Belegungsplan
Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Änderungen vorbehalten (Stand 20.10.2022)

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Montag

Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann Raum
08.45 - 09.30 **Step Aerobic** Sandra	08.45 - 09.30 **Step Aerobic** Sandra		
09.30 - 10.15 **BBP** Sandra	09.30 - 10.15 **BBP** Sandra		
10.15 - 11.00 **WSG** Sandra	10.15 - 11.00 **WSG** Sandra		
12.00 - 15.30 **Tischtennis** Senioren			
	14.30 - 15.30 **Kinderwelt** in Planung		14.45 - 15.45 **Ballett 1*** Beatrice
	15.30 - 16.30 **Kinderwelt** in Planung		15.45 - 16.45 **Ballett 2*** Beatrice
			16.45 - 18.00 **Ballett 4*** Beatrice
17.30 - 19.00 **Ju-Jutsu** Kinder 8 - 11 J.		18.00 - 19.00 **Indoor Cycling** (K)	
	18.30 -20.00 **Ju-Jutsu** Jugend 11 - 17 J./ Anfänger ab 17 J.		18.15 -1 9.45 **Synergy Yoga** Intermediate (K) Susanne
19.00 - 20.30 **Ju-Jutsu** Erwachsene ab 17 J. + Duo-Wettkampf		19.15 - 20.15 **Indoor Cycling** (K)	
20.30 - 22.00 **Ju-Jutsu** **FMA** Erwachsene	20.00 - 21.45 **Aikido** Erwachsene Anfänger/ Fortgeschrittene I		20.00 - 21.30 **Synergy Yoga** Gentle Flow (K) Susanne

Dienstag

Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann Raum
		08.30 - 9.30 **Indoor Cycling** (K) Klaus M.	
09.30 - 12.00 **Tischtennis** Senioren	09.30 - 10.15 **Turnzwerge** 1-2 J. Agnes		
	10.15 - 11.00 **Turnzwerge** 2-3 J. Agnes		
	14.45 - 15.45 **Ballschule** 4-6 J. Tina		
15.15 - 16.00 **Pre Ballett*** Julia	15.45 - 16.45 **Ballschule** 2-4 J. Tina		15.15-16.15 **Ballett 2*** Natalia
16.00 - 17.00 **Hip Hop 2/3*** Julia			16.15-17.30 **Ballett 3*** Natalia
17.00 - 18.00 **Zumba** Silvan	17.00 - 18.00 **Zumba** Silvan	17.45 - 18.45 **Indoor Cycling** (K) Rudi	17.30-19.00 **Ballett 5*** Julia / Mona
18.15 - 19.00 **BBP** Gisela	18.00 - 21.00 **Tischtennis** Hobbygruppe		
19.00 - 19.45 **WSG** Gisela		19.15 - 20.15 **Indoor Cycling** (K) Thomas	19.00-19.30 **Spitze*** Beatrice 19.30-21.00 **Ballett Erw.** Mittelstufe ab Frühjahr ab 19.45 Beatrice
19.45 - 20.45 **Step** **Intervall** Ulli			

Mittwoch

Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann Raum
09.30 - 10.15 **WSG am Stuhl** Nicole			
10.15 - 11.00 **Aktiv & Vital** Nicole			
	14.30 - 15.30 **Ballschule** 4-6 J. Antonia		
15.00 - 15.45 **Tänz. Früherzieh.*** Natalia	15.30-16.30 **Kinderwelt** in Planung		15.45 - 17.00 **Ballett 3*** Natalia
16.00 - 17.00 **Hip Hop 1*** Julia	16.30-17.30 **Sportschule** 6-8 J. Antonia		17.00 - 18.00 **Ballett 2*** Natalia
17.00 - 18.45 **Aikido** Kinder/Jugend (8-16 Jahre) Anfänger/Forg. I+II	17.30 - 18.30 **Sportschule** 6-8 J. Antonia	18.00 - 19.30 **Indoor Cycling** (K) Christian	18.15 - 19.45 **Synergy Yoga** Gentle Flow (K) Susanne
18.45 - 19.30 **Aikido** Gürtelvorb.	18.45 - 20.15 **Ju-Jutsu** Erwachsene ab ca. 17 Jahren + Duo-Wettkampf		
19.30 - 21.00 **Aikido** Erwachsene Anfänger / Fortgechrittenne II / Waffentraining	20.30 - 22.00 **Roller-Derby**		20.00 - 21.30 **Synergy Yoga** Intermediate (K) Susanne

