

Das neue Sport- und Kursprogramm

Post SV

magazin

Ausgabe 4/2022

Oktober 2022 – März 2023



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

**Einer für
alle** und alle
für einen.

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

Mehr Infos unter:
www.n-ergie-crowd.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 Metropolregion Nürnberg eG
IBAN: DE97 7606 9559 0002 3805 79
BIC: GENODEF1NEA

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

Zeitfracht GmbH
Emmericher Str. 10
90411 Nürnberg
www.zeitfracht-medien.de

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

Eine Hürde von immenser Dimension

Liebe Mitglieder,

wie heißt es so schön, rechne mit dem Schlimmsten und hoffe auf das Beste – es ist nunmehr das dritte Jahr, in dem sich der Post SV im Krisenmanagement üben muss. Bislang sind wir dank eurer Treue wie auch dem Engagement aller Mitarbeiter ordentlich über alle Hürden gekommen. Zugegeben, die eine oder andere haben wir touchiert, uns dabei auch mal einen blauen Flecken geholt, aber ernsthaft ins Straucheln sind wir nie gekommen.

Und jetzt, wo sich mit der Energiekrise eine neue, was die Dimension angeht, in der Vereinshistorie seit dem 2. Weltkrieg noch nie dagewesene Hürde auftürmt? Große Versprechungen à la „alles wird gut“, können und werden wir, weil unseriös, nicht abgeben. Derzeit können wir euch nur unser Wort darauf geben, dass wir erneut alles, aber wirklich alles daransetzen werden, euch unser Sportangebot in der gewohnten Form anbieten zu können. Wurde inmitten der Corona-Pandemie jeder Cent zwei-, dreimal umgedreht, so machen wir dies nun eben vier- und fünfmal. Jede Möglichkeit, ein Fördertopf auszuschöpfen, wird eruiert, und wenn sie noch so winzig erscheint. Bei den ohnehin schon seit Jahren intensiv gepflegten Kontakten zur Stadt, zum Freistaat, zu Verbänden wie zur Politik gilt es mehr denn je hartnäckig zu bleiben und es unverdrossen über den Nebeneingang zu probieren, wenn man unverrichteter Dinge über die Haupttüre den Raum verlassen musste.

Bei allen Maßnahmen, die bisher bereits getroffen sind und noch werden, müssen wir zugeben, dass es sie nicht mehr gibt, die ganz großen Stellschrauben, an denen wir drehen können. Während der vergangenen zwei Jahre haben wir den Verein finanziell gesehen auf den Kopf gestellt, auch Ausgaben, die den Stempel unumgänglich getragen hatten, infrage gestellt und sie mit dem Rotstift in der Hand überarbeitet – soweit dies eben möglich war, zumal ja auch schon weit vor jedweder Krise ein sparsames Ausgabenmanagement stets oberstes Gebot gewesen war. Nicht zu vergessen, dass wir der Überzeugung sind, dass manch kurzfristige Einsparung einem langfristig teuer zu stehen kommen, wenn nicht gar existenzbedrohende Züge annehmen kann.

Das beginnt bei der Instandhaltung unserer Sportanlagen und setzt sich bei den Personalkosten fort, oftmals ein beliebter Streichposten. Nun ist die Personaldecke beim Post SV aber ohnehin mit Blick auf das riesige Angebot und die damit nötige Organisationsstruktur sehr dünn gehalten, so dass ein Kürzen unweigerlich zu einem Verlust an Qualität und Umfang des Programmes geführt hätte. Nein, das große Potenzial des Vereins ist nicht sein Name, nicht sein Vereinswappen, auch nicht sein fast hundertjähriges Bestehen, es sind seine Mitarbeiter und sein gesamter Trainerstab mitsamt seinen vielen ehrenamtlichen Kräften – Letzteres ist wahrlich im Wortsinn zu verstehen, denn ohne sie würde es den Post SV in dieser Form nicht geben. Somit können wir den oftmals geäußerten großen, großen Dank hierfür gar nicht oft genug betonen.

Doch zurück zu den Stellschrauben. In Ermangelung eines großen Puffers ist es nun der oft zitierte Kleinmist, der Vieh machen muss, zumindest Kleinvieh. Siehe das Vereinsmagazin – um Seiten zu reduzieren und damit Geld zu sparen, haben wir die bewährte Programmpräsentation radikal verändert. Zudem haben wir uns schweren Herzens entschlossen, bis vorerst Ende 2023 kein Magazin mehr postalisch zu verschicken, sondern es euch per E-Mail als E-Magazin zukommen zu lassen. In jeder Sportstätte liegt das Magazin weiterhin in gedruckter Form aus – und wer es sich unverändert ins Haus kommen lassen will, wendet sich bitte an die Geschäftsstelle. Mit der Bitte um Verständnis und der Hoffnung auf das Beste, wünsche ich uns, der Post SV-Familie, einen möglichst normalen Sportwinter.

Christian Biechele
ehrenamtliches Vorstandsmitglied

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.





3 Editorial & Impressum

4 Öffnungszeiten

6 Unsere Sportstätten

8 – 21 Aktuelles

24 Sportprogramm

64 Kursprogramm

73 FerienCamps

79 Ankündigungen

80 Allgemeine Informationen

81 Beiträge

82 Fragen
Marc Steinberger



Besuche unsere
Internetseite unter:
www.post-sv.de

Öffnungszeiten und Kontakt

Geschäftsstelle

Kirchenberg 2–4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 95 45 95 60

E-Mail: info@post-sv.de

Mo. / Mi. / Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Di. / Do. 13.00 – 16.00 Uhr

Kontakt Mitgliederverwaltung:

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

Kontakt Sportbüro:

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

Mo. / Mi. / Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Di. / Do. 13.00 – 16.00 Uhr

Hallenschwimmbad*

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 80

Mo. 14.00 – 22.00 Uhr

Di. / Do. 6.00 – 22.00 Uhr

Mi. 9.00 – 20.30 Uhr

Fr. 9.00 – 22.00 Uhr

Sa. 8.00 – 19.00 Uhr

So. 8.00 – 18.00 Uhr

Sauna – Dampfbad*

Mo. / Mi. / Fr. 14.00 – 22.00 Uhr

Di. / (Damen) 11.00 – 22.00 Uhr

Do. 11.00 – 22.00 Uhr

Sa. 12.00 – 19.00 Uhr

So. / (Familie) 12.00 – 18.00 Uhr

Kinder innerhalb der Familienmitgliederschaft mit Schwimmbadberechtigung an Familientagen Eintritt frei. Der Zutritt ist nur mit Elternteil und eigener Saunakarte möglich.

***Letzter Einlass jeweils 1 Stunde vor Betriebsschluss!**

Büro Tanz

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 70

E-Mail: tanz@post-sv.de

Büro "Postis Kindersport"

0911-540554766

Mo 11-14 Uhr

Mi 10-13 Uhr

Büro "Postis Sportschule"

0911-540554763

Mi 10-13 Uhr

Do 11-14 Uhr

Büro "Postis Ballschule"

0152-54273128

Mo 11-14 Uhr

Do 11-14 Uhr

Öffnungszeiten in den Ferien 2022 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Dienstag, 01.11.2022 Allerheiligen / Freitag, 06.01.2023 Hl. Drei Könige

Hallenbad

08.00 – 18.00 Uhr

Sauna (Familie)

12.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 24.12.2022

Heilig Abend geschlossen

Sonntag, 25.12.2022 1. Weihnachtsfeiertag

geschlossen

Montag, 26.12.2022 2. Weihnachtsfeiertag

geschlossen

Samstag, 31.12.2022 Silvester

geschlossen

Sonntag, 01.01.2023 Neujahr

geschlossen

Fitnessstudio Ebensee

Dienstag, 01.11.2022 Allerheiligen

09.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 24.12.2022 Heilig Abend

09.00 – 13.00 Uhr

Sonntag, 25.12.2022 1. Weihnachtsfeiertag

geschlossen

Montag, 26.12.2022 2. Weihnachtsfeiertag

09.00 – 15.00 Uhr

Samstag, 31.12.2022 Silvester

09.00 – 13.00 Uhr

Sonntag, 01.01.2023 Neujahr

geschlossen

Freitag, 06.01.2023 Hl. Drei Könige

09.00 – 15.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Dienstag, 01.11.2022 Allerheiligen

09.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 24.12.2022 Heilig Abend

09.00 – 15.00 Uhr

Sonntag, 25.12.2022 1. Weihnachtsfeiertag

geschlossen

Montag, 26.12.2022 2. Weihnachtsfeiertag

09.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 31.12.2022 Silvester

09.00 – 15.00 Uhr

Sonntag, 01.01.2023 Neujahr

geschlossen

Freitag, 06.01.2023 Hl. Drei Könige

09.00 – 17.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Herbstferien (31.10.2022 – 06.11.2022) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau) regulärer Sportbetrieb statt, außer am 01.11.2022 (Feiertag!). Die Schulsporthallen sind in der Ferienzeit geschlossen!

Die Schulsporthallen sind über die gesamten Ferien geschlossen!

Die Sportstunden der „Postis Sportschule“, „Postis Ballschule“ und der „Traumtänzer“ finden während der Ferien nicht statt!

Fitnessstudio Ebensee

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 84

Mo./Di./Do. 9.00 – 21.30 Uhr

Mi. 7.00 – 21.30 Uhr

Fr. 7.00 – 20.00 Uhr

Sa./So. 9.00 – 15.00 Uhr

Fitlounge

Keßlerstr. 1, 90489 Nürnberg

Tel.: 0911 - 580 86 83

Mo./Mi./Fr. 6.30 – 22.00 Uhr

Di./Do. 9.00 – 22.00 Uhr

Sa./So. 9.00 – 22.00 Uhr

Reha-Sport

Tel.: 0911 - 5 87 43 27

E-Mail: hirschbeck@post-sv.de

Mo./Di./Mi. 09.00 – 12.00 Uhr

Prävention

Tel: 0911- 620193

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo. – Do. 09.00 – 14.00 Uhr

E-Mail: franke@post-sv.de

Sauna Fitlounge

Mo./Mi./Fr. 8.00 – 21.30 Uhr

Di./Do. 10.00 – 21.30 Uhr

Sa./So. 10.00 – 21.30 Uhr

Restaurant Sportpark Ebensee

Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 5 40 81 09

Mo. Ruhetag

Di. – Fr. 16.00 – 23.00 Uhr

Sa./So. 11.00 – 23.00 Uhr

Restaurant Thalassa

Sportpark Schweinau

Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg

Tel.: 0162 - 32 79 956

Mo. – Fr. 16.00 – 23.00 Uhr

Sa./So. 11.00 – 23.00 Uhr

an Feiertagen 11.00 – 23.00 Uhr

Unsere Sportstätten



-  **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. Johannis (C4)**
Adam-Kraft-Straße 2
- 17 Geschwister-Scholl-Realschule (A4)**
Muggenhofer Straße 122
- 18 Grundschule Friedrich-Wanderer (A4)**
Wandererstr. 170
- 19 Johann-Daniel-Preißler-Mittelschule (B5)**
Preißlerstraße 6
- 20 Dürer-Gymnasium (B5)**
Sielstraße 17, Zugang über Reutersbrunnenstr.
- 21 Reutersbrunnenschule (C5)**
Reutersbrunnenstraße 12
- 22 Wilhelm-Löhe Schule (C5)**
Deutschherrnstraße 10
- 23 Grundschule Paniersplatz (D4)**
Paniersplatz 37
- 24 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)**
Schultheißeallee 1
- 35 Holzgartenschule (E6)**
Holzgartenstraße 14
Zugang über Forsthoferstraße
- 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
- 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) (G10)**
Zugspitzstr. 123
- 54 Zabo Trails (H5)**
Siedlerstraße
-  **FL. Fitlounge (E5)**
Keßlerstraße 1



Schwimmen und Saunieren im vereinseigenen Hallenbad

In ruhiger Lage am Pegnitzgrund empfangen wir Dich mit allem, was Du unter dem Begriff Wellness erwartest. Saunen, Dampfbad und eine großzügige Dachterrasse laden zum Relaxen nach Sport und Arbeit ein.



Schau vorbei.

Ein einmaliger Probebesuch im Schwimmbad oder im Saunabereich ist jederzeit möglich. Die einmalige Gebühr von 5,- Euro oder 10,- Euro inkl. Sauna wird bei Vorlage der Badeberechtigungskarte und dem Beleg Probeschwimmen / Sauna innerhalb von 6 Wochen rückerstattet.

Tel.: 0911 - 54 05 54 780



Der Bericht aus dem Vorstand

Eine Kostenexplosion, viele Maßnahmen

Bereits im Juli und im August hat die Vereinsführung ausführlich zur Energiekrise und deren Auswirkungen auf den Sportbetrieb beim Post SV berichtet. In unserem heutigen Bericht wollen wir die Fakten noch einmal zusammenfassen und dich auf den aktuellen Stand bringen und aufzeigen, was sich in den vergangenen zwei Monaten getan hat:

Welche Auswirkungen hat die Energiekrise auf den Haushalt 2023?

Die spätestens ab Januar 2023 massiv steigenden Energiepreise werden den Haushalt enorm belasten und können auch nicht mit der moderaten Anpassung des Grundbeitrages im nächsten Jahr aufgefangen werden. Der Betrieb und Unterhalt unserer zahlreichen vereinseigenen Sportstätten, vor allem unser Hallenbad, stellt uns dabei sicherlich vor die größte Herausforderung. Zieht man die aktuellen Energiepreise für Strom, Erdgas und Fernwärme heran,

erhöhen sich die Energiekosten im **Jahr 2023** im Vergleich zu 2019 (reguläres Sportjahr vor der Pandemie) um

810 000 Euro.

Zum Verständnis: Die Grundbeitragsanpassung führt zu jährlichen Mehreinnahmen von knapp 200 000 Euro.

Welche Maßnahmen wurden und werden unternommen, um die steigenden Energiekosten aufzufangen?

Unser erstes Ziel ist die signifikante Senkung unseres Energieverbrauches an sämtlichen Sportstätten. Hierzu erstellten wir einen umfangreichen Maßnahmenkatalog, der zum Teil bereits umgesetzt worden ist: Die aufgeführten Maßnahmen können nicht zwangsläufig in allen Sportstätten umgesetzt werden, da hierfür die technischen Voraussetzungen

- **Senkung der Wassertemperaturen im Hallenbad**
(26 Grad im Schwimmerbecken, 30 Grad im Lehrschwimmbecken)
- **Senkung der Duschwassertemperaturen**
- **Reduzierung der Duschzeitintervalle**
- **Einbau wassersparender Duschköpfe**
- **Senkung der Raumtemperaturen**
(unter Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften)
- **Wartung der Heizungsanlagen durch unsere Fachfirma Brochier**
- **Umrüstung auf LED-Beleuchtung**
(ist bereits in den meisten Sportstätten erfolgt)
- **Anpassung der Öffnungszeiten unserer Saunen nach Bedarf**

gegeben sein müssen. Gewisse Maßnahmen lassen sich zum aktuellen Zeitpunkt auch aus Kostengründen nicht umsetzen, weil zum Beispiel die Amortisierung gewisser Investitionen zu lang dauert. Nichtsdestotrotz erwarten wir mit Hilfe der verschiedenen Maßnahmen eine

Energie-Einsparung von rund

10 bis 20 Prozent.

Nur zur Erläuterung: 10 Prozent machen aufs Jahr gerechnet zirka 80 000 Euro aus.

Knapp 85 Prozent unseres Gasbedarfes wird für den Betrieb des Sportpark Ebensees mit unserem Hallenbad benötigt. Um den Verein übergangsweise unabhängiger von Erdgas zu machen und die Energiekosten zu senken, wird das bestehende Blockheizkraftwerk (BHKW) auf Flüssiggas umgebaut. Durch diesen Umbau lassen sich die Gaskosten um knapp 280 000 Euro pro Jahr senken. Wichtig zu wissen: Der Preis von Flüssiggas variiert und ist vom tagesaktuellen Börsenpreis abhängig. Aus diesem Grund war für unsere Entscheidung wichtig, dass wir das BHKW jederzeit wieder ohne großen Aufwand auf Erdgas umrüsten können.

Insgesamt lassen sich durch die Energiesparmaßnahmen und die Umrüstung unseres BHKW auf Flüssiggas knapp 360 000 Euro pro Jahr einsparen.

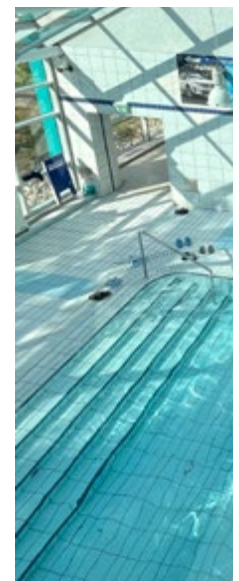
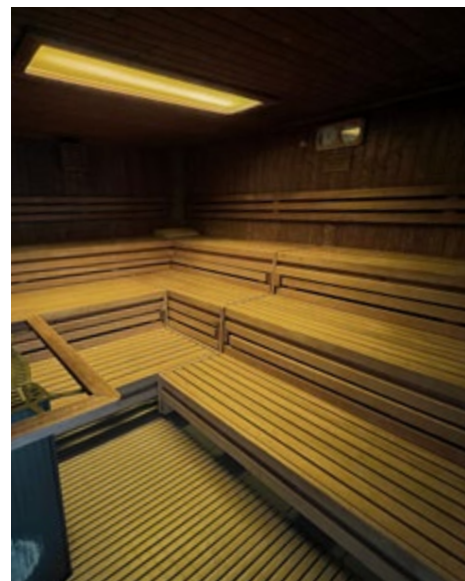
Wie wird das verbleibende Defizit von knapp 450 000 Euro aufgefangen?

