,- Euro |
| Gerätturnen | 3,- Euro |
| Handball | 2,- Euro |
| Judo | 3,- Euro |
| Ju-Jutsu | 4,- Euro |
| Karate | 3,- Euro |
| Postis Ballschule | 13,- Euro |
| Rhythmische Sportgymnastik | 15,- Euro |
| Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf | 25,- Euro |
| Schützen | 2,- Euro |
| Trampolin | 3,- Euro |
| Volleyball | 2,- Euro |
| Yoga | 15,- Euro |

* Mitglieder ab 18 Jahren zahlen zum 01.01. des Folgejahres den Grundbeitrag/ Zusatzbeitrag für junge Erwachsene.

** Mitglieder ab 21 Jahren zahlen zum 01.01. des Folgejahres den Grundbeitrag/ Zusatzbeitrag für Erwachsene. Eine im Rahmen der Familienmitgliedschaft bestehende Mitgliedschaft wird 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: DE10PSV0000069435

Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

| | |
|---|-----------|
| pro Person | 9,- Euro |
| Familie mit 2 Personen | 18,- Euro |
| je weitere Person | 2,- Euro |
| (ab jedem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit) | |
| Hallenbad inkl. Sauna | 21,- Euro |
| Hallenbad inkl. Wasserball | 20,- Euro |
| Hallenbad inkl. Wettkampfschwimmen | 20,- Euro |

Zusatzbeiträge KiSS – Kindersportschule

| | |
|---|-----------|
| KiSS – Gruppe mit einem Termin (Turnhalle) | 13,- Euro |
| KiSS – Gruppe mit einem Termin (Schwimmbad) | 15,- Euro |
| KiSS – Gruppe mit 2 Terminen (ohne Schwimmen) | 23,- Euro |
| KiSS – Gruppe mit 2 Terminen (mit Schwimmen) | 26,- Euro |

Zusatzbeiträge Tennis

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

Zusatzbeiträge Tanzschule Traumtänzer

| | |
|--|-----------|
| Tanzalarm | 5,- Euro |
| Linedance | 5,- Euro |
| Tanzkurse mit einer Dauer von 45 / 60 Minuten | 16,- Euro |
| Tanzkurse mit einer Dauer von 75 / 90 Minuten | 18,- Euro |
| Für jeden weiteren Kurs in der Woche zahlen sie zukünftig* | 10,- Euro |

*dieses Angebot gilt für Kurse der Preiskategorie 16/18,- Euro Voraussetzung für die Teilnahme in der Kindersportschule oder in der Tanzschule ist eine Mitgliedschaft beim Post SV.

Segelfliegen (ohne Grundbeitrag)

| | |
|--------------------------|------------|
| Grundbeitrag ab | 14,- Euro |
| einmalige Aufnahmegebühr | 260,- Euro |

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

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

➔ 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!



Es gibt gewiss leichtere Voraussetzungen für einen Einstieg beim Post SV – doch Doris Zollet hat als Neuzugang auf der Geschäftsstelle alle Pandemie bedingten Widrigkeiten mit einem Lächeln und souverän gemeistert. Vor wenigen Wochen angekommen hat sie ihren Aufgabenbereich, unter anderem das komplette Personalwesen, bereits bestens im Griff. Wenn sie sagt, dass sie so schnell nichts auf die Palme bringt, dann kann man das nur bestätigen. Wobei: Wäre schon interessant, was passiert, wenn in der Geschäftsstelle mal einen ganzen Tag lang lautstark Heavy Metal läuft. Apropos interessant: Doris will mal mit Cristiano Ronaldo sporteln und wäre 2019 gerne bei der Rugby Weltmeisterschaft dabei gewesen. Das ist eine Kombination, auf die man so schnell nicht kommt.



Welche drei Dinge würdest du garantiert nicht auf eine Insel mitnehmen?

Firmennotebook, Werkzeugkoffer und High-Heels

Was bringt dich auf die Palme?

So schnell nichts.

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Ich interessiere mich für Ernährung, Erziehung und Fremdsprachen (englisch, französisch, spanisch).

Bei welcher Musik schaltest Du sofort das Radio aus?

Ich höre gerne melodische moderne Musik, auch mal leichte Klassik, aber ich hasse Heavy Metal.

Mit welchem Prominenten würdest du gerne einmal sporteln gehen?

Cristiano Ronaldo

Hast Du ein sportliches Idol?

Kein spezielles, es gibt viele.

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Die Covid-19-Pandemie, die uns leider alle betrifft und treffen kann.

Welche Sportart kannst Du gar nicht?

Da könnte ich viele aufzählen, zum Beispiel Fechten oder Surfen.

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Kampfsportarten zur Verteidigung

Was können Männer besser als Frauen?

Mehr verdienen... und delegieren.

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

Zum Segelfliegen (ganz weit in die Luft hinauf)

Bei welchem sportlichen Großereignis wärdst Du gerne als Zuschauer dabei gewesen?

Bei der Rugby Weltmeisterschaft 2019 in Japan

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Meine frühere aktive Zeit im Jazz Dance, Turniertanzen und Flamenco mit diversen Auftritten.

Was war Dein peinlichster Fauxpas im Sport?

Als ich bei einem Tanzauftritt einen Blackout in der Choreographie hatte.

Welche Macke hast Du beim Sport?

Ist mir noch keine aufgefallen.

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

Golfkleidung und -ausrüstung

Was fällt Dir beim Stichwort Post SV ein?

Ein traditioneller Breitensportverein, der dennoch zugleich sehr innovativ ist, wie sich gerade jetzt zeigt.

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

Leider konnte ich mich aufgrund des Lockdowns – außer beim Zoom-Fitness – noch nicht aktiv bewegen. Angemeldet habe ich mich bereits in der Fitlounge - in Fitnessstudios bin ich bereits seit vielen Jahren gegangen.

Gibt es einen Trainer oder eine Person im Verein deren Engagement Du besonders klasse findest?
Gibt es bestimmt. Kann ich bis jetzt noch nicht beurteilen.

Bist Du Warm- oder Kaltduscher?

Am liebsten nach dem Saunagang im Wechsel

Wie sieht für Dich der perfekte Sporttag aus?

Ich glaube, sehr viele, die Indoor-Sport betrieben haben, haben jetzt erst so richtig zu schätzen gelernt, was er ihnen bedeutet hat. Also: Erst ins Fitness-Studio, danach zum Wellness & Relaxen in die Natur.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Durch Motivation

Welche Sportart ist Deiner Meinung nach überflüssig?

Auf jeden Fall sehr gefährliche.

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

Muss ich mir erst noch überlegen.

HAUPTSPONSOR:



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