



Pfingstferienprogramm 2022

„Fit und Gesund Erwachsene“ 7.06. bis 17.06.2022



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.

Pfingstferienprogramm "Fit und Gesund" vom 7.06. bis 17.06.2022

* Bitte beachten: Am Pfingstmontag (06.06.2022) und an Fronleichnam (16.06.2022) finden keine Sportstunden statt.

MONTAG *			DIENSTAG		MITTWOCH			DONNERSTAG *			FREITAG	
	Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 10.00	BBP 8.30 – 9.30	Fitness Gymnastik 8.45 – 9.30		Sommer Power 8.30 – 9.15					BBP 9.00 – 9.45		
Ganzheitliche Gymnastik im Freien 10.15 – 11.15	BBP 10.15 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik 9.45 – 10.45	Aktiv & Vital 9.45 – 10.30		Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Yogilates 9.00 – 10.00	Wirbelsäulengymnastik am Stuhl 9.30 – 10.15	Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15		Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 10.45		Body Workout 9.30 – 10.15
			Stuhl Gymnastik 10.45 – 11.30		Body Workout 10.30 – 11.15	Body & Weights 10.15 – 11.00	Body Workout 10.30 – 11.15	Aktiv & Vital 10.30 – 11.15		Osteoporose aktiv 11.00 – 11.45		Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15
												Hallenboccia 11.30 – 12.30
			Hallenboccia 14.45 – 15.45									Stuhl Gymnastik 13.15 – 14.00
			Wirbelsäulengymnastik 16.00 – 16.45							Callanetics 17.30 – 18.30	Pilates 16.45 – 17.45	Aktiv & Vital 14.15 – 15.00
Step Aerobic 17.30 – 18.15	Body Workout 17.30 – 18.15	Aktiv & Vital 18.00 – 18.45	Zumba® 17.00 – 18.00	Wirbelsäulengymnastik 17.30 – 18.15	BBP 17.30 – 18.30			BBP 17.30 – 18.30	Body Workout 17.30 – 18.15	Pilates 18.45 – 19.45		
BBP 18.30 – 19.15	Pilates 18.30 – 19.15	Wirbelsäulengymnastik 18.45 – 19.30	BBP 18.15 – 19.00	BBP 18.30 – 19.15		Thai-Bo 19.30 – 21.00		Wirbelsäulengymnastik 18.45 – 19.45	Step Aerobic 18.30 – 19.15	Body Workout 18.15 – 19.00	Bootcamp 17.45 – 18.45	TaeBo 17.30 – 18.30
Bootcamp 19.00 – 20.00	Body Workout 19.30 – 21.00		Wirbelsäulengymnastik 19.15 – 20.00							Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45	Zumba® 20.00 – 21.00	Zumba® 17.30 – 18.30
Vereinshalle Landgrabenstr. Landgrabenstr. 79	Vereinshalle Hasenbuck Ingolstädter Str. 255	Sportzentrum Nordost Neumeyerstr. 80	Sportpark Schweinau Daimlerstr. 71	Sportpark Ebensee Ziegenstr. 110	Fitlounge Keßlerstr. 1	Tiergarten Treffpunkt Haupteingang	Online Liveprogramm über Zoom Meeting ID: 846 4363 6493					