Zuerst einmal sei erwähnt, dass wir in unserem Beitrag lediglich über die Erhöhung der Energiekosten sprechen. Unberücksichtigt sind Kostenerhöhungen aufgrund der Inflation, steigende Handwerker- und Materialkosten, steigende Personalkosten (Inflationsausgleich, Erhöhung Mindestlohn, etc.), steigende Kosten sämtlicher Dienstleister wie auch steigende Kosten bei den Verbandsgebühren (BLSV und Sportfachverbände), die den Verein zusätzlich vor eine große Herausforderung stellen. Aus diesem Grund werden sämtliche Kostenpositionen auf den Prüfstand gestellt, um notwendige Einsparungen zu erzielen und gleichzeitig die Einnahmen zu erhöhen.

Erhöhung der Einnahmen durch:

- Grundbeitragsanpassung
- Mitgliederwachstum
- Ausbau der Kurseinnahmen
- Ausbau der Sponsoring- und Spendeneinnahmen
- Zusätzliche Einsparungen auf Ausgabenseite:
- Bedarfsorientierte Anpassung von Betreuungszeiten (Fitnessstudios, Schwimmbad)
- Senkung der Druck- und Versandkosten des Vereinsmagazins

Die detaillierten Planwerte zum Haushaltsjahr 2023 werden bei der nächsten Delegiertenversammlung und auch in einem gesonderten Bericht in einem der nächsten Vereinsmagazine aufgezeigt.



Welchen Beitrag kann jeder einzelne leisten?

Wir sind uns in der Vereinsführung sicher, dass wir nach der Pandemie nun auch diese Krise gemeinsam mit unseren Mitarbeitern, unseren Funktionären und auch unseren Mitgliedern meistern werden. Auch du kannst deinen Beitrag leisten! Wir möchten dich bitten, zukünftig auf folgende Regeln zu achten, um unsere Energieverbräuche signifikant und nachhaltig zu senken:

- **1. Wir achten auf eine angemessene Duschzeit und Wassertemperatur.**
- **2. Wir schließen in den Herbst- und Wintermonaten sämtliche Eingangstüren.**
- **3. Wir schalten unnötige Beleuchtung aus.**
- **4. Für notwendige Frischluftzufuhr öffnen wir die Fenster kurzfristig mittels Stoßlüften (keine gekippten Fenster in den kalten Herbst- und Wintermonaten).**

Der Vorstand möchte sich vorab für die Mithilfe von jedem einzelnen von euch bedanken. Packen wir es gemeinsam an, um auch weiterhin unserem Motto treu bleiben zu können: „Mehr Sport geht nicht“

Post SV-Sportfestival ein voller Erfolg

Besucherrekord nach der Zwangspause

Zwei Jahre sorgte die Corona-Pandemie dafür, dass es kein größeres Post SV-Event gab. Anfang Juli endete diese bittere Zeit, das mittlerweile längst traditionelle Post SV-Sportfestival fand auf dem Gelände des Sportpark Ebensee statt - und erzielte gleich einen Besucherrekord. Die Sehnsucht nach solch einem Event war spürbar, Ausflugsziel Nummer eins für Familien mit Kindern war an jenem Samstag das Sportfestival in Mögeldorf.

Der Tag stand ganz im Zeichen des Vereinsslogans „Mehr Sport geht nicht“. Allen Sportinteressierten wurden zahlreiche Shows und Mitmach-Aktionen aus den unterschiedlichsten Abteilungen präsentiert. Zusätzlich sorgten unsere Partner für weitere tolle Attraktionen. Egal ob beim Fahrradparcours von Trek Bicycle Nürnberg, am Hindernisparcours der AOK Bayern, beim Saftfahrrad der VR Bank Metropolregion Nürnberg oder bei der Hüpfburg der Allianz Wölfel, es war überall etwas geboten, was wiederum von den Besuchern begeistert angenommen wurde.

Natürlich konnte jeder auch seine körperliche Fitness an vielen weiteren Stationen unter Beweis stellen. Während es bei der Dead Hang Challenge von Planet-O angesagt war, möglichst lange an der Stange zu hängen, ging es beim Bullriding mit etwas größerer Adrenalinausschüttung darum, möglichst lange nicht abgeworfen zu werden.

Nicht nur Kraft und Ausdauer aber waren gefragt, auch die Geschicklichkeit sollte nicht zu kurz kommen. Die Zielgenauigkeit konnte beispielsweise am Laser-Schießstand der modernen Fünfkämpfer und beim Wurfwettbewerb der Basketballabteilung unter Beweis gestellt werden. Ums Ballgefühl ging es auch bei den Stationen Handball, Tennis und Volleyball. Auch die Kinder- und Fußballolympiade sorgten mit den unterschiedlichen Stationen vor allem bei den kleinen Besuchern für große Begeisterung.



Während die Mädchen und Buben die unterschiedlichen Parcours durchliefen oder sich schminken ließen, konnten die Erwachsenen in der Zwischenzeit die Automodelle des Autohaus Fröhlich genauer unter die Lupe nehmen und schon einmal probesitzen. Die ein oder andere Autohupe wurde dann aber auch schnell von den Kleinsten entdeckt, getestet und prompt für gut empfunden.

Immer wieder galt die Aufmerksamkeit auch der Aktionsfläche. Hier verzauberten die Tänzerinnen, Kampfsportler und Turnerinnen mit ihren Auftritten auf und vor der Bühne. Zwischendurch stärkten sich die Besucher am Kaffee-Kuchen-Stand der Rhythmischen Sportgymnastik oder am Grill des Restaurant Ebensee.

Auch der Oberbürgermeister der Stadt Nürnberg, Marcus König, besuchte das Sportfestival – und musste sich prompt sportlich beweisen. Gemeinsam mit Dirk Helmbrecht, Vorstandsvorsitzender der VR Bank Metropolregion Nürnberg und den Post SV-Vorständen Andreas Neugebauer und Michael Sommer hatte er ein paar Stationen zu durchlaufen – und machte wie all seine Mitstreiter bei den unterschiedlichen Wettbewerben eine ausgesprochen gute sportliche Figur.

Auch das Inklusions- und Integrationsprojekt „Bunter Sport“ profitierte beim Sportfestival in doppelter Hinsicht. Neben der Möglichkeit sich mit einem inklusiven Fußballtraining zu präsentieren, wurden beim Fußball-

10.000 Euro für den guten Zweck



Dart der N-ERGIE Spenden für das neue Projekt des Post SV gesammelt. Insgesamt wurden 10.000 Euro am Fußball-Dart für den guten Zweck „erschossen“. Der Scheck wurde feierlich von Dirk Helmbrecht, Marcus König und Cornelia Trinkl, Referentin Schule und Sport der Stadt Nürnberg, an Andreas Neugebauer übergeben. Vielen Dank an die VR Bank Metropolregion Nürnberg, die N-ERGIE Aktiengesellschaft und die Brochier Gruppe für diese tolle Unterstützung. Die Unternehmen leisten mit ihrer Spende einen wichtigen Beitrag um das Inklusions- und Integrationsprojekt weiter voranzutreiben.



An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal ganz herzlich bei allen Helferinnen und Helfern bedanken, die mit ihrem großen Engagement ihre Abteilungen präsentierten und dieses großartige Fest erst möglich machten. Vielen Dank auch an unseren Moderator Martin Cernan, der super durch den Tag geführt hat und an alle Partner und Besucher für diesen tollen Tag auf dem Gelände des Post SV.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt „Post SV Sportfestival – Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie“. ■

Post SV on Ice

Unser Winterhighlight

für Klein und Groß

Du bist auf der Suche nach Sportmöglichkeiten an der frischen Luft, nach einem passenden Ort für einen Familienausflug oder nach einer Eventlocation für dein Teamevent? Dann nichts wie hin zu Post SV on Ice powered by VR Bank Metropolregion Nürnberg.

Ab dem 24. November 2022 kannst du in unserem Sportpark Ebensee (Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg) über eine 350 m² große synthetischen Eislauffläche mit den Kufen flitzen und/oder bei Glühwein und Bratwurst einen winterlichen Abend genießen.



Weitere Informationen zu Post SV on Ice findest du unter post-sv.de/sport/outdoor/post-sv-on-ice. ■



Post SV-Kinderwelt

Den Kreislauf des Sitzens durchbrechen

In unserem Präventionsprojekt mit der AOK Bayern macht der Post SV Nürnberger Grundschulkindern fit.

Nur zwei Stunden Schulsport die Woche und die restliche Zeit sitzen, sitzen, sitzen. 9,7 Stunden verbringen Grundschulkindern im Schnitt pro Tag sitzend. Viel zu viel finden der Post SV und die AOK Bayern auch mit Blick auf die Gesundheit der Kinder. Deshalb bieten sie das Programm

„Posti-Bär Kids: Schule macht Sport“ an. Ziel des Projektes und der Kooperation ist es, den Kreislauf aus zu viel Sitzen sowohl im Unterricht als auch in der Freizeit zu durchbrechen und den Mädchen und Buben zu vermitteln, wie viel Spaß es machen kann sich zu bewegen.

Im vergangenen Schuljahr konnte der Post SV insgesamt elf Klassen der Gretel-Bergmann-Grundschule mit Themen-Einheiten wie „Rangeln und Raufen“, „Spiel und Spaß in der Natur“ oder „Bewegung mit Alltagsgegenständen“ begeistern und somit für mehr deutlich mehr Bewegung in ihrem Schul-Alltag sorgen.

Aufgrund des durchweg positiven Feedbacks und auch der merklichen Begeisterung der Kinder möchte der Post SV das Projekt auch im neuen Schuljahr fortführen und so viele Nürnberger Grundschulkindern wie möglich erreichen.



Erster Platz beim Wettbewerb Quantensprung 2021

Beim Vereinswettbewerb Quantensprung prämiert der Bayerische Landsportverband (BLSV) mit LottoBayern die kreativsten und innovativsten Ideen aus Bayerns Sportvereinen.

Bei der diesjährigen Preisverleihung wurde der Post SV für seine Trägerschaft im Ganztags in einer Nürnberger Grundschule geehrt und erhielt ein Preisgeld in Höhe von 4000 Euro.

Der Post SV übernimmt seit dem Schuljahr 2021/2022 die Trägerschaft im gebundenen Ganztags einer Nürnberger Grundschule. Durch die Vernetzung von Schule und Sportverein wird die Bewegungszeit der Kinder erhöht, wodurch die langen Sitzzeiten und die wenigen schulischen Sportstunden ausgeglichen werden. Auf diese Weise können Bewegungsmangel und mögliche Folgeerkrankungen reduziert werden. Durch die Vernetzung von Schule und Sportverein profitieren alle: Die Schule

gewinnt einen professionellen Partner für die Mittagsbetreuung, der Verein erreicht potenzielle neue Mitglieder und wird seiner sozialen Aufgabe gerecht – und die Mädchen und Buben bekommen ein von qualifizierten Übungsleiter/innen und Pädagogen/innen abgehaltenes spannendes Nachmittagsprogramm, das unter anderem auch Schwimmen beinhaltet. Das Programm ist übrigens nicht nur auf den Sport beschränkt, sondern gibt auch Raum für Kultur und Kreativität.



Und das zweite Jahr folgt zugleich...

Die Kinderwelt des Post SV schaut auf ein erfolgreiches erstes Jahr als Kooperationspartner im Ganztags an der Grundschule Scharrerschule zurück und freut sich auf die Fortsetzung in diesem Schuljahr. Nach einer intensiven Anfangszeit im September 2021 konnten mit der Zeit immer mehr Automatismen bei der Betreuung von zirka 80 Grundschulkindern aus vier Ganztagesklassen aufgebaut werden. Neben dem Mittagessen verbrachten die Kinder einen Großteil ihrer Mittagspause auf dem Pausenhof mit Rennen, Springen, Werfen und Klettern. Neben Klassikern wie Fangen, Verstecken oder Fußball wurden die Mädchen und Buben auch an verschiedene neue Spielideen wie Chinesische Mauer oder Tic-Tac-Toe herangeführt. Wer darauf keine Lust hatte, konnte sich künstlerisch betätigen, den Pausenhof mit Malkreide kreativ verzieren oder sich einfach mit dem besten Schulfreund oder -Freundin in Ruhe unterhalten.



Grundlage dessen war eine stets offene, direkte und respektvolle Zusammenarbeit mit der Schulleitung und dem Lehrerkollegium. Vielen Dank dafür!

Neue Shirts für die Ballschul-Kinder

Strahlende Kinderaugen in der Postis Ballschule. Die neuen Shirts, gesponsert von Mauro Loritz Dienstleistungen, sind eingetroffen und sorgen für Freude bei den Kindern. Mauro Loritz Dienstleistungen ist seit Januar Hauptsponsor der Postis Ballschule und leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt und Ausbau des Kindersportangebotes.



Eine Gemeinsamkeit der zwei neuen Partner lässt sich leicht finden: Beide möchten ihren Kunden den besten Service und beste Qualität liefern, wobei Zuverlässigkeit dabei großgeschrieben wird. Außerdem ist es das Ziel beider, ihre Dienstleistungen stetig zu verbessern, ohne dabei die Qualität ihres bereits bestehenden Angebots zu mindern.

Wir freuen uns auf eine weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit: „Postis Ballschule powered by Mauro Loritz Dienstleistungen.“ ■

Crowdfunding-Aktion für DURCHSTARTEN mit Basketball

#KIDSSTARTENDURCH

Unter dem Hashtag #Kidsstartendurch baut die Basketballabteilung des Post SV ihr Grundschulprojekt DURCHSTARTEN mit Basketball weiter aus. Ziel ist es mit deiner Unterstützung noch mehr Kinder in ganz Nürnberg zu erreichen und zur Bewegung animieren zu können.

#Was?

- Crowdfunding Kampagne gemeinsam mit Partnern
- Spenden für den Ausbau der personellen Strukturen im Bereich Organisation und Übungsleiter
- Personalausbau im Hauptamt für weitere Professionalisierung

#Wann und wo?

- Start am 08.10.2022
- fairplaid.org
- Laufzeit zwei Wochen

#Wichtig zu wissen?

- Spenden in jeder Höhe möglich
- 10 € kommen ab Spendenbetrag von 10 € dazu
- Wir brauchen dich für das Ziel!
- Infos unter postsvnuernberg-basketball.de und Instagram [postsvnuernbergbasketball](https://www.instagram.com/postsvnuernbergbasketball)



Der mit der Corona-Pandemie einhergehende Bewegungsmangel trifft vor allem auch Kinder im Grundschulalter. Der Trend hin zu den sozialen Medien und weg von den sozialen Aktivitäten wächst immer mehr. Doch wir wollen dem entgegenwirken und die Kinder wieder zahlreich in die Halle holen. Um dies weiterhin zu ermöglichen, brauchen wir die Crowdfunding-Kampagne, um weitere Gelder für den Ausbau der Strukturen zu erwirken. ■

Post SV auf Tour in Nürnberg

Das Fitness-Studio auf Rädern

Auspowern und Schwitzen war angesagt beim Trainieren an Deutschlands ersten mobilen Outdoor Fitness-Studio, dem sogenannten FitFinity. Insgesamt an acht verschiedenen Orten in Nürnberg war das Team des Post SV mit dem FitFinity unterwegs. Unter anderem vor dem FCN Shop, beim Sportfestival, in verschiedenen Freibädern und in zwei Schulen. Die zahlreichen Teilnehmer hatten die Möglichkeit, an einem kleinen Workout für den gesamten Körper teil zu nehmen, was wiederum in Form eines Zirkeltrainings stattfand. Zum Einsatz kamen dabei auch verschiedene Kleingeräte, wie Kettle Bells, Battle Rope, TRX Trainer und vieles mehr. Wer lieber abhängen wollte, konnte bei der Dead Hang Challenge attraktive Preise gewinnen. Die Bestzeit lag übrigens bei 8:00 Minuten.

Die Outdoor Fitness tour fand im Rahmen des EU + Sport Projekt „Digitale Active Regions Europe Outdoor“ (#DARE-O) statt, an dem weitere sieben europäische Partner beteiligt sind. ■



Basketball

Mädchen erspielen sich das Bundesliga-Ticket



Bald können sie sich Bundesliga-Spielerinnen nennen, die Basketball-Mädchen des Post SV. Dabei hatte das neu formierte U 16-Team von Philipp Finsterer und Tom Feders nach der Saison nur sechs Wochen Zeit, um sich auf die Quali für die Weibliche Nachwuchs-Basketball-Bundesliga (WNBL) vorzubereiten. Dass die Nachwuchs-Korbjägerinnen vier- bis fünfmal die Woche inklusive Wochenenden und Ferien trainierten, zahlte sich letztendlich aus.

Damit war klar, dass die Mannschaft bei einem weiteren Sieg über die Rhein Bascats Düsseldorf etwas schaffen würde, womit vor dem Turnier keiner gerechnet hatte - und zwar sich das Bundesliga-Ticket für die Saison 2022/23 zu holen, weil auch die Düsseldorferinnen ihre beiden Spiele gewonnen hatten.



Doch der Reihe nach: Nach sechs harten Wochen war es so weit und das Team, das neben den Spielerinnen des Post SV aus Spielerinnen des TSV 1861 Nördlingen, TV 1848 Schwabach, Basketball Team Oberpfalz und TS Herzogenaurach 1861 besteht, konnte sich endlich in Bad Homburg mit den anderen Teams messen.