Donnerstag

Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann Raum
09.00 - 09.45 **WSG** Lydia			
09.45 - 10.30 **Body & Weights** Lydia			
10.45 -11.45 **Yogilates** Lydia			10.30 - 12.00 **Lateinamerik. Tänze** (K) Sandrine
15.30 - 16.30 **Kinderwelt** in Planung	15.00 - 15.45 **Eltern-Kind-Turnen** 3-6 J. Rebecca		15.00 - 16.00 **Ballett 1*** Silke
16.30 - 17.30 **Kinderwelt** in Planung	16.00 - 17.00 **Ballschule Bambini** 2-4 J. Rebecca		16.00 - 17.00 **Hip Hop 2*** Silke
17.30 - 18.15 **Body Workout** Kerstin	17.00 - 18.00 **Sportschule** **4-6 J.** Rebecca	17.45 - 18.45 **Indoor Cycling** (K) ab Sept. Alex	17.00 - 18.00 **Jazz 3*** Silke
18.15 - 19.00 **Step Aerobic** Kerstin	18.15 - 19.45 **Ju-Jutsu** Jugend 11 - 17 Jahre		18.00 - 19.15 **Jazz 4*** Silke
19.00 - 20.00 **Zumba®** Chanti		19.00 - 20.00 **Indoor Cycling** (K) ab Sept. Rudi	
20.00 - 22.00 **Roller-Derby**	20.00 - 22.00 **Roller-Derby**		

Freitag

Halle A	Halle B	Entspann Raum
09.30 - 10.15 **Body Workout** Klaus M.	09.30 - 10.15 **Body Workout** Klaus M.	
10.30-11.15 **WSG** Klaus M.	10.30-11.15 **WSG** Klaus M.	
11.30 - 12.30 **Hallenboccia** Klaus K.		
14.15 - 15.00 **Pre Ballett*** Hanna		
15.30 - 16.15 **Ballett 1*** Hannah	15.15 - 16.15 **Sportschule Bambini** 2-4 J. Mara	15.00 - 16.00 **Ballett 1*** Sabine
16.15 - 17.15 **Ballschule** 6-8 J. Mara	16.30 - 17.15 **Eltern-Kind-T.** 3-6 J. Hannah	16.00 - 17.15 **Ballett 4*** Sabine
17.15 - 18.15 **Sportschule** 4-6 J. Mara	17.15 - 18.00 **Kinderturnen** 6-10 J. Hannah	
18.30 - 20.00 **Ju-Jutsu** Erwachsene ab 17 J.		18.00 - 19.15 **WE Yoga** (K) Michaela
20.00 - 22.00 **Ju-Jutsu** ab 16 J. Erwachsene Fortgeschrittene	19.30 - 22.00 **Aikido**	

Für die mit (K) gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung online unter www.post-sv.de/Kurs buchen oder über ein Kursanmeldeformular erforderlich. Für Kurse wird eine separate Kursgebühr erhoben.
Für die mit * gekennzeichneten Angebote der Tanzabteilung fallen zusätzliche Gebühren an. Infos über die die Tanzabteilung: 0911- 54 05 54 770 oder tanz@post-sv.de
Für Postis Sportschule fallen zusätzliche Gebühren an. Anmeldung und Infos: sportschule@post-sv.de
Für Postis Ballschule fallen zusätzliche Gebühren an. Anmeldung und Infos: ballschule@post-sv.de