Osterferienprogramm 2022

„Fit und Gesund Erwachsene“ 11.04. bis 22.04.2022

HAUPTSPONSOR:
VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

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

www.post-sv.de

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Osterferienprogramm 11.04. – 22.04.2022

* Bitte beachten: Am Karfreitag (15.04.2022) und am Ostermontag (18.04.2022) finden keine Sportstunden statt.

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG			FREITAG	
Bauch-Beine-Po 8.30 – 9.30	Wirbelsäulen-gymnastik 9.00 – 10.00	Fitness Gymnastik 8.45 – 9.30	Body Workout 9.15 – 10.15	Wirbelsäulengym-nastik am Stuhl 9.30 – 10.15	Sommer-Power 8.30 – 9.15	Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45	Wirbelsäulen-gymnastik 9.30 – 10.15	Wirbelsäulen-gymnastik 9.00 – 9.45		Body Workout 9.30 – 10.15
Wirbelsäulen-gymnastik 9.45 – 10.45	Bauch-Beine-Po 10.15 – 11.00	Aktiv & Vital 9.45 – 10.30	Wirbelsäulen-gymnastik 10.30 – 11.15	Aktiv & Vital 10.30 – 11.15	Wirbelsäulen-gymnastik 9.30 – 10.15	Wirbelsäulen-gymnastik 10.00 – 10.45	Aktiv & Vital 10.30 – 11.15	Body & Weights 10.00 – 10.45		Wirbelsäulen-gymnastik 10.30 – 11.15
		Stuhl Gymnastik 10.45 – 11.30			Body Workout 10.30 – 11.15	Osteoporose aktiv vorbeug. 11.00 – 11.45		Yogilates 11.00 – 12.00		Hallenboccia 11.30 – 12.30
Aktiv & Vital 18.00 – 18.45	Step Aerobic 17.30 – 18.15	Zumba® 17.00 – 18.00	Hallenboccia 14.45 – 15.45							
Wirbelsäulen-gymnastik 19.00 – 19.45	Bauch-Beine-Po 18.30 – 19.15	Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00	Wirbelsäulen-gymnastik 16.00 – 16.45			Body Workout 17.30 – 18.15	Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30		Pilates 16.45 – 17.45	Tae Bo® 17.30 – 18.30
Bootcamp 19.00 – 20.00	Body Workout 19.30 – 21.00	Wirbelsäulen-gymnastik 19.15 – 20.00	Wirbelsäulen-gymnastik 17.30 – 18.15	Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30		Step Aerobic 18.30 – 19.15	Wirbelsäulen-gymnastik 18.45 – 19.45	Pilates 18.45 – 19.45	Bootcamp 17.45 – 18.45	Zumba® 17.30 – 18.30
		Step Intervall 20.15 – 21.15	Bauch-Beine-Po 18.30 – 19.15		ThaiBo 19.30 – 21.00	Zumba® 19.30 – 20.30	Wirbelsäulen-gymnastik 19.00 – 19.45			Zumba® 20.00 – 21.00

Vereinshalle Landgrabenstr. Landgrabenstr. 79	**Vereinshalle Hasenbuck** Ingolstädter Str. 255	**Sportzentrum Nordost** Neumeyerstr. 80	**Sportpark Schweinau** Daimlerstr. 71	**Fitlounge** Keßlerstr. 1	**Online Liveprogramm** über Zoom Meeting ID: 846 4363 6493

www.post-sv.de

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.