Keiner konnte vor dem Turnier einschätzen, wo das Team steht. Die Post SV-Mädchen wussten kaum etwas über ihre Gegner, was bei einem deutschlandweiten Turnier im Jugendleistungsbasketball nicht ungewöhnlich ist. Daher war es kaum verwunderlich, dass die Spielerinnen sichtlich aufgeregt und mit viel Respekt in das erste Qualifikationsspiel gegen die Gastgeberinnen der SG Südhessen Juniors gingen. Nach vier Minuten stand es demzufolge 9:3 für die SG.

Die Nürnbergerinnen mussten sich erst einmal ins Spiel einfinden, was im Verlauf der Begegnung aber immer besser klappte. Am Ende gewannen sie klar mit 63:49, was ihnen viel Selbstvertrauen fürs nächste Spiel gegen die Saar-Mosel Diamonds gab. Eine Hürde, die das Team dank herausragender Treffsicherheit und einer starken Verteidigung mit einem deutlichen 85:49-Sieg locker nahm.

Die Bedeutung des Spiels war also immens, und die Anspannung zu Beginn der Partie dementsprechend deutlich spürbar. Beim Post SV schien die Aufregung etwas größer, nach sieben Minuten führte Düsseldorf mit 9:6. Im Anschluss besannen sich die Nürnbergerinnen jedoch ihren Stärken und legten einen furiosen 12:2-Lauf hin. Nach der Halbzeit knüpften sie nahtlos dran an, am Ende zierte ein souveränes 84:51 die Anzeigentafel, und die direkte Qualifikation zur WNBL war den Post SV-lerinnen sicher.

„Ich bin sehr stolz auf die Spielerinnen. Die Leistung in der Vorbereitung und im Turnier war bemerkenswert. Für den Post SV und die Region ist der Schritt in die WNBL unfassbar wichtig und das Ergebnis von viel Einsatz und Geduld. Dafür möchte ich mich bei allen Beteiligten bedanken“, so Philipp Finsterer, Headcoach des WNBL-Teams.

Der Post SV ist gespannt, was die kommende Saison in der Bundesliga bringt, und wie sich der junge Kader weiterentwickelt. Die Basketballerinnen freuen sich sehr auf die neue Herausforderung, auch wenn allen klar ist, dass mit dem Startrecht erst der Anfang getan ist.

WIRTSCHAFTSSCHULE Fürth Nürnberg

In zwei, drei oder vier Jahren zur Mittleren Reife Und danach? ... ist ALLES möglich!

Wirtschaftsschulabschluss = Mittlere Reife

- ✓ Aufnahme von SchülerInnen aus allen Schularten von der 6. bis zur 10. Klasse
- ✓ Optimale Vorbereitung und idealer Einstieg in kaufmännische, verwaltende und handwerkliche Berufe
- ✓ Erfolgreicher Weg zum (Fach-)Abitur über die FOS oder das Gymnasium
- ✓ Verkürzung der betrieblichen Ausbildung bis zu einem Jahr
- ✓ Kostenfreie Ganztageschule

Hans-Böckler-Schule
 Frommlerstr. 30, 90763 Fürth
 ☎ 0911 974-2451 bis -2454, FAX 0911 974-2450
www.hans-boeckler-schule.de
 sekretariat@hans-boeckler-schule.de

Nürnberg
 Nonnenbeckstr. 40
 90489 Nürnberg
 ☎ 0911 231-1531
 FAX 0911 231-1558
www.wirtschaftsschule.nuernberg.de
wirtschaftsschule@stadt.nuernberg.de

Städtische und staatliche Wirtschaftsschule Nürnberg

Übertritt von der Mittelschule **jetzt auch** mit dem Jahreszeugnis möglich (ohne Probeunterricht)!

Cheerleading-Team heizt bei den Falcons ein

Nach einem bedingt durch die Corona Pandemie recht holprigen Start hieß es für die Juniors (Jugendmannschaft) aus der Abteilung Cheerleading erstmalig Wettkampfluft schnuppern.

In ihrer ersten Wettkampfsaison konnten die Post SV-Mädels nicht nur die Jury von ihren Fähigkeiten überzeugen, sondern auch das Publikum mitreißen. Sowohl auf der Summer All Level Championship in Leipzig als auch auf der Bayern Cheer Masters in Nürnberg belegten sie einen beachtlichen 2. Platz.

Doch das war noch nicht alles! Sie durften zudem die Basketballer der Nürnberg Falcons bei deren Heimspiele tatkräftig mit ihren Auftritten unterstützen. Das sorgte nicht nur beim Post SV-Team für gute Laune, sondern wie beabsichtigt auch beim Publikum.

Nach einer verdienten Sommerpause heißt für unsere 47 Athletinnen im Alter von 5 bis 37 Jahren seit Längerem wieder: Training, Training und nochmals Training - und natürlich auch jede Menge Spaß.



Du möchtest Teil von uns werden? Dann melde dich zu einem kostenlosen Probetraining an unter der Email: cheerleading@post-sv.de

Wir freuen uns auf dich!



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.



Seniorentanz

Eine Tradition lebt wieder auf

Seniorentanz war bis vor Kurzem viele Jahrzehnte lang ein fester Teil des Sportangebots des Post SV. Nun wollen wir ihn wiederaufleben lassen. Unsere zertifizierte Senioren-Tanztrainerin Birgit Ritter, die etliche vom Line Dance kennen, wird den Tanz-Faden wieder aufnehmen, dich neu einführen in passende Erlebnis-Formationen und dich an die Hand nehmen zu fröhlichem Tanzen in Gasse, Kette und Kreis.

➔ Komm doch mal zu einer Schnupperstunde Seniorentanz vorbei!
Immer Mittwoch von 14.00 – 15.15 Uhr ab 09.11.2022
Ort: Vereinshalle Landgrabenstraße 79

Seniorentanz beinhaltet das Tanzen ohne festen Partner, ohne Leistungsdruck und Wettkampfcharakter. Im Vordergrund stehen die eigene Freude, die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe. Anregungen und Wünsche zu Tänzen aus alten Zeiten werden gerne entgegengenommen. ■



Eine Stunde, zwei Orte der Wahl

Während der beiden Lockdowns bot der Post SV aus mehreren Abteilungen sehr schnell ein umfangreiches Repertoire unterschiedlichster Videoaufzeichnungen (abrufbar in der Videothek unter mein Post SV) und anschließend auch viele live online Stunden an.

Nach zwei Jahren Pandemie zeigt sich, dass vielen Mitgliedern die Möglichkeit von zu Hause aus an einer Sportstunde teilzunehmen, weiterhin wichtig ist.

Aus diesem Grund wurde während der Sommerferien der so genannte Hybrid Unterricht in der Fitlounge erfolgreich eingeführt. Immer montags von 10.15 – 11.15 Uhr konnten und können sich Frau wie Mann entscheiden, ob sie an der WSG Stunde direkt vor Ort oder von zu Hause aus mit dem online live stream teilnehmen wollen. Die Zufriedenheit unserer Mitglieder ist uns sehr wichtig, so dass wir das Hybrid Angebot weiter ausbauen werden.

Für die Teilnahme am online live stream ist ein internetfähiges Smartphone, Tablet, Laptop oder Desktop PC notwendig. Wir nutzen die Streaming Plattform Zoom.



Die Zugangsdaten und das komplette Hybridprogramm findest du unter www.post-sv.de ■

Ju-Jutstu

Reingeschnuppert, dabeigeblichen

Auch wenn Ju-Jutsu seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil der Sportwelt des Post SV ist, so hat die Budo-Sportart für den einen oder anderen doch etwas Exotisches an sich. So gesehen, kann ein Schnuppertraining auch eine kleine Entdeckungsreise sein - oder zum Einstieg in ein „neues“ Sportlerleben. Wie bei den dreien, die vor einem Jahr nur mal hineinschnuppern wollten und nunmehr seit einem Jahr Ju-Jutsu betreiben – und die darüber einen kleinen persönlichen Bericht verfasst haben.

„ Auch wenn es sich mittlerweile als ein schon viel längerer Teil in meinem Alltag anfühlt, mache ich Ju-Jutsu wirklich erst seit zirka einem Jahr - und dass dem so ist, liegt bestimmt daran, dass ich von allen Ju-Jutsukas so wohlwollend aufgenommen wurde. Es ist klar, dass einem die ganzen Techniken schwerfallen und man sich auch teilweise denkt, ach komm, das werde ich nie können.

Aber jeder und jede ist einmal an diesem Punkt gestartet. Entsprechend helfen uns alle weiterzukommen.

Nach ungefähr zwölf Jahren im Handball und einigen mal mehr mal weniger konsequent durchgezogenen Fitnessstudio-Jahren wollte ich raus dem Handballtor und weg vom Eisenstemmen und einfach mal was Neues machen. Auch in meiner Arbeit als Physiotherapeut merke ich, dass mir die Therapie-Inhalte, in denen ich mit meinen Patienten Koordination und Bewegungskontrolle trainiere, immer viel Freude bereiten.

Und das alles führte mich schlussendlich zum Ju-Jutsu. Für mich beinhaltet Ju-Jutsu neben Konzentration, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer den Willen, an etwas lange, beziehungsweise eher sehr lange zu arbeiten.

Raphael R.

„ Sommer 2021, plötzlich verspürte ich die Lust, mal Ju-Jutsu zu probieren. Also habe ich mich zu einem Schnuppertraining gemeldet. Und siehe da, ein Jahr später bin ich immer noch dabei und motivierter denn je.

Wieso? Weil Ju-Jutsu viel bringt! Zu einem fühlt man sich sicherer im Alltag, es geht ja um einfache Techniken, um sich aus unangenehmen Situationen befreien zu können – und dies ist als Frau definitiv nützlich. Zum anderen ist es ein vielfältiger Sport, der wirklich fit macht. Und zu guter Letzt, das Team ist so genial. Hier geht es nicht um Wettkampf, sondern um Spaß am Sport. Und ja, wir kommen manchmal mit blauen Flecken zurück, aber was für einen Spaß macht es! Nach jedem Training bin ich fix und fertig, aber so was von glücklich. Danke an das Team, dass ihr mir dieses Gefühl immer wieder aufs Neue schenkt.

Gwenaëlle H.

„ Als ich vor circa einem Jahr zum Ju-Jutsu-Probetraining die Sporthalle betrat, traute ich meinen Augen nicht. Ich sah etwa zehn erwachsene Menschen in weißen Kitteln, wie sie lustige Gymnastikübungen zu lauter Pop-Musik durchführten. Ich wollte doch nicht zu einem Aerobic-Kurs. Aber ich stellte mich dazu und machte mit. Nach dem Aufwärmtraining folgten grundlegende Techniken aus der Bewegungslehre und der Fallschule, was mir als Anfänger sehr gelegen kam, denn ich konnte sofort mitmachen. Nach dem Training musste ich feststellen: Es hat wirklich Spaß gemacht, und die Sportart ist vielfältiger, als ich dachte. Der Kampfsport lässt sich am besten als Mischung aus Karate und Judo beschreiben. Aber auch andere Elemente, wie Ringen oder Boxen haben ihren Platz.

Durch den besonderen Fokus auf die Selbstverteidigung wird man darauf vorbereitet, in Extremsituationen richtig zu reagieren. Das Training stärkt somit das Selbstbewusstsein und verbessert zudem die Gesundheit.

Rückblickend kann ich sagen: Ich bin froh, dass ich spontan zum Probetraining erschienen bin. Denn ich habe nicht nur einen spannenden Sport entdeckt, sondern konnte auch neue Bekanntschaften schließen und ein tolles Team kennenlernen.

Christian S.



Überraschende Ehrung für Ju-Jutsu-Urgestein Peter Röß

Seit 36 Jahren als Trainer auf der Matte

Als sich Peter Röß an einem Montag im Sommer auf seine Ju-Jutsu-Trainingseinheit vorbereitete, die er in wenigen Minuten zu halten hatte, ahnte er nicht, dass er an jenem Tag nicht nur als Trainer im Mittelpunkt stehen würde, sondern dies gleich doppelt der Fall sein würde. Eine besondere Ehrung stand für ihn an, eine Ehrung, von der er nichts wusste, obwohl sie nur verdient und damit folgerichtig war.

Peter ist als Träger des 4. DAN schließlich nicht „nur“ seit 41 Jahren aktiver Ju-Jutsuka und damit ein Mann der ersten Stunde dieser Sportart beim Post SV, sondern er fungiert seit mehr als 36 Jahren auch als Trainer. Für dieses außerordentliche Engagement bedankte und verbeugte sich an jenem Montag im Sportzentrum Nordost die Ju-Jutsu-Abteilung wie auch der Ju-Jutsu-Verband Bayern. Matze Riedel, der Verbands-Vizepräsident Jugend, überreichte Peter nach einer humorvollen Laudatio nebst Urkunde die Ehrennadel in Gold mit Halbkrans und Gravur 30 für über 30 Jahre besondere Dienste und Leistungen im Ju-Jutsu. Zuvor hatte Matze Riedel übrigens selbst noch an Peters Training teilgenommen. Selbstredend schloss sich Andi Grau als Abteilungsleiter der Laudatio an und brachte seine Hochachtung, und die des Post SV, mit einem Gutschein zum Ausdruck.



Seit der generellen Umstellung in ein Anfänger- und Fortgeschritten-Training hat Peter die Gruppe der Anfänger und Gelbgurte zusammen mit Dietmar übernommen. Mit für jeden Teilnehmer spürbarem Herzblut geht er diese Aufgabe an, auch als er vor einigen Jahren gesundheitlich etwas angeschlagen war, hielt er unverdrossen durchgehend sein Training ab.

Peter gestaltet mitunter das Aufwärmtraining etwas schweißtreibender, um die Fitness seiner Teilnehmer herauszufordern. Seine Techniken führt er realitätsnah, aber humorvoll vor, so dass jede und jeder sieht: Tatsächlich, es funktioniert!

Wichtig ist ihm dabei, seine Schützlinge nicht nur auf die nächste Gürtel-Prüfung vorzubereiten, sondern auch Erfahrungen und Tipps weiterzugeben, die einen im hoffentlich nie notwendigen Notfall auf der Straße helfen werden. Trotz dieses ehrgeizigen Ansporns verbreitet er mit seiner ruhigen und lustigen Art im Training immer gute Laune und erstaunt seine Gruppe stets aufs Neue mit seiner Technikvielfalt und seinen Geschichten aus dem Leben.

Nicht zu vergessen, dass er gerne einspringt, wenn mal ein Trainerkollege kurzfristig ausfällt. Dank seines immensen Erfahrungsschatzes kann er ohnehin Training für jede Stufe des Können aus dem Stehgreif heraus packend gestalten. Auch wenn sich Peter mittlerweile verdientermaßen das Rentner-Dasein genießt, bleibt er glücklicherweise seiner Ju-Jutsu-Abteilung treu, die er auch einmal sechs Jahre lang als stellvertretender Abteilungsleiter mitgestaltet hatte.

Der Post SV schätzt sich übergücklich, so einen Trainer und auch Sportkameraden in seinen Reihen zu haben und möchte sich auf diesem Weg noch einmal herzlich bedanken. ■



Fit für den Notfall

Spezieller Erste-Hilfe-Kurs bei den Triathleten

Für eine gültige Trainerlizenz ist jeder Trainer und Übungsleiter zu regelmäßigen Erste-Hilfe-Schulungen verpflichtet. Das ist gut und richtig, aber sind mit dem „Führerscheinkurs“ auch die Fragen abgedeckt, die uns im Trainingsalltag interessieren? Wie gut ist ein Trainer für Erste-Hilfe-Leistungen bei einem Sportunfall gerüstet?

Diese Frage beschäftigte die Trainer der Triathlon-Abteilung. Norbert Potzler sammelte die Themen und Fallbeispiele in der Abteilung ein und organisierte mit Anja Mehles, Rettungssanitäterin beim Roten Kreuz, einen „Erste-Hilfe-Kurs“ für die individuellen Fragen rund um Sportunfälle für das Trainer-Team. Aus dessen Kreis wiederum nutzten acht diese Gelegenheit und wohnten dem Kurs bei. Anja vermittelte anschaulich und kurzweilig die aktuellen Erste-Hilfe-Kenntnisse. Zum Beispiel das ABC der stabilen Seitenlage oder die Gefahren beim Sturz über den Fahrradlenker.

Anhand von Fallbeispielen konnten die Teilnehmer aktiv die Erste-Hilfe-Schritte üben. Zudem stellten sie gemeinsam ein Notfallset für das Radtraining zusammen, denn ein Verbandskasten lässt sich auf dem Rennrad schlecht transportieren.



Teilnehmer Erste-Hilfe-Kurs der Tria-Abteilung

Nach dem informativen Nachmittag wünschte sich trotzdem jeder Trainer, dass die Trainingsstunden für alle Sportler unfallfrei verlaufen und sie das Wissen nur zum Fachsimpeln benötigen.

Post SV on Ice

powered by VR Bank Metropolregion Nürnberg
Unser Winterhighlight für Dich

öffnet ab
24.11.22
für Mitglieder und
Nichtmitglieder

Post SV on Ice bietet:

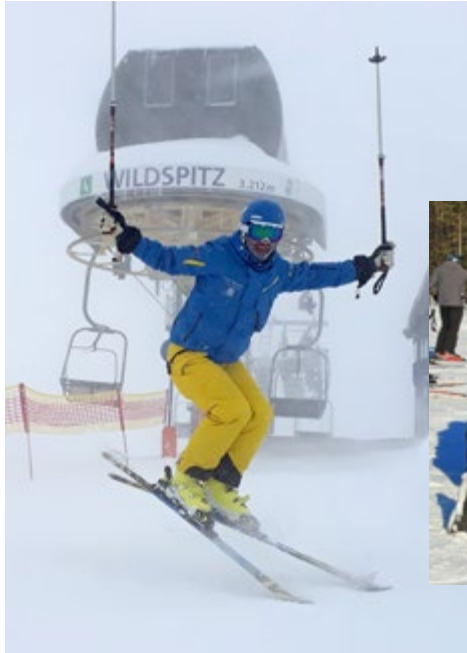
- Freies Eislaufen / Eisstockschießen
- Weihnachtsfeiern / Teamevents
- Schlittschuhverleih / Laufhilfen für Kinder
- Eislaufkurse
- Imbiss- und Getränkeverkauf

Weitere Informationen zu Post SV on Ice findest du unter www.post-sv.de

Wintersportabteilung

Ab in die Berge

Hast du Lust auf Spaß im Schnee in den Bergen? Kein Problem, im Programm der DSV-Skischule im Post SV findet jeder garantiert das Passende, egal, ob du Ski oder Snowboard fährst, egal, ob du Anfänger oder Könnler bist, egal, ob du mit deinen Kindern in die Berge willst, mit deinen Freunden oder allein. Das engagierte und motivierte Skilehrer-Team des Post SV bietet den nächsten Winter vier Wochenendfahrten und eine Mehrtagesfahrt an – und dies wie in den vergangenen Jahren auch stets zu fairen, familiengerechten Preisen.



Wenn du übrigens gut gebrauchte Ausrüstung kaufen oder verkaufen möchtest, bieten wir dir im Oktober einen Skibasar. Die detaillierte Beschreibung zu jeder Fahrt sowie die jeweiligen Preise findest du auf der Homepage der Abteilung (www.wintersport.post-sv.de). Dort kannst du dich auch schnell und unkompliziert anmelden.

Abteilungsversammlung 19 Uhr

Datum: 06.10.2022
Ort: Ebensee

Skibasar

Datum: 22.10.2022

Kids- und Teencamp

Datum: 16.12.2022 bis 18.12.2022
Ort: Maria Alm

Neujahrsausfahrt

Datum: 02.01.2023 bis 08.01.2023
Ort: Maria Alm

Hochficht I

Datum: 13.01.2023 bis 15.01.2023
Ort: Klaffer am Hochficht

Hochficht II

Datum: 17.02.2023 bis 19.02.2023
Ort: Klaffer am Hochficht

Familienausfahrt

Datum: 03.03.2023 bis 05.03.2023
Ort: Maria Alm

La 1874
Glossner Bräu
...und NEUMARKTER!

NEUMARKTER GOLD

NEUMARKTER GLOSSNERBRÄU GMBH & CO. KG
Denninger Weg 88 • 82318 Neumarkt i.d.OPf. • 09181 234-0 • www.glossner.de • info@glossner.de

macron

WER IST MACRON?

Gegründet 1971 in **Bologna**, behauptet sich Macron heute als einer der europäischen Marktleader.



>80

GESPONSERTE
PROFICLUBS

Macron ist technischer Sponsor von mehr als 60 Profimannschaften in verschiedenen Sportarten auf der ganzen Welt, dabei profitieren die Kunden von Qualitätsware und ausgezeichnetem Service.

3°

FUßBALL
BRAND IN EUROPA

Gemessen an der Anzahl der gesponserten Proficlubs nimmt Macron in der 2020 **Uefa**-Tabelle den dritten Platz ein.

>40

LÄNDER IN DER WELT

Macron ist ein internationales Unternehmen, mittlerweile in mehr als 30 Ländern tätig.

>150

MACRON STORES

Macron hat ein Netz von über 140 Macron Stores in mehr als 20 Weltmärkten aufgebaut, die ein Anlaufpunkt für Sportvereine und Athleten in der jeweiligen Region sind.



MACRON-PHILOSOPHIE

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

Unter Berücksichtigung dieser Philosophie ist Macron als kleiner, aber starker Player in die Sportwelt eingetreten. Seitdem wächst Macron sehr schnell und unterstützt Teams, Sportler- und Sportlerinnen auf allen Ebenen und arbeitet hart daran, sie mit den besten technischen Produkten zu versorgen, die sich ihren Leistungen anpassen und verbessern.

WORK HARD. PLAY HARDER.



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.



Der **Post SV Nürnberg** hat **Macron**,

ein sehr stark aufstrebendes **italienisches** Unternehmen, als alleinigen **technischen Partner** für seine Mitglieder und Teams ausgewählt. Erstmals in Deutschland entscheidet sich ein großer Breitensportverein für einen Generalausrüster für technische Sportbekleidung.



DIE MACRON-KOLLEKTION FÜR DEN POST SV NÜRNBERG

Die Macron-Kollektion für die Mitglieder des Post SV Nürnberg entstand aus der engen Zusammenarbeit zwischen dem Unternehmen und dem Sportverein.

Durch diese enge Zusammenarbeit können für jede Sportart Produkte von hoher technischer Qualität angeboten werden, die den Bedürfnissen von Athleten und Athletinnen bestmöglich nachkommen.

Die neue Ikone des italienischen Unternehmens, der **Macron Hero**, prägt alle Produkte.

Das Logo, das die menschliche Figur darstellt, ist von der Spitze des Speers inspiriert, die per Definition dynamisch und schnell ist. Der Makronenheld symbolisiert noch wirkungsvoller die Freude am Ende der Herausforderung. Die Erreichung eines Ziels. Müdigkeit, Leidenschaft und Entschlossenheit.

Die Macron-Philosophie: "Work hard. Play harder".

Sportprogramm

Herbst und Winter 2022

FITNESSSTUDIOS

Fitlounge
Fitnessstudio Ebensee
Outdoor-Fitness-Park

Gut zu wissen ...

Ich bin kein Mitglied beim Post SV, kann ich trotzdem die Sportstunden regelmäßig besuchen?

Nein, leider nicht. Voraussetzung für die Teilnahme an den verschiedenen Sportangeboten ist eine Mitgliedschaft beim Post SV. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch: 0911-95 45 95 60 oder unter www.post-sv.de

Kann ich einmal ein Sportangebot kostenlos testen?

Natürlich können Sie eine unserer Sportstunden kostenlos testen. Packen Sie Ihre Sporttasche und kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie. Nähere Informationen erhalten Sie im Anschluss an die Schnupperstunde von unseren Übungsleitern.

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Sportangebot einsteigen?

Da es sich hierbei um „Dauersportangebote“ handelt, können Sie selbstverständlich jederzeit einsteigen.

BUDO/ KAMPFSPORT

Aikido
FMA
Judo
Jujutsu
Karate
Kendo

TURNEN

Gerätturnen
Rhythmische Sportgymnastik
Trampolin

Kann ich als Anfänger an den Sportangeboten teilnehmen?

Für den Einstieg empfehlen wir Stunden mit einer niedrigeren Belastungsintensität und weniger Choreografie. Diese sind mit einem „Turnschuh“ gekennzeichnet. Bei körperlichen Beschwerden sollten Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Arztes einholen.

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?

Bequeme Sportbekleidung und ein Paar saubere Sportschuhe, ein Handtuch, eine Gymnastikmatte und gute Laune. Bitte vergessen Sie Ihre Trinkflasche nicht, da gerade bei sportlicher Betätigung eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein sollte (keine Glasflaschen! Danke.).

GROUPFITNESS DAUERSPORT FIT UND GESUND

Aerobic
Bauch Beine Po
Body & Weights
Body Workout
Bootcamp Fitness
DeepWork
Fitness Gymnastik
Hiit Workout
Hybrid/Online (Livestream über ZOOM)
Callenetics
Power Fitness
Pilates
Step Intervall
Step Aerobic
Thai Bo
Wirbelsäulengymnastik
Winter Power
Yoga
Yogilates
Zumba

POSTIS KINDERWELT

Postis Ballschule
Postis Kindersport
(Kinderturnen,
Kinder-Yoga, Zumba Kids)
Postis Sportschule

BALLSPORT

Badminton
Basketball
Fußball
Handball
Rugby
Tennis
Tischtennis
Volleyball
Wasserball

SCHWIMMEN

Aqua-Bodyfit
Aqua-Gymnastik
Aqua-Jogging
Aqua-Stretching
Aqua-Rückenpower
Schwimmgruppen
Sauna

WASSER- SPORTARTEN

Kunst- und Turmspringen
Wasserball
Wettkampfschwimmen

TANZ

Ballett
Clogging / Steptanz
Gesellschaftstanz
Hip Hop
Jazz Dance
Linedance
Orientalischer Tanz
Rock n Roll
Tänzerische Früherziehung
Tanzalarm
Spitzentanz

GENERATION 50+

Aktiv & Vital
Fitness-Gymnastik
Hallenboccia
Osteoporose aktiv
Pilates 50+
Reha-Sport
Stuhl Gymnastik
Tischtennis
Wanderung

REHASPORT

Herzsport
Orthopädie
Orthopädie im Wasser
Rehasport für Kinder

OUTDOOR

Eislaufen
Lauf-Treff
Leichtathletik
Mountainbike
Triathlon
Wintersport

SONSTIGES

Armwrestling
Bunter Sport
Inklusion/Integration
Cheerleading
Fechten
Inline Hockey
Moderner Fünfkampf
Roller Derby/
Rollschuhfahren

Weitere Informationen zu
dem größten Sportangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fit und Gesund Erwachsene

Fit und Gesund Dauersport

Aerobic		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch		Grundschule Bismarckstraße

Aktiv & Vital		
Angebote siehe Generation 50+		

Armwrestling		
Tag	Uhrzeit	Ort
Freitag	18.00 - 20.00	Sportpark Ebensee, Jugendraum
Für Armwrestling wird kein Zusatzbeitrag Fit und Gesund Erwachsene erhoben.		
Interessierte bitte an Valentin Eichwald oder Horst Walter wenden: Tel. 0151-56176411, E-Mail: horst.walter@nefkom.net		

Bauch-Beine-Po		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09.00 - 10.00	Fitlounge, Raum 2 NEU
Montag	09.30 - 10.15	Sportzentrum Nordost
Montag	18.45 - 19.30	Melanchton-Gymnasium, Turnhalle unten
Montag	10.00 - 10.45	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	18.15 - 19.00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Dienstag	18.15 - 19.00	Sportzentrum Nordost
Dienstag	18.45 - 19.30	Theodor-Billroth-Schule
Mittwoch	17.30 - 18.30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09.00 - 09.45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	17.45 - 18.45	Fitlounge, Raum 2

Bauch-Beine-Po Cardio		
Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	18.30 - 19.15	Förderzentrum Langwasser, hintere Turnhalle



Body Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	17.30 - 18.30	Fitlounge, Raum 2
Montag	18.15 - 19.00	Sportpark Schweinau
Montag	19.30 - 21.00	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	09.15 - 10.15	Fitlounge, Raum 2
Dienstag	19.00 - 19.45	Fitlounge, Raum 2
Mittwoch	10.30 - 11.15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	19.45 - 20.30	Grundschule Bismarckstraße
Donnerstag	17.30 - 18.15	Sportzentrum Nordost
Donnerstag	18.15 - 19.00	Sportpark Schweinau
Freitag	09.00 - 09.45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09.30 - 10.15	Sportzentrum Nordost
Freitag	18.00 - 19.30	Grundschule St. Johannis
Samstag	09.30 - 10.15	Fitlounge, Raum 2

Body & Weights

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	10.15 - 11.00	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	09.45 - 10.30	Sportzentrum Nordost

Bootcamp Fitness

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19.00 - 20.00	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben
Freitag	18.30 - 19.30	Vereinshalle Hasenbuck

Callanetics

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	17.30 - 18.30	Vereinshalle Landgrabenstraße

DeepWork®

Tag	Uhrzeit	Ort
Freitag	18.00 - 19.00	Fitlounge, Raum 2 - NEU ab Freitag 21.10.22

Fitness-Gymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19.00 - 20.30	Gebrüder-Grimm-Schule
Mittwoch	18.00 - 18.45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

HIIT Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19.15 - 20.30	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	19.00 - 20.00	Wilhelm-Löhe-Schule , Halle 4

Hybrid/Online (Livestream über ZOOM) NEU

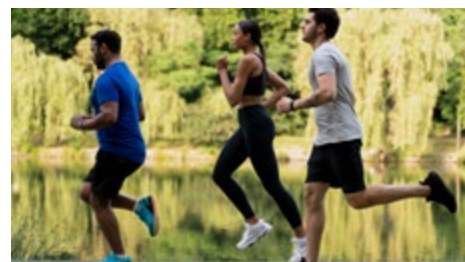
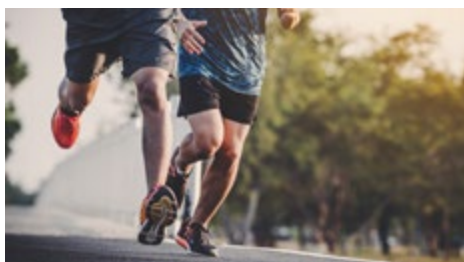
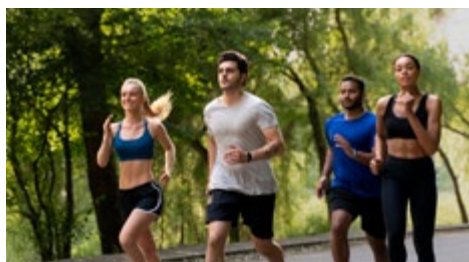
Tag	Uhrzeit	Angebot
Montag	09.00 - 10.00	Bauch-Beine-Po
Montag	10.15 - 11.15	Wirbelsäulengymnastik
Mittwoch	09.00 - 10.00	Yogilates
Donnerstag	09.30 - 10.15	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	17.45 - 18.45	Bauch-Beine-Po

Der Link für die Anmeldung und die Meeting-ID ist über das Sportbüro erhältlich, E-Mail sportbuero@post-sv.de.

Inline Hockey

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	20.00 - 22.00	Sportzentrum Süd , große Halle EG

Gute Inlinefahrkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringe deinen eigenen Hockeyschläger mit. Schutzausrüstung (Hand, Knie und Ellenbogen) sind notwendig!



Lauf-Treff

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18.30 - 19.30	Volkspark Marienberg
Freitag	18.30 - 19.30	Volkspark Marienberg
Sonntag	07.30 - 08.30	Tiergarten

Weitere Infos zum Lauftreff unter www.lauftreff-post-sv.de

Pilates

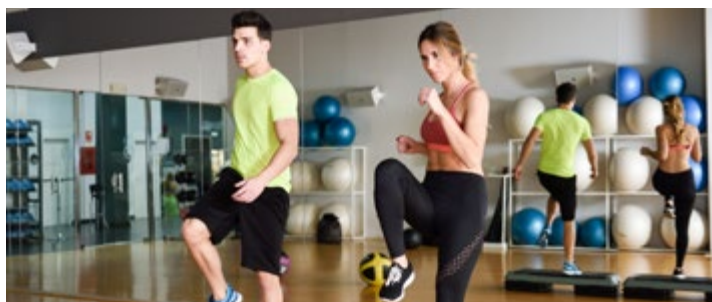
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18.30 - 19.30	Fitlounge, Raum 2
Mittwoch	11.00 - 11.45	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	18.45 - 19.45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	16.45 - 17.45	Fitlounge, Raum 2
Samstag	14.45 - 16.00	Fitlounge, Raum 2

Power-Fitness

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19.00 - 20.00	Johannes-Scharrer-Gymnasium, alte Halle

Step Aerobic

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	08.45 - 09.30	Sportzentrum Nordost
Montag	17.30 - 18.15	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	18.15 - 19.00	Sportzentrum Nordost
Samstag	10.15 - 11.00	Fitlounge, Raum 2



Step Intervall

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19.45 - 20.45	Sportzentrum Nordost
Sonntag	10.15 - 11.00	Fitlounge, Raum 2

Thai-Bo / Tae Bo®

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19.30 - 21.00	Fitlounge, Raum 2
Freitag	17.30 - 18.30	Vereinshalle Hasenbuck

Winter-Power

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19.45 - 20.30	Wirtschaftsschule Nunnenbeckstraße
Mittwoch	08.30 - 09.15	Vereinshalle Hasenbuck

Wirbelsäulengymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09.00 - 10.00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	10.15 - 11.15	Fitlounge, Raum 2
Montag	10.15 - 11.00	Sportzentrum Nordost
Montag	18.00 - 18.45	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle unten
Montag	19.00 - 19.45	Sportpark Schweinau
Montag	19.15 - 20.00	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	10.30 - 11.15	Fitlounge, Raum 2
Dienstag	18.00 - 18.45	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	18.00 - 19.00	Johannes-Scharrer-Gymnasium, alte Halle
Dienstag	19.00 - 19.45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Dienstag	19.00 - 19.45	Sportzentrum Nordost
Mittwoch	09.30 - 10.15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09.30 - 10.30	Sportpark Schweinau
Mittwoch	09.30 - 10.15	Sportzentrum Nordost (WSG am Stuhl)
Mittwoch	11.30 - 12.15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	18.00 - 19.00	Grundschule Bismarckstraße
Mittwoch	18.45 - 19.30	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2
Donnerstag	09.00 - 09.45	Sportzentrum Nordost
Donnerstag	09.30 - 10.15	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	09.45 - 10.30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	18.45 - 19.45	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	19.00 - 19.45	Sportpark Schweinau
Donnerstag	19.15 - 20.00	Förderzentrum Langwasser, hintere Turnhalle
Freitag	10.30 - 11.15	Sportzentrum Nordost
Freitag	09.45 - 10.30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	13.15 - 14.00	Vereinshalle Hasenbuck (WSG am Stuhl)
Freitag	15.15 - 16.00	Vereinshalle Hasenbuck
Sonntag	09.30 - 10.15	Fitlounge, Raum 2

**Yoga**

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	09.15 - 10.45	Fitlounge, Raum 2
Dienstag	17.30 - 19.00	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	09.30 - 11.00	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	17.30 - 19.00	Gemeindesaal Jobst

Für die Yogastunden fällt ein Zusatzbeitrag von 15,-/Monat an. Zusätzlich bieten wir Yoga auch als Kursform an.

Weitere Infos zum Yoga Angebot unter www.post-sv.de

Yogilates

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	09.00 - 10.00	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	10.30 - 11.30	Sportzentrum Nordost

Zumba®

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	17.00 - 18.00	Sportzentrum Nordost
Donnerstag	19.00 - 20.00	Sportzentrum Nordost
Freitag	17.30 - 18.30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	19.30 - 20.30	Vereinshalle Hasenbuck

Generation 50+

Aktiv & Vital		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18.00 - 18.45	Sportpark Schweinau
Dienstag	09.45 - 10.30	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	10.15 - 11.00	Sportzentrum Nordost
Donnerstag	10.30 - 11.15	Fitlounge, Raum 2
Freitag	14.15 - 15.00	Vereinshalle Hasenbuck

Bauch-Beine-Po		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	10.00 - 10.45	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09.00 - 09.45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09.00 - 09.45	Vereinshalle Landgrabenstraße

Body Workout		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	09.15 - 10.15	Fitlounge, Raum 2
Mittwoch	10.30 - 11.15	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	09.00 - 09.45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09.30 - 10.15	Sportzentrum Nordost
Freitag	18.00 - 19.30	Grundschule St. Johannes

Fitness-Gymnastik		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	13.30 - 14.15	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	19.00 - 20.30	Gebrüder-Grimm-Schule
Dienstag	08.45 - 09.30	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	18.00 - 18.45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2
Freitag	09.15 - 10.15	Gemeindesaal Laufamholz

Hallenboccia		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	14.45 - 15.45	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	11.30 - 12.30	Sportzentrum Nordost

Osteoporose aktiv vorbeugen		
Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	10.30 - 11.15	Vereinshalle Landgrabenstraße

Pilates		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	11.00 - 11.45	Fitlounge, Raum 2

Seniorentanz		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	14.00 - 15.15	Vereinshalle Landgrabenstraße, Beginn am 09.11.2022

Stuhl Gymnastik		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	14.30 - 15.15	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	10.45 - 11.30	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	09.45 - 10.30	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	10.30 - 11.15	Gemeindesaal Laufamholz



Wirbelsäulengymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09.00 - 10.00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	19.15 - 20.00	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	16.00 - 16.45	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	19.00 - 19.45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09.30 - 10.15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09.30 - 10.30	Sportpark Schweinau
Mittwoch	09.30 - 10.15	Sportzentrum Nordost (WSG am Stuhl)
Mittwoch	09.45 - 10.30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Mittwoch	11.30 - 12.15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	19.00 - 19.45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2
Donnerstag	09.30 - 10.15	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	09.45 - 10.30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09.45 - 10.30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	10.30 - 11.15	Sportzentrum Nordost
Freitag	13.15 - 14.00	Vereinshalle Hasenbuck (WSG am Stuhl)
Freitag	15.15 - 16.00	Vereinshalle Hasenbuck

Zusätzlich bieten wir an: Ausflüge, Aktiv gegen Osteoporose, Indoor-Cycling, Jumping Fitness light, Mobil und standfest im Alter, Präventionskurse, Reha-Sport (Herzsport & Orthopädie), Qi Gong, Radtouren, Wanderungen, Yoga. Interessiert? Dann melden Sie sich im Sportbüro:

Telefon: 0911-95 45 95 -67/-63, **E-Mail:** sportbuero@post-sv.de

Bleiben Sie gesund mit unseren Präventionskursen!

Die **aktuellen Präventionskurse** finden Sie
in unserem **Kursprogramm**

60%
bis **80%**
der Kosten können
übernommen
werden*



SCAN ME

*60 - 80% der Kosten können von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden.

Reha-Sport

Herzsport		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	17:45 - 19:00	Theodor-Billroth-Schule
Donnerstag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	14:00 - 15:00	Fitlounge, Raum 1
Donnerstag	15:00 - 16:30	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	17:00 - 18:15	Sportpark Schweinau

Orthopädie Erwachsene		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Raum 2
Montag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Raum 2 (in Planung)
Montag	19:30 - 21:00	Fitlounge, Raum 2
Dienstag	11:45 - 13:15	Fitlounge, Raum 2
Dienstag	14:00 - 15:30	Fitlounge, Raum 2
Mittwoch	13:15 - 14:45	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Raum 2

Orthopädie Jugendliche ab 13 Jahren		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	15:00 - 16:30	Fitlounge, Raum 2

Orthopädie im Wasser		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	13:00 - 13:45	Vereinshallenbad Ebensee
Mittwoch	14:00 - 14:45	Vereinshallenbad Ebensee
Mittwoch	18:00 - 18:45	Vereinshallenbad Ebensee
Donnerstag	07:30 - 08:15	Vereinshallenbad Ebensee
Donnerstag	08:15 - 09:00	Vereinshallenbad Ebensee
Freitag	10:30 - 11:15	Vereinshallenbad Ebensee
Freitag	11:45 - 12:30	Vereinshallenbad Ebensee
Freitag	13:00 - 13:45	Vereinshallenbad Ebensee

Die Bewegungstherapie muss ärztlich verordnet sein und von der Krankenkasse genehmigt werden. Weitere Informationen zu unserem Reha-Sport erhältlich unter:

Tel.: 0911- 587 43 27, **E-Mail:** hirschbeck@post-sv.de, **Ansprechpartnerin:** Katharina Hirschbeck!

Postis Kinderwelt



Postis Kinderwelt, das ist der Kinderbereich unserer Abteilung Fit&Gesund. In Postis Kinderwelt vereint sich eine vielfältige Angebotspalette an spannenden Sportangeboten für Kinder, die sich noch nicht für eine feste Sportart entscheiden wollen. Eine Teilnahme an den ersten Sportangeboten ist bereits ab einem Jahr möglich, aber auch die „Großen“ kommen hier voll auf ihre Kosten. Innerhalb der verschiedenen Bereiche „Postis Kindersport“, „Postis Sportschule“ oder „Postis Ballschule“ ist für jedes Kind das richtige Angebot dabei.



Postis Kindersport

Turnzwerge				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Turnzwerge	Montag	09.30 - 10.15	1-3 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße
Turnzwerge	Montag	15.30 - 16.15	1-3 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Turnzwerge	Dienstag	09.30 - 10.15	1-2 Jahre	Sportzentrum Nordost
Turnzwerge	Dienstag	10.15 - 11.00	2-3 Jahre	Sportzentrum Nordost
Turnzwerge	Dienstag	15.00 - 15.45	1-3 Jahre	Theodor-Billroth-Schule
Turnzwerge	Donnerstag	09.30 - 10.15	1-3 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Turnzwerge	Freitag	15.00 - 15.45	1-3 Jahre	Sportpark Schweinau

Eltern-Kind-Turnen				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Eltern-Kind-Turnen	Montag	16.15 - 17.00	3-5 Jahre	Birkenwaldschule
Eltern-Kind-Turnen	Montag	16.30 - 17.15	3-6 Jahre	Reutersbrunnenschule
Eltern-Kind-Turnen	Montag	17.00 - 17.45	3-5 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	15.45 - 16.30	3-5 Jahre	Theodor-Billroth-Schule
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	17.00 - 17.45	3-6 Jahre	Grundschule Paniersplatz
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	17.00 - 17.45	2-5 Jahre	Grundschule St. Johannis
Eltern-Kind-Turnen	Mittwoch	16.00 - 16.45	3-6 Jahre	Friedrich-Wanderer-Schule
Eltern-Kind-Turnen	Mittwoch	16.00 - 16.45	3-6 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Eltern-Kind-Turnen	Mittwoch	17.00 - 17.45	3-6 Jahre	Sperberschule
Eltern-Kind-Turnen	Donnerstag	15.00 - 15.45	3-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Eltern-Kind-Turnen	Donnerstag	17.00 - 17.45	3-5 Jahre	Holzgartenschule
Eltern-Kind-Turnen	Freitag	15.45 - 16.30	3-6 Jahre	Sportpark Schweinau
Eltern-Kind-Turnen	Freitag	16.30 - 17.15	3-6 Jahre	Sportzentrum Nordost

Kinderturnen				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Kinderturnen	Montag	15.30 - 16.15	6-10 Jahre	Birkenwaldschule
Kinderturnen	Montag	17.15 - 18.00	6-12 Jahre	Reutersbrunnenschule
Kinderturnen	Montag	17.45 - 18.30	6-10 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule
Kinderturnen	Dienstag	16.30 - 17.15	5-7 Jahre	Theodor-Billroth-Schule
Kinderturnen	Dienstag	17.15 - 18.00	8-13 Jahre	Theodor-Billroth-Schule
Kinderturnen	Dienstag	17.45 - 18.30	6-10 Jahre	Grundschule Paniersplatz
Kinderturnen	Dienstag	17.45 - 18.30	5-7 Jahre	Grundschule St. Johannis
Kinderturnen	Dienstag	18.30 - 19.15	8-13 Jahre	Grundschule St. Johannis
Kinderturnen	Dienstag	17.30 - 18.15	3-5 Jahre	Sperberschule
Kinderturnen	Dienstag	18.15 - 19.00	6-8 Jahre	Sperberschule
Kinderturnen	Mittwoch	15.15 - 16.00	6-8 Jahre	Friedrich-Wanderer-Schule

Kinderturnen	Mittwoch	16.45 - 17.30	6-10 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Kinderturnen	Donnerstag	15.00 - 15.45	6-8 Jahre	Grundschule Eibach
Kinderturnen	Donnerstag	15.45 - 16.30	9-12 Jahre	Grundschule Eibach
Kinderturnen	Donnerstag	17.00 - 17.45	3-5 Jahre	Freidrich-Hegel-Schule
Kinderturnen	Donnerstag	17.45 - 18.30	6-8 Jahre	Freidrich-Hegel-Schule
Kinderturnen	Donnerstag	17.00 - 17.45	3-5 Jahre	Bartholomäusschule
Kinderturnen	Donnerstag	17.45 - 18.30	6-8 Jahre	Bartholomäusschule
Kinderturnen	Freitag	16.30 - 17.15	6-10 Jahre	Sportpark Schweinau
Kinderturnen	Freitag	17.15 - 18.00	6-10 Jahre	Sportzentrum Nordost

Kinder-Yoga				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Kinder-Yoga	Montag	16.15 - 17.00	4-8 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

ZumbaKids®				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
ZumbaKids®	Freitag	16.30 - 17.15	6-10 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Alle Sportstunden aus Postis Kindersport können mit dem Zusatzbeitrag "Fit und Gesund - Kinder" besucht werden, hierbei gibt es keine Bindung an einen festen Termin, vielmehr können sogar mehrere wöchentliche Sportstunden besucht werden.
Für Kinder der Postis Sportschule, Postis Ballschule oder der Traumtänzer ist die Teilnahme ohne weitere Buchung möglich.
Ihr seid noch keine Mitglieder? Dann kommt gerne einfach zu einer Probestunde vorbei!

Ansprechpartner:
Jonas Schüler, Tel. 0911-540554766 (Montag 11-14 Uhr, Mittwoch 10-13 Uhr), kindersport@post-sv.de

Postis Sportschule

powered by Brezen Kolb



Bambini				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Bambini 1	Montag	16.00 - 17.00	2-4 Jahre	Sportpark Schweinau
Bambini 2	Montag	16.30 - 17.30	2-4 Jahre	Theodor-Billroth-Schule
Bambini 3	Dienstag	15.30 - 16.30	2-4 Jahre	Reutersbrunnenschule
Bambini 4	Freitag	15.30 - 16.30	2-4 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule
Bambini 5	Freitag	15.15 - 16.15	2-4 Jahre	Sportzentrum Nordost
Bambini 6	Samstag	09.00 - 10.00	2-4 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule
Bambini 7	Samstag	10.00 - 11.00	2-4 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule

Bambini-Schwimmen				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Bambini Schwimmen	Donnerstag	15.45 - 16.30	2-4 Jahre	Hallenbad Ebensee

Altersstufe 1				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Gruppe 1	Montag	14.30 - 15.30	4-6 Jahre	Theodor-Billroth-Schule
	Donnerstag	16.45 - 17.30	4-6 Jahre	Hallenbad Ebensee
Gruppe 2	Dienstag	15.00 - 15.45	4-6 Jahre	Hallenbad Ebensee
	Donnerstag	17.00 - 18.00	4-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Gruppe 3	Montag	17.15 - 18.00	4-6 Jahre	Hallenbad Ebensee
	Freitag	17.15 - 18.15	4-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Gruppe 4	Montag	15.30 - 16.30	4-6 Jahre	Theodor-Billroth-Schule
	Freitag	14.00 - 14.45	4-6 Jahre	Hallenbad Ebensee

Gruppe 5	Montag	17.00 - 18.00	4-6 Jahre	Sportpark Schweinau
Gruppe 6	Mittwoch	15.30 - 16.30	4-6 Jahre	Reutersbrunnenschule
Gruppe 7	Freitag	16.30 - 17.30	4-6 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule

Altersstufe 2				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Gruppe 1	Mittwoch	16.30 - 17.30	6-10 Jahre	Sportzentrum Nordost
Gruppe 2	Mittwoch	17.30 - 18.30	6-10 Jahre	Sportzentrum Nordost
	Freitag	15.45 - 16.30	6-10 Jahre	Hallenbad Langwasser
Gruppe 3	Dienstag	16.30 - 17.30	6-10 Jahre	Reutersbrunnenschule
	Donnerstag	16.30 - 17.30	6-10 Jahre	Reutersbrunnenschule

Postis Sportschule steht für ein qualitativ hochwertiges, sportartübergreifendes Bewegungsangebot, das mit seinen Inhalten zielgerichtet und altersgerecht auf die Bedürfnisse von Kindern eingeht.

Die Kinder können unterschiedliche Sportarten kennenlernen und werden somit systematisch an die Abteilungs-Sportangebote herangeführt. Die Teilnahme an Postis Sportschule ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Sportbüro möglich.

Ansprechpartner:

Antonia Eschenbacher, Tel. 0911-540554763 (Mittwoch 10-13 Uhr, Donnerstag 11-14 Uhr), sportschule@post-sv.de

Brezen Kolb
Ein Stück Zuhause

FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT

brezen_kolb

Ostendstraße 138 | 90482 Nürnberg | Tel +49 911 544 425 0 | kontakt@brezen-kolb.de | www.brezen-kolb.de

Postis Ballschule

powered by Zufriedenheit



Bambini				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Bambini 1	Donnerstag	16.00 - 17.00	2-4 Jahre	Sportpark Schweinau
Bambini 2	Dienstag	15.45 - 16.45	2-4 Jahre	Sportzentrum Nordost
Bambini 3	Freitag	16.30 - 17.30	2-4 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule
Bambini 4	Donnerstag	16.00 - 17.00	2-4 Jahre	Sportzentrum Nordost

Altersstufe 1				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Gruppe 1	Montag	15.00 - 16.00	4-6 Jahre	Sportpark Schweinau
Gruppe 2	Dienstag	14.45 - 15.45	4-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Gruppe 3	Donnerstag	15.00 - 16.00	4-6 Jahre	Sportzentrum Süd
Gruppe 4	Freitag	15.30 - 16.30	4-6 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule
Gruppe 5	Mittwoch	14.30 - 15.30	4-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Gruppe 6	Montag	15.30 - 16.30	4-6 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule

Altersstufe 2				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Gruppe 1	Freitag	16.15 - 17.15	6-10 Jahre	Sportzentrum Nordost
Gruppe 2	Donnerstag	17.00 - 18.00	6-10 Jahre	Sportpark Schweinau
Gruppe 3	Montag	16.30 - 17.30	6-10 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule

Postis Ballschule bietet Kindern ab 2 Jahren eine professionelle, entwicklungsgerechte Ausbildung, bei der der Fokus auf der Erlangung von spielübergreifenden Fähigkeiten und Fertigkeiten liegt. Mit viel Ballgefühl und Ballkoordination ausgestattet haben die Kinder die Möglichkeit sämtliche Ballsportarten kennenzulernen und ihre persönlichen Stärken und Interessen zu finden. Die Teilnahme an Postis Ballschule ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Sportbüro möglich.

Ansprechpartner:

Tina Wunderlich, Tel. 0152-54273128 (Montag 11-14 Uhr, Donnerstag 11-14 Uhr), ballschule@post-sv.de

GEBÄUDEREINIGUNG AUF DIE DU DICH VERLASSEN KANNST



KONTAKT

Mauro Loritz Dienstleistungen
01590 1964442
info@zufriedenheit.biz
www.zufriedenheit.biz



Aikido

Kinder/Jugendliche 8 - 16 Jahre

Neuaufnahmen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	17:00 - 18:45	8 - 16 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	17:00 - 18:45	8 - 16 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule
Anfänger II			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	17:00 - 18:45	8 - 16 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene I + II			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	17:00 - 18:45	8 - 16 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	17:00 - 18:45	8 - 16 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule
Gürtelvorberitung I			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:45 - 19:30	8 - 16 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A
Gürtelvorberitung II			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:45 - 19:30	8 - 16 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A

Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren

Neuaufnahmen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 21:45	17 - 80	Sportzentrum Nordost, Halle B
Mittwoch	19:30 - 21:00	17 - 80	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:45 - 20:15	17 - 80	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene I			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 21:45	17 - 80	Sportzentrum Nordost, Halle B
Donnerstag	18:45 - 20:15	17 - 80	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene II + Waffentraining			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	19:30 - 21:00	17 - 80	Sportzentrum Nordost, Halle A
Gürtelvorbereitung			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	21:00 - 21:45	17 - 80	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	20:15 - 22:00	17 - 80	Gebrüder-Grimm-Schule
Technik-Wunschprogramm			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:00 - 22:00	17 - 80	Sportzentrum Nordost, Halle A

Training von Techniken, welche die Teilnehmer individuell verbessern wollen! Nach Absprache mit dem Trainer.

Sondertraining bei Bedarf

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	17:00 - 18:45		Sportzentrum Nordost, Halle A

Sondertraining für Eltern, die ihre Kinder zum Jugendtraining bringen und selbst trainieren möchten (Vereinsmitgliedschaft ist Voraussetzung!)

Abteilungsleitung:

Manfred Basevi, Tel: 0911 - 54 60 562 E-Mail: aikido@post-sv.de www.aikido-nuernberg.de

Ansprechpartner Jugend:

Marc Fachinger, Tel.: 0157 - 85 26 29 23 E-Mail: jugend@aikido-nuernberg.de

Badminton

Erwachsene Freizeitgruppe

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	18:30 - 22:00	Sportpark Schweinau, Hallenteil 1 + 2

Erwachsenen Training

Dienstag	19:00 - 21:30	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße
----------	---------------	--------------------------------------------

Ansprechpartner:

info@post-sv.de / sportbuero@post-sv.de

Basketball

Über 1000 Mitglieder, rund 50 Mannschaften und Sportgruppen für alle Altersstufen: Der Post SV stellt die größte Basketballabteilung Bayerns mit dem passenden Angebot für alle, egal ob Mini, Senior, blutiger Novize oder ambitionierter Könnler.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter www.post-sv.de und postsvnuernberg-basketball.de!

Abteilungsleitung:

Ronja Meine Tel: 0911 95459568 E-Mail: r.meine@postbasketball.de



Postis Vorteilswelt

Als Post SV-Mitglied profitierst du von exklusiven Vorteilen bei unseren Partnern aus den unterschiedlichsten Bereichen. Du erhältst die attraktiven Vergünstigungen und Rabatte entweder durch Vorzeigen deines Mitgliedsausweises oder durch Angabe eines Rabatt-Codes in den jeweiligen Online-Shops. Diese Codes findest du nach dem Einloggen in Mein Post SV unter dem Punkt „Gutscheinodes“.

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied




MuC My useful Cup®
Der nachhaltige & faltbare Mehrwegbecher aus Nürnberg

20 % auf Bestellungen bei up2u
Bei Eingabe des Rabatt-Codes im Onlineshop (den Code findest du unter „Mein Post SV“)



FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT

10 % auf Einkauf bei Brezen Kolb
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises (gültig für alle Standorte in Nürnberg)



3x IN IHRER NÄHE

Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Attraktive Rabatte bei der Golf Range
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



3 % auf Einkauf bei der easy Apotheke Laufamholzstraße
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



SPORT IS AN ATTITUDE

30 % auf Bestellungen bei macron
Bei Bestellung über den Online-Shop des Post SV Nürnberg (30 % Rabatt sind bereits abgezogen)

Weitere Informationen zur Postis Vorteilswelt findest du unter www.post-sv.de



Jetzt Partner werden!

Wir sind permanent auf der Suche nach neuen Partnern aus den verschiedensten Bereichen. Wenn du gerne Partnerunternehmen des Post SV werden möchtest, dann melde dich gerne per Mail bei Maximilian Oppel unter oppel@post-sv.de.

Fußball

Den Ruf als kompetenter Ausbildungsverein mit Niveau hat sich der Post SV in den zurückliegenden Jahrzehnten erworben. Aktuell treten mehr als 800 Spielerinnen und Spieler im Alter von 4 bis 74 gegen den Ball. Mit mehr als 30 Teams ist der Post SV von der Kreisliga bis hin zur Bezirksoberliga vertreten.

Wir bieten Fußball an zwei Standorten in Nürnberg an, in Schweinau und Mögeldorf. Der Zulauf ist aktuell enorm, bei einigen Teams sind leider keine Plätze mehr frei. Daher bitte unbedingt vor einem Probetraining Kontakt zum zuständigen Ansprechpartner aufnehmen.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter www.postsvnuernberg-fussball.de

Abteilungsleiter:

Michael Luntz, Tel.: 0171 - 55 37 552 E-Mail: fussball@post-sv.de

Ansprechpartner zu den Trainingsmannschaften:

Michael Luntz (Abteilungsleiter) – Herren (Mögeldorf)

Tel.: 0171 - 55 37 552 E-Mail: fussball@post-sv.de

Liane Rahner (Bereichsleiterin weiblich Mögeldorf)

Tel.: 0171-8709224 E-Mail: liuhi@t-online.de

Tom Bedall (Jugendleiter Mögeldorf) - U13 bis U19 männlich Mögeldorf

Tel.: 0172 - 82 72 538 E-Mail: bedall@gmx.de

Andreas Niklaus (2. Abteilungsleiter) – U7 bis U11 männlich Mögeldorf

Tel.: 0151 - 17 11 70 97 E-Mail: bat-niklaus@t-online.de

Kristian Kluge (Jugendleiter Schweinau) – Fußball in Schweinau gesamt

Tel.: 0176 - 31 52 88 14 E-Mail: kristian.kluge@outlook.com

Rafael Wieczorek (Sportlicher Leiter)

Tel.: 0179 - 54 54 53



Faustball

Altersklasse / Männer

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18:30 - 20:00	Sporthalle FV Wendelstein

Ansprechpartner:

Dieter Freier, Tel.: 0151 - 28210774 E-Mail: faustball@post-sv.de



BROCHIER



Du triffst
**DEINE
ENTSCHEIDUNG**
– passgenau!

**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)

Handball



Kinder/Jugendliche

Minis und Anfänger			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	16:30 - 17:30	Jg, 2014 und jünger	Billroth Schule

A-Jugend weiblich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 20:00	2004 bis 2006	Sportpark Schweinau
Donnerstag	18:00 - 20:00	2004 bis 2006	Herriedener Halle

D-Jugend weiblich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	16:30 - 18:00	2010 bis 2012	Herriedener Halle
Donnerstag	16:30 - 18:00	2010 bis 2012	Herriedener Halle

E-Jugend gemischt			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	16:00 - 17:30	2012/2013	Billroth Schule

A-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 20:00	2004/2005	Süd-West-Halle
Donnerstag	20:00 - 22:00	2004/2005	TV Eibach 03

B-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 20:00	2006/2007	Süd-West-Halle
Donnerstag	18:00 - 20:00	2006/2007	TV Eibach 03
Freitag	18:00 - 20:00	2006/2007	Röthenbach Ost

C-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 20:00	2008/2009	Herriedener Halle
Freitag	16:30 - 18:30	2008/2009	Kopernikus Schule

D-Jugend männlich

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:30 - 18:00	2010 bis 2012	TV Eibach 03
Mittwoch	17:30 - 19:30	2010 bis 2012	Herriedener Halle
Donnerstag	17:30 - 19:30	2010 bis 2012	Billroth Schule

Erwachsene

Damen I

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	ab 2003	Herriedener Halle
Dienstag	18:00 - 20:00	ab 2003	Sportpark Schweinau
Donnerstag	18:00 - 20:00	ab 2003	Geschwister-Scholl-Realschule

Damen II und Damen III

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	ab 2003	Herriedener Halle
Mittwoch	19:00 - 22:00	ab 2003	Geschwister-Scholl-Realschule

Herren I

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 22:00	ab 2003	Herriedener Halle
Dienstag	20:00 - 22:00	ab 2003	Sportpark Schweinau
Donnerstag	20:00 - 22:00	ab 2003	Sportpark Schweinau

Herren II

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 22:00	ab 2003	Herriedener Halle
Mittwoch	20:00 - 22:00	ab 2003	Herriedener Halle

Herren III

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	20:00 - 22:00	ab 2003	TV Eibach 03

Abteilungsleitung:

Miriam Weber, Tel: 0152 - 24 14 26 31 E-Mail: handball@post-sv.de www.handball.post-sv.de

Fechten

Florettfechten Kinder/Jugend

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	17:15 - 19:15	8 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle
Freitag	16:15 - 18:15	8 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle

Degenfechten Jugend und Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:30 - 21:30	12 - 99 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle

Ansprechpartner:

Gerhard Fichtinger, Tel: 0173 - 20 19 433 E-Mail: fechten@post-sv.de

Judo

Kinder/Jugendliche

Judo im Vorschulalter mit Eltern

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	15:30 - 16:15	4 - 6 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	16:15 - 17:00	4 - 6 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

Anfänger NEU

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:30 - 19:15	6 - 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	17:00 - 18:30	6 - 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Anfänger und Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:30 - 20:00	6 - 16 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	17:00 - 18:30	6 - 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	18:30 - 20:00	6 - 16 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	17:00 - 18:30	6 - 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Anfänger, Breitensport- und Wettkampftraining

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 21:30	14 - 17 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	20:00 - 21:30	14 - 17 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Erwachsene

Anfänger, Breitensport- und Wettkampftraining

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 21:30	14 - 99 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	20:00 - 21:30	14 - 99 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Abteilungsleitung:

Karl-Heinz Fiedler, Tel.: 09128 - 80 88 E-Mail: judo@post-sv.de



Ju-Jutsu - Selbstverteidigung

Kinder/Jugendliche

Kinder ca. 8 - 11 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:30 - 19:00	8 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A

(Feste Gruppe, Neuaufnahmen nur über Warteliste! Bitte per Mail oder im Training anfragen, E-Mail: kinder-8bis11@jnb.de)

Jugend ca. 12 - 17 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:30 - 20:00	11 - 17 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle B
Donnerstag	18:15 - 19:45	11 - 17 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle B

(Probetraining per Mail oder im Training anfragen, E-Mail: jugend@jnb.de)

Erwachsene

Mit bequemer Sportkleidung zum Probetraining vorbeikommen.

Anfänger (Probetraining, Weiß- und Gelbgurte)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

Fortgeschrittene (ab Orangegurt und alle DAN-Träger)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 20:30	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

Gürtelvorbereitung (ab Orangegurt und alle DAN-Träger)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 20:30	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A

Fortgeschrittene - "Ausdauer und Technik" (ab Gelbgurt)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A

Fortgeschrittene - "Straßenkampf" (Teilnahme nur nach Genehmigung des Trainers)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 21:30	ab 18 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A

Freies Training (nach vorheriger Absprache)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	18:30 - 21:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

(Training nur nach Absprache mit einem Trainer)

Wettkampf

Duo-Wettkampf

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 20:30	ab 10 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 10 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

Teilnahme erst nach Absprache mit dem Trainer!

FMA – Filipino Martial Arts

Unsere FMA-Gruppe ist Bestandteil der Ju-Jutsu-Abteilung. Erwachsene Mitglieder können sowohl im FMA als auch im Ju-Jutsu ohne Mehrkosten trainieren. Wir bieten hochwertige und realistische philippinische Kampfkunst an.

Weitere Infos auf unserer Abteilungshomepage: jjnbg.de/fma

FMA Anfänger und Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:30 - 22:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2

Abteilungsleitung:

Andreas Grau, Tel.: 0911 - 30 83 89 83 E-Mail: ju-jutsu@post-sv.de www.ju-jutsu@post-sv.de

So nah, so schön, so Grün!

DGV- Mitgliedschaft

Spielrecht auf allen deutschen GolfRange-Anlagen, attraktive Spielmöglichkeiten auf 18-Loch-Anlagen der Umgebung

ab **84 €** mit

Fragen Sie nach Sonderkonditionen für Post SV Mitglieder!


GolfRange Nürnberg
Am Golfplatz 1 · 91189 Nemsdorf
Telefon 0911/9880680

www.golfrange.de

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!



GOLF|RANGE

NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY! 

Karate

Kinder/Jugendliche 8 - 17 Jahre			
Sportart	Tag	Uhrzeit	Ort
Anfänger und Unterstufe	Montag	18:00 - 19:30	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Anfänger und Fortgeschrittene	Donnerstag	18:00 - 19:30	Willstätter-Gymnasium, Eingang innerer Laufer Platz

Erwachsene ab 16 Jahren			
Sportart	Tag	Uhrzeit	Ort
Anfänger und Unterstufe	Mittwoch	19:00 - 21:00	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Anfänger und Unterstufe	Donnerstag	18:00 - 19:30	Willstätter-Gymnasium, Eingang innerer Laufer Platz
Fortgeschrittene	Donnerstag	19:30 - 21:00	Willstätter-Gymnasium, Eingang innerer Laufer Platz
Fortgeschrittene ab Dan	Montag	19:30 - 21:30	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Gemeinsames Training	Dienstag	19:00 - 21:00	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Freies Training	Dienstag	18:00 - 19:00	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Abteilungsleitung:

Stefan Grötsch, Tel: 0911 - 33 15 62 E-Mail: karate@post-sv.de

Kendo

Kinder- und Jugendtraining			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Samstag	10:30 - 12:15	7 - 18 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Jugend/Erwachsene Grundlagentraining Kihon			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 22:00	16 - 99 Jahre	Wiesenschule, kleine Halle

Erwachsene gemeinsames Training mit Kata			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:30 - 22:00	18 - 99 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Abteilungsleitung:

Heiko Mehldau, Tel: 0911 - 37 88 938 E-Mail: kendo@post-sv.de



Leichtathletik

Trainingszeiten Wintersaison (ab Herbstferien bis zu den Osterferien)

Schüler U8/U10				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Donnerstag	17:00 - 18:30	6 - 9 Jahre	Wirtschaftsschule Nunnenbeck B12
Schüler U12				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Donnerstag	17:30 - 19:00	6 - 11 Jahre	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben
Jugendliche U14 und junge Erwachsene				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger	Dienstag	18:30 - 20:00	10 - 19 Jahre	Sportpark Ebensee
Fortgeschrittene	Donnerstag	18:30 - 20:00	12 - 19 Jahre	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben
Erwachsene / Seniorinnen und Senioren				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Grundlagen/Ausdauer	Dienstag	17:30 - 19:00	40 - 99 Jahre	Sportpark Ebensee
Allgemeines Training	Donnerstag	17:30 - 19:00	20 - 99 Jahre	Sportpark Ebensee
Allgemeines Training	Donnerstag	18:00 - 20:00	50 - 99 Jahre	Sportanlage Gibitzenhof

Abteilungsleitung:
Martin Föllmer, E-Mail: leichtathletik@post-sv.de

Moderner Fünfkampf

Fechten			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:30 - 22:00		Sportzentrum Süd, große Halle
Laser-run			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	16:30 - 18:00	12 - 99 Jahre	Sportzentrum Süd, kleine Halle
Donnerstag	17:00 - 18:00	12 - 99 Jahre	Sportpark Ebensee
Schwimmen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	18:15 - 19:15	10 - 99 Jahre	Vereinshallenbad Ebensee
Samstag	13:00 - 14:00	10 - 99 Jahre	Vereinshallenbad Ebensee
Reiten - Kein Angebot			
Kein Angebot			

Abteilungsleitung:
Jochen M. Richter, Tel: 0911 - 48 69 99 E-Mail: moderner-fuenfkampf@post-sv.de

Tischtennis

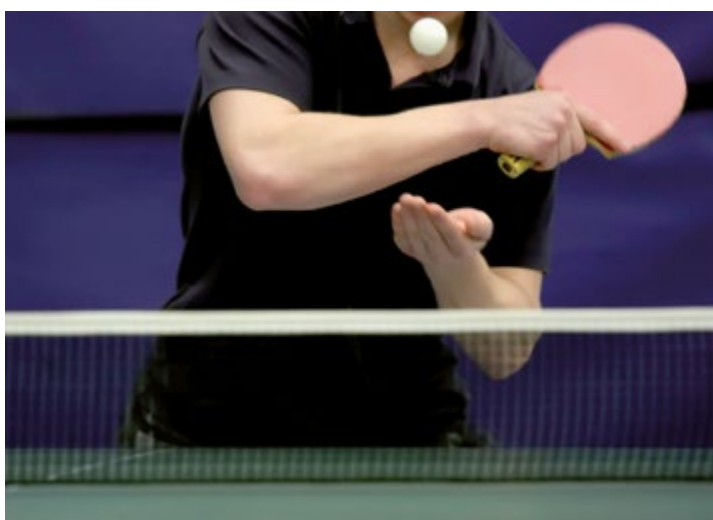
Kinder/ Jugend

Kinder/Jugend Wettkampfmannschaften

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:30 - 19:00	6 - 18 Jahre	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2+3
Freitag	17:30 - 19:00	6 - 18 Jahre	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2+3

Jugend Fördergruppe

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:00 - 21:00	6 - 18 Jahre	Sportpark Schweinau, Hallenteil 3



Erwachsene

Allgemein Hobbygruppe

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 21:00	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle B

Damen/Herren Wettkampfmannschaften

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 22:00	18 - 99 Jahre	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2+3
Dienstag	19:30 - 22:00	18 - 99 Jahre	Konrad-Groß-Schule, Halle 1
Mittwoch	19:00 - 22:00	18 - 99 Jahre	Dürer-Gymnasium, Hallenteil 2
Mittwoch	19:30 - 22:00	18 - 99 Jahre	Konrad-Groß-Schule, Halle 1
Freitag	19:00 - 22:00	18 - 99 Jahre	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2+3
Freitag	19:30 - 22:00	18 - 99 Jahre	Konrad-Groß-Schule, Halle 1

Seniorenport

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	11:15 - 13:15	50 - 99 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	12:00 - 15:30	50 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	09:30 - 12:00	50 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mittwoch	13:00 - 15:15	50 - 99 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Abteilungsleitung:

Helmut Niklas, Tel.: 0911 - 63 27 459 E-Mail: tischtennis@post-sv.de

Gerätturnen



Kinder 3 - 6 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:00 - 17:00	3 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle
Montag	17:00 - 18:00	3 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle

Kinder 5 - 8 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:15 - 18:15	5 - 8 Jahre	Wilhelm-Löhe-Schule, Halle 4

Kinder 6 - 12 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	16:15 - 18:00	6 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle
Freitag	17:00 - 18:30	6 - 12 Jahre	Mittelschule Hummelsteiner Weg
Freitag	18:00 - 19:15	6 - 12 Jahre	Theodor-Billroth-Schule

Kinder/Jugend 9 - 16 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:15 - 19:30	9 - 16 Jahre	Wilhelm-Löhe-Schule, Halle 4

Kinder/Jugend 10 - 15 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	19:30 - 21:00	10 - 17 Jahre	Theodor-Billroth-Schule

Jugend Wettkämpfer 12 - 17

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	18:00 - 20:00	12 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle
Freitag	18:30 - 20:15	12 und älter	Mittelschule Hummelsteiner Weg

Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	18:00 - 20:00	ab 18 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle

Abteilungsleitung Turnen:

Ingrid Hüllweber, Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17.00 Uhr erreichbar) E-Mail: turnen@post-sv.de

Gruppenleitung Gerätturnen:

Heinz Schuster, Tel.: 0911 - 814 75 87 E-Mail: gt@post-sv.de

Rhythmische Sportgymnastik

Anfänger Kinder bis 6 Jahre			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	14:00 - 15:00	bis 6 Jahre	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
Samstag	09:00 - 10:00	bis 6 Jahre	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG

Leistungsklasse Kinder 7 - 9 Jahre			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	15:00 - 17:00	7 - 9 Jahre	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
Dienstag	14:30 - 16:30	7 - 9 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Mittwoch	16:00 - 17:00	7 - 9 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule, Dep. Zugspitzstraße
Freitag	15:30 - 18:00	7 - 9 Jahre	Dürer-Gymnasium
Samstag	10:00 - 12:00	7 - 9 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Hobbygruppen ab 7 Jahren			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:00 - 18:00	7 - 25 Jahre	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
Samstag	09:00 - 10:00	7 - 25 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Samstag	10:00 - 11:00	7 - 25 Jahre	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Wettkampfklassen SWK / JWK / FWK / LK			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	10 - 25 Jahre	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
Dienstag	16:30 - 19:00	10 - 25 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Dienstag	17:00 - 19:00	12 - 25 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Mittwoch	17:00 - 20:00	10 - 25 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule, Dep. Zugspitzstraße
Freitag	15:30 - 18:00	10 - 25 Jahre	Dürer-Gymnasium
Samstag	11:00 - 14:00	10 - 25 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG

In den Ferien ist nur Training für Wettkampfteilnehmer. Die allgemeinen Stunden finden nicht statt. Probetraining ist immer nach telefonischer oder schriftlicher Absprache mit der Trainerin möglich.

Abteilungsleitung Turnen:

Ingrid Hüllweber, Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17.00 Uhr erreichbar) E-Mail: turnen@post-sv.de

Gruppenleitung Rhythmische Sportgymnastik:

Elvira Yabrova, Tel.: 0176 - 10 57 66 82 E-Mail: rsg@post-sv.de

BAUGRUND GESUCHT!

Nürnberg und Region

www.schultheiss-wohnbau.de

SCHULTHEISS
WOHNBAU AG



0911/
34 70 9 - 163

Trampolin

Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	6 - 99 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Freitag	18:15 - 20:15	6 - 99 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Abteilungsleitung Turnen:

Ingrid Hüllweber, Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17.00 Uhr erreichbar) E-Mail: turnen@post-sv.de

Gruppenleitung Trampolin:

Claudia Milde, E-Mail: turnen@post-sv.de

Triathlon

Kinder und Jugendliche Lauftraining

Neues Angebot: Run&Bike - Training alle Leistungsklassen*

*Das Trainingsangebot wird auf der Triathlon-Forum-Seite www.postsv-triathlon.de unter Triathlon-Jugendtraining veröffentlicht.

Radtraining

Neues Angebot: Run&Bike - Training alle Leistungsklassen*

*Das Trainingsangebot wird auf der Triathlon-Forum-Seite www.postsv-triathlon.de unter Triathlon-Jugendtraining veröffentlicht.

Schwimmtraining

Das vielfältige Trainingsangebot der Schwimmabteilung steht zur Verfügung.

Erwachsene

Schwimmtraining

Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Grundlagen und Techniktraining	Montag	20:00 - 21:30	Übergang Anfänger zu Fortgeschritten bis Leistungssportler	Vereinshallenbad Ebensee
Training	Dienstag	20:30 - 22:00	Leistungsorientiert	Treffpunkt: Langwasserbad Eingang um 20.15 Uhr
Training	Donnerstag	20:00 - 21:30	Leistungsorientiert	Vereinshallenbad Ebensee
Grundlagen und Techniktraining	Samstag	14:00 - 15:30	alle Leistungsklassen	Vereinshallenbad Ebensee
Kraulkurs „Von 0 auf 3,8 km“	Samstag	14:00 - 15:30	Anfänger	Vereinshallenbad Ebensee
Training (ohne Trainer)	Samstag	17:00 - 18:30	Leistungsorientiert	Vereinshallenbad Ebensee

Laufen

Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Technik, Kraft- und Temptraining (zwei Trainingsgruppen)	Mittwoch	18:00 - 19:30	alle Leistungsklassen *	Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee
Grundlagenlauf mit ansteigendem Umfang (zwei Trainingsgruppen)	Sonntag **	10:00 - 11:30	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

*Teilnehmer sollten 10km in 60Min laufen können.

**Findet von Ende Oktober 2022 bis April 2023 statt. Beginn: 30.10.2022

Radfahren

Sportart	Tag	Uhrzeit	Ort
Zwift Training mit wechselnden Schwerpunkten	Freitag	17:30 - 19:00	Online (Link wird im Mitgliederbereich geteilt)
Gruppenausfahrt mit Mountainbike	Samstag	11:00 - ca. 13:30	Selbstorganisierter Treff der Mitglieder (kein offizielles Training) Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Sportpark Ebensee

Weitere Angebote der Abteilung, sowie Berichte zu Veranstaltungen und den Zugang zum Forum (nur für Mitglieder) findest du unter www.postsv-triathlon.de.

Gerne kannst du für weiterführende Frage auch Jonas Stein (Abteilungsleitung) und Alexander Köppl (Stellvertreter) unter der E-Mail-Adresse triathlon@post-sv.de kontaktieren.

Tennis

Im Osten bietet der Sportpark Ebensee acht Sand- und drei (ganzjährig bespielbare) Tennis-Force Plätze, im Südwesten der Sportpark Schweinau vier Freiplätze und Tennishalle mit zwei Plätzen.

An beiden Standorten arbeiten wir mit geprüften Tennisschulen/Tennislehrern zusammen.

Weitere Informationen zur Tennisabteilung findest du unter www.tennis-im-postsv.de und www.tennisjessen.com. Buchung Tennishalle unter www.sportpark-schweinau.de.

Abteilungsleitung:

Alexander Schmidt, Tel: 0911 95052923 E-Mail: abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de

Volleyball

Ob Jung oder Alt, Mädels oder Jungs, Freizeit – oder Leistungssport, Halle oder Sand – der Post SV bietet allen Volleyball-Spieler/innen das entsprechende Training. So nehmen die Kids mit großem Elan an Jugendrunden teil, während die Wettkampfteams im Damen-, Herren- und Mixedbereich von der Kreisklasse bis hin zur Bezirksklasse vertreten sind. Auch im Seniorenbereich ist der Post SV aktiv. Nicht zu vergessen, dass über das Stadtgebiet verteilt an unterschiedlichen Tagen mehrere Freizeitgruppen aufschlagen und schmettern.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter www.post-sv.de und www.postsv-volleyball.de

Abteilungsleitung:

Thorsten Kolb, Tel: 09189 407487 E-Mail: volleyball@post-sv.de





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



Da freut sich das Sparschwein

10% Rabatt*

auf einen Artikel Ihrer Wahl

*ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen.
Einmalig in der easyApotheke Laufamholzstraße, Laufamholzstraße 114,
90482 Nürnberg einlösbar. Gültig bis 31.12.2022.



Kommen wie gerufen!
easyLieferservice



easyApotheke[®]
Laufamholzstraße

Inh. Apotheker Wolfgang Schleier e.K.
Laufamholzstraße 114 · 90482 Nürnberg
Tel. 0911 / 988 36 988 · Fax 0911 / 988 369-89
laufamholzstrasse@easyapotheken.de
laufamholzstrasse.easyapotheken.de



- Lieferung im Umkreis von 10 km
- kostenlose Lieferung bei Rezept oder ab 10 € Einkaufswert (ansonsten 2,50 € Gebühr)

Bunter Sport

Inklusion und Integration beim Post SV

Inklusion

Schwimmgruppe Inklusion			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:15 - 19:00	14 - 25 Jahre	Vereinshallenbad Ebensee

Weitere Informationen zum Bunter Sport Inklusion findest du unter www.post-sv.de!

Ansprechpartnerin:

Kathrina Hirschbeck, Tel: 0911 - 58 74 327 E-Mail: hirschbeck@post-sv.de

Integration

Volleyballtrining			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	20:15 - 21:45	ab 15 Jahren	Kopernikusschule
Freitag	20:00 - 22:00	ab 15 Jahren	Sporthalle Jean Paul Platz
Samstag	10:00 - 12:00	ab 15 Jahren	Neuen-Gymnasium, Halle 1

Yoga			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	15:30 - 17:15	ab 15 Jahren	Vereinshalle Landgrabenstraße

Weitere Informationen zum Bunter Sport Intergration findest du unter www.post-sv.de! Vor dem ersten Probetraining bitte telefonisch oder per E-Mail Kontakt aufnehmen!

Ansprechpartnerin:

Cris Bährens, Tel.: 0176- - 82 17 53 20 E-Mail: integration@postsv-volleyball.de

Rollschuhlaufen

Rollerderby			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	20:30 - 20:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Nordost
Donnerstag	20:00 - 22:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Nordost
Sonntag	15:00 - 17.00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Nordost

Freies Rollschuhlaufen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sonntag	15:00 - 20:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Nordost

Weitere Informationen zu Roller Derby findest du unter www.post-sv.de

Ansprechpartner:

Julia Sperber, E-Mail: rollerderby@post-sv.de

Cheerleading

Peewees			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sonntag	10:00 - 12:00	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau

Juniors			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	18:00 - 20:00	12 - 18 Jahre	Georg-Paul-Amberger-Schule
Samstag	17:00 - 19.30	12 - 18 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Seniors			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sonntag	12:00 - 14:00	ab 18 Jahren	Sportpark Schweinau

Abgestimmt auf die Alters- sowie Leistungsklassen bieten wir dir ein abwechslungsreiches Training. Bei Fragen kannst du dich gerne direkt an unsere Trainerin, Julia Zyska

Ansprechpartner:

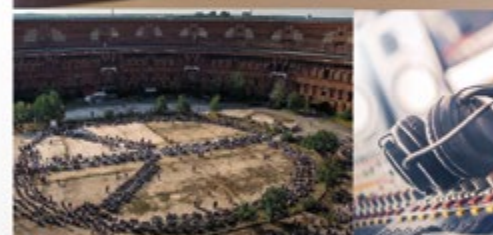
Julia Zyska, E-Mail: cheerleading@post-sv.de



FUNKHAUS
NÜRNBERG

IHR PARTNER FÜR
ERFOLGREICHE RADIOWERBUNG
UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION

WWW.FUNKHAUS.DE





FUNKHAUS
NÜRNBERG



Jetzt einschalten!

Die größten

Kulthits

aller Zeiten



**BEE
SMART,
SAVE
NATURE**

**Jetzt nachhaltig anlegen.
Für unsere Zukunft.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Schon ab 25€ kann man mit einem Fondssparplan in nachhaltige Wertpapiere investieren. Das ist nicht nur gut für Sie, sondern auch gut für die Umwelt. Informieren Sie sich in unseren Filialen oder auf vr-teilhaberbank.de/nachhaltig



**VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG**

Schwimmen

Erwachsene			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:30 - 19:15	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Freitag	18:15 - 19:00	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee

Inklusion			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:15 - 19:00	7 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee

Kinder und Jugendliche			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	15:30 - 16:15	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee
Montag	17:00 - 17:45	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee
Montag	17:45 - 18:30	12 - 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Dienstag	14:45 - 15:30	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee
Dienstag	16:15 - 17:00	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee
Dienstag	17:00 - 17:45	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee
Dienstag	18:45 - 19:30	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee
Mittwoch	15:15 - 16:00	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee
Mittwoch	16:00 - 16:45	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee
Mittwoch	17:30 - 18:15	12 - 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Donnerstag	16:15 - 17:00	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee
Donnerstag	16:15 - 17:00	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee
Donnerstag	18:15 - 19:00	12 - 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Freitag	15:45 - 16:30	2 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee
Freitag	17:30 - 18:15	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee
Freitag	16:00 - 16:45	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee
Freitag	16:45 - 17:30	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee
Samstag	09:15 - 10:00	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee
Samstag	10:00 - 10:45	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee
Samstag	10:45 - 11:30	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee
Samstag	11:30 - 12:15	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee
Samstag	11:30 - 12:15	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee
Samstag	12:15 - 13:00	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee
Samstag	12:15 - 13:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee

Leistungsorientierte Breitensportmannschaft			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	17:45 - 18:45	7 - 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Donnerstag	17:00 - 17:45	7 - 18 Jahre	Hallenbad Ebensee

Masters			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 21:30	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Donnerstag	20:00 - 21:30	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee



Aquafitness Dauersport

Aqua-Bodyfit			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	10:00 - 10:30	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Donnerstag	10:00 - 10:30	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee

Aqua-Gymnastik			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	09:30 - 10:00	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Donnerstag	09:30 - 10:00	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee

Aqua-Jogging			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	10:30 - 11:00	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Mittwoch	10:30 - 11:00	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Donnerstag	10:30 - 11:00	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee

Aqua-Rückenpower			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	10:00 - 10:30	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Freitag	10:00 - 10:30	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee

Aqua-Stretching			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	09:30 - 10:00	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee
Freitag	09:30 - 10:00	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee



Tanz

Ob jung oder alt, klein oder groß – Wer gerne tanzt, ist bei uns richtig! Unser vielfältiges Tanzangebot umfasst Gesellschaftstanz, Linedance, Latino Dance und Orientalischen Tanz, sowie Rock'n'Roll und Steptanz. Natürlich findest du bei uns auch die Bühnentanz-Klassiker wie Ballett, Jazz Dance, Hip Hop oder Breakdance. Diese Tanzstile werden von ausgebildeten Tanzpädagogen in unserer Tanzschule Traumtänzer unterrichtet, welche jedes Jahr traumhafte Tanzshows mit den Gruppen auf die Beine stellen. Ab einem Alter von 3 Jahren, können sich auch die jüngsten Tanzbegeisterten bei uns ausprobieren.



Gesellschaftstanz

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Gesellschaftstanz	Montag	19:30 - 22:00	ab 18 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße
Gesellschaftstanz	Dienstag	19:00 - 22:00	ab 18 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße

Linedance

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Line Dance Advanced Beginner	Dienstag	18:00 - 19:15	ab 18 Jahre	Sportzentrum Süd
Line Dance Intermediate	Dienstag	19:15 - 20:30	ab 18 Jahre	Sportzentrum Süd
Line Dance Experienced	Freitag	18:00 - 19:30	ab 18 Jahre	Sportzentrum Süd

Orientalischer Tanz

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Orientalischer Tanz Anfänger	Freitag	18:45 - 19:45	ab 18 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße
Orientalischer Tanz Mittelsufe/Fortg.	Freitag	20:00 - 21:00	ab 18 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße

Rock'n' Roll

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Rockn Roll	Montag	20:00 - 22:00	ab 18 Jahre	Reutersbrunnenschule
Rockn Roll	Donnerstag	19:45 - 22:00	ab 18 Jahre	Wiesenschule
Rockn Roll Kinder	Mittwoch	17:45 - 19:30	7-17 Jahre	Willstätter-Gymnasium
Rockn Roll Kinder	Mittwoch	18:30 - 20:00	7-17 Jahre	Willstätter-Gymnasium

Stepptanz / Clogging

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Stepptanz / Clogging	Donnerstag	19:00 - 20:30	ab 16 Jahre	Holzgartenschule

Tanzalarm

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Tanzalarm mit Eltern	Dienstag	15:30 - 16:15	3 – 5	Fitlounge



Tanzschule Traumtänzer



Tänzerische Früherziehung				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Tänzerische Früherziehung	Dienstag	16:00 - 16:45	3-5 Jahre	Sportzentrum Süd
Tänzerische Früherziehung	Mittwoch	15:00 - 15:45	3-5 Jahre	Sportzentrum Nordost

Pre Ballett				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Pre Ballett	Dienstag	15:15 - 16:00	3-5 Jahre	Sportzentrum Nordost
Pre Ballett	Donnerstag	16:30 - 17:15	3-5 Jahre	Sportzentrum Süd
Pre Ballett	Freitag	14:15 - 15:00	3-5 Jahre	Sportzentrum Nordost

Ballett				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ballett 1	Montag	14:45 - 15:45	5-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 1	Dienstag	16:15 - 17:15	5-6 Jahre	Fitlounge
Ballett 1	Donnerstag	15:00 - 16:00	5-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 1	Donnerstag	15:30 - 16:30	5-6 Jahre	Sportzentrum Süd
Ballett 1	Freitag	15:00 - 16:00	5-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 1	Freitag	15:15 - 16:15	5-6 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 2	Montag	15:45 - 16:45	7-8 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 2	Dienstag	15:15 - 16:15	7-8 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 2	Mittwoch	17:00 - 18:00	7-8 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 2	Donnerstag	15:45 - 16:45	7-8 Jahre	Sportzentrum Süd
Ballett 3	Dienstag	16:15 - 17:30	9-10 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 3	Mittwoch	15:45 - 17:00	9-10 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 3	Donnerstag	16:45 - 18:00	9-10 Jahre	Sportzentrum Süd
Ballett 4	Donnerstag	18:00 - 19:15	11-13 Jahre	Sportzentrum Süd
Ballett 4	Freitag	16:00 - 17:15	11-13 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 5	Montag	16:45 - 18:00	ab 14 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 5	Dienstag	17:30 - 19:00	ab 14 Jahre	Sportzentrum Nordost
Spitzentanz	Donnerstag	19:15 - 19:30	ab 12 Jahre	Sportzentrum Süd
Spitzentanz	Dienstag	19:00 - 19:30	ab 12 Jahre	Sportzentrum Nordost

HipHop				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Hiphop 1	Dienstag	15:45 - 16:45	6-8 Jahre	Sportzentrum Süd
Hiphop 1	Mittwoch	16:00 - 17:00	6-8 Jahre	Sportzentrum Nordost
Hiphop 2	Donnerstag	16:00 - 17:00	9-11 Jahre	Sportzentrum Nordost
Hiphop 2	Dienstag	16:00 - 17:00	9-11 Jahre	Sportzentrum Nordost
Hiphop 3	Dienstag	16:45 - 17:45	12-16 Jahre	Sportzentrum Süd

Jazz				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Jazz 3	Mittwoch	16:45 - 17:45	11-13 Jahre	Sportzentrum Süd
Jazz 3	Donnerstag	17:00 - 18:00	11-13 Jahre	Sportzentrum Nordost
Jazz 4	Donnerstag	16:45 - 18:00	ab 14 Jahre	Sportzentrum Süd
Jazz 4	Donnerstag	18:00 - 19:15	ab 14 Jahre	Sportzentrum Nordost

Erwachsene				
Gruppe	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ballett Mittelstufe	Dienstag	19:30 - 21:00	ab 18 Jahre	Sportzentrum Nordost
Spitzentanz	Dienstag	19:00 - 19:30	ab 18 Jahre	Sportzentrum Nordost
HipHop Mittelstufe	Mittwoch	17:45 - 18:45	ab 18 Jahre	Sportzentrum Süd
Jazz Mittelstufe	Mittwoch	18:45 - 20:00	ab 18 Jahre	Sportzentrum Süd

Post SV Onlineshop

Mehr Sport- kleidung geht nicht.

- Post SV Sportkleidung und Accessoires direkt über unseren Onlineshop bestellbar
- Verschiedene Post SV Kollektionen – in royalblau oder in dezenteren Farben
- Viele unveredelte Macron Artikel über den Onlineshop erhältlich
- **30% Rabatt auf den UVP* für alle Post SV Mitglieder**
- Weitere Informationen zum Onlineshop findest du unter **www.post-sv.de**

*Alle ausgewiesenen Preise in unserem Onlineshop sind bereits um 30% reduziert.



macron





Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.



Zip Jacke **68,00 €***
auch als Damenschnitt
erhältlich
UVP 96,99 €



Sporthose **31,00 €***
UVP 44,99 €



Leggings **35,00 €***
UVP 49,99 €



Zip Sweatshirt **47,00 €***
weitere Farben
im Onlineshop
erhältlich
UVP 66,99 €



macron

Unser komplettes Sortiment und
weitere unveredelte Artikel findest
du in unserem Onlineshop
macronstore.com/psv_nurnberg



Post SV - Onlineshop

Kursprogramm

Unser Kursangebot – auch für Nichtmitglieder

Gut zu wissen ...

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Kurs einsteigen?

Bei den meisten Kursen leider nicht (im Unterschied zu unseren Dauerangeboten bei Fit und Gesund), da die Inhalte aufeinander aufbauen. Es gibt jedoch auch Ausnahmen, wie z.B. bei den Indoor-Cycling-Kursen. Nähere Informationen erhältst du über das Sportbüro: 0911 - 95 45 95 63 / -67

Wie lange läuft ein Kurs?

Unsere Kurse sind auf eine bestimmte Anzahl an Einheiten begrenzt. Im Normalfall dauert ein Kurs 8–12 Einheiten.

Ich bin kein Mitglied beim Post SV, kann ich trotzdem einen Kurs besuchen?

Natürlich kannst du auch als „Nichtmitglied“ einen Kurs buchen. Die Preise hierfür entnimmst du der jeweiligen Kursbeschreibung.

Kann ich als Anfänger / Untrainierter an den Kursen teilnehmen?

Es gibt bei unseren Kursen selbstverständlich auch Einsteigerangebote. Diese kannst du der jeweiligen Kursbeschreibung entnehmen. Bei körperlichen Beschwerden solltest du dir vorher das Einverständnis deines Arztes einholen.

AQUAFITNESS

Bouncing
Boxing
Fit in der Schwangerschaft
Pilates
Powermix
Tabata

FERIENCAMPS

SportCamps
Ferien-Tanz-Tage
FußballCamps
SportCamp Wasser

FITNESS

Ecstatic Dance
Fit mit Flexi-Bar
Functional Boxing
Indoor Cycling
Jumping Fitness
Pump it!

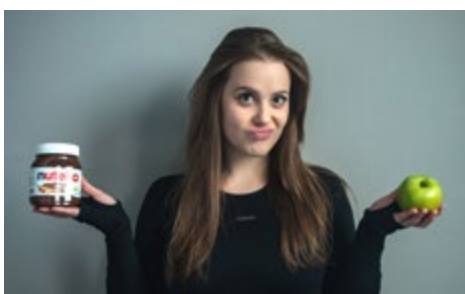
GENERATION 50+

Aktiv gegen Osteoporose
Hallenboccia Turnier
Mobil & standfest



ERNÄHRUNG

Ernährung und
Fitness/Grundkurs



GESUNDHEIT

Knie-, Sprunggelenk- und Fußmuskulaturtraining

Mobilisieren, Dehnen und Massieren

Stabilisationstraining allgemein

Qi Gong

Stabilisationstraining für Schulter, Nacken und Wirbelsäule

Yoga



PRÄVENTION

Aqua Gymnastik

Funktionelles Outdoor Training

Hatha Yoga

Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Pilates



SCHWIMMEN

Anfänger Kinder

Anfänger Erwachsene

Baby

Intensiv

Inklusion

Kleinkinder

Personal Training

Vertiefung

TANZ

Body-Class Latino

Linedance

Disco Fox

Fit ab 50

mit lateinamer. Tänzen



KINDERSPORT

Eislaufkurse

Fußballschule

Hula Hoop

Inline Skating

Motoriktest

Ninja Workshop

Winterolympiade

Weitere Informationen zu dem größten Kursangebot in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Ernährung

Ernährungskurse / Ernährung und Fitness

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.01.2023	Dienstag	19:00 - 20:00	6 Wochen, Online-Seminare: 10.01./ 17.01./ 24.01./ 31.01./ 07.02./ 14.02.2023	Trainingseinheiten in den Fitnessstudios, Ernährungsseminare online	MG mit FS 99,- / MG 129,- / NMG 159,-

Die Seminare finden online statt. Das Fitnessstraining findet individuell in der Fitlounge, Keßlerstr. 1 oder Studio Ebensee, Ziegenstr. 110 statt.

Weitere Infos unter [www.post-sv.de/ Ernährung!](http://www.post-sv.de/Ernaehrung/)

*MG mit FS Mitglieder mit Zusatzbeitrag Fitnessstudios, *MG Mitglieder, *NMG Nichtmitglieder



Fitness

NEU - Ecstatic Dance

Beim Ecstatic Dance darfst du dich bewegen, wie es sich für dich am stimmigsten anfühlt. Diese freie Tanzart lockert den Körper, sodass er Blockaden lösen kann. Koordination und Ausdauer werden trainiert und Glückshormone freigesetzt.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
14.10.2022	Freitag	20:15 - 21:30	1	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 10,- / NMG 20,-
18.11.2022	Freitag	20:15 - 21:30	1	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 10,- / NMG 20,-

Flexi-Bar

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.01.2023		18:00 - 19:00	8	Fitlounge (Kursraum 2)	MG 30,- / NMG 70,-

Functional-Boxing

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.01.2023	Dienstag	17:30 - 18:45	12	Fitlounge (Kursraum 2)	MG 45,- / NMG 99,-



Indoor-Cycling Einsteiger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.01.2023	Montag	18:00 - 19:00	12	Sportzentrum Nordost (Cycling-Raum)	MG 45,- / NMG 99,-
10.01.2023	Dienstag	19:15 - 20:15	12	Sportzentrum Nordost (Cycling-Raum)	MG 45,- / NMG 99,-

Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.01.2023	Dienstag	17:45 - 18:45	12	Sportzentrum Nordost (Cycling-Raum)	MG 45,- / NMG 99,-
12.01.2023	Donnerstag	19:00 - 20:00	12	Sportzentrum Nordost (Cycling-Raum)	MG 45,- / NMG 99,-

Indoor-Cycling Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2023	Mittwoch	18:00 - 19:30	12	Sportzentrum Nordost (Cycling-Raum)	MG 60,- / NMG 119,-
19.01.2023	Donnerstag	17:45 - 18:45	10	Sportzentrum Nordost (Cycling-Raum)	MG 40,- / NMG 85,-

Indoor-Cycling Fortgeschrittene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.01.2023	Montag	19:00 - 20:30	12	Sportzentrum Nordost (Cycling-Raum)	MG 60,- / NMG 119,-
10.01.2023	Dienstag	08:30 - 09:30	12	Sportzentrum Nordost (Cycling-Raum)	MG 45,- / NMG 99,-

Jumping-Fitness

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.01.2023	Dienstag	20:00 - 21:00	12	Fitlounge (Kursraum 2)	MG 55,- / NMG 120,-
12.01.2023	Donnerstag	20:00 - 21:00	12	Fitlounge (Kursraum 2)	MG 55,- / NMG 120,-

Pump it

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2023	Mittwoch	18:00 - 19:15	12	Fitlounge (Kursraum 2)	MG 45,- NMG 99,-

Generation 50+

Hallenboccia Turnier

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
16.10.2022		14:00 - 17:00	1	Sportzentrum Nordost	MG 10,- / NMG 15,-

Jumping-Fitness light

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro) *
14.10.2022	Freitag	09:15 - 10:15	10	Fitlounge (Kursraum 2)	MG 45,- / NMG 99,-
13.01.2023	Freitag	09:15 - 10:15	10	Fitlounge (Kursraum 2)	MG 45,- / NMG 99,-

Mobil und standfest im Alter nach dem OTAGO- Bewegungskonzept

Ziele des Bewegungsprogramms:

- Kräftigung der Beinmuskulatur • Erhalt der Beweglichkeit • Verbesserung des Gleichgewichts • Freude an der Bewegung • Mehr Lebensfreude durch soziale Kontakte • Die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern

Zielgruppe:

Das OTAGO-Bewegungskonzept eignet sich für Menschen, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator/Gehstock) wenigstens kurze Strecken gehen können.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.10.2022	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
09.01.2023	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
26.10.2022	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
11.01.2023	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

Aktiv gegen Osteoporose

Der Kurs besteht aus zwei Trainingsteilen:

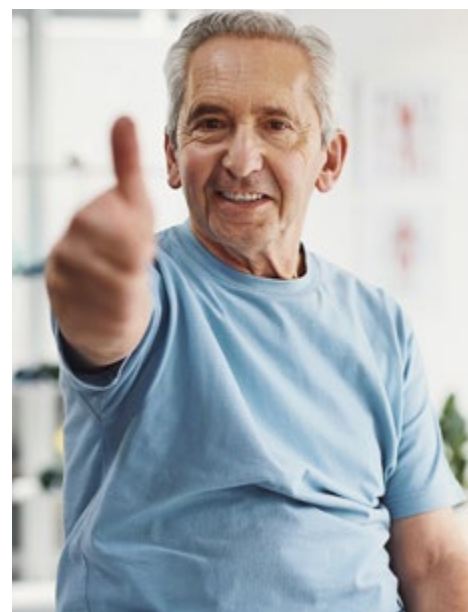
- Teil 1: 45 Minuten Gruppengymnastik mit Kleingeräten im Kursraum
 Teil 2: 45 Minuten gezieltes Training an Kraftgeräten im Fitnessstudio

Zielgruppe:

- Teilnehmer mit speziellen Risiken im metabolischen Bereich • Frauen und Männer ab 50 Jahren • Prävention sturzbedingter Verletzung für Ältere

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro) *
26.10.2022	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
11.01.2023	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
14.10.2022	Freitag	10:30 - 12:00	10	Fitness-Studio Fitlounge (Trainingsfläche Indoor)	MG mit FS 55,- / MG 75,- / NMG 125,-
13.01.2023	Freitag	10:30 - 12:00	10	Fitness-Studio Fitlounge (Trainingsfläche Indoor)	MG mit FS 55,- / MG 75,- / NMG 125,-

*MG mit FS Mitglieder mit Zusatzbeitrag Fitnessstudios, *MG Mitglieder, *NMG Nichtmitglieder



Gesundheit

Knie- und Sprunggelenktraining sowie Fußmuskulaturtraining / Knie- Sprunggelenk- Fußmuskulaturtraining						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
21.10.2022	Freitag	17:00 - 18:15	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 46,- / NMG 95,-	
20.01.2023	Freitag	17:00 - 18:15	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 46,- / NMG 95,-	
24.03.2023	Freitag	17:00 - 18:15	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 46,- / NMG 95,-	

Mobilisieren, Dehnen und Massieren						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
20.10.2022	Donnerstag	17:45 - 19:15	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	
19.01.2023	Donnerstag	17:45 - 19:15	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	
23.03.2023	Donnerstag	17:45 - 19:15	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	

Sensomotorisches Stabilisationstraining						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
20.10.2022	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	
19.01.2023	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	
23.03.2023	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
18.10.2022	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	
17.01.2023	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	
21.03.2023	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 112,-	

Qi Gong						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
10.01.2023	Dienstag	18:00 - 19:00	10	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 55,- / NMG 110,-	

Hatha Yoga						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
09.01.2023	Montag	17:45 - 19:15	12	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 80,- / NMG 150,-	
09.01.2023	Montag	19:30 - 21:00	12	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 80,- / NMG 150,-	
11.01.2023	Mittwoch	17:45 - 19:15	12	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 80,- / NMG 150,-	
11.01.2023	Mittwoch	19:30 - 21:00	12	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 80,- / NMG 150,-	
13.01.2023	Freitag	18:30 - 20:00	12	Fitlounge (Kursraum 2)	MG 80,- / NMG 150,-	

Hatha Yoga 50 Plus						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
09.01.2023	Montag	10:00 - 11:00	12	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 60,- / NMG 120,-	

Hatha Yoga - Entspannt ins Wochenende						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
13.01.2023	Freitag	18:00 - 19:15	10 - Am 24.02.2023 keine Kurs- einheit!	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 55,- / NMG 110,-	

Synergy Yoga Gentle Flow						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
09.01.2023	Montag	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 95,- / NMG 155,-	
11.01.2023	Mittwoch	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 95,- / NMG 155,-	

Synergy Yoga Intermediate Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.01.2023	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 95,- / NMG 155,-
11.01.2023	Mittwoch	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 95,- / NMG 155,-

NEU Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein passiver, ruhiger und langsamer Yogastil, der sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Yin-Yoga kann durch mehr Weichheit, Entschleunigung und Loslassen einen Ausgleich von Hektik, Dynamik und Kräfteressourcen sorgen. Die vorwiegend im Sitzen bzw. Liegen eingenommenen Asanas (Haltungen) werden langsamer und achtsamer eingenommen und auch länger gehalten als üblich. Solltest du Einschränkungen haben und klassische Yogastile deinem Körper nicht guttun, dann ist Yin Yoga genau richtig. Yin-Yoga ermöglicht Rückzug, innere Einkehr und pure Achtsamkeit. Hilfsmittel, wie ein Bolster, eine Decke und Yogaklötze sind stetige Begleiter

**Yin-Yoga Element Metall**

90 Minuten Yin-Yoga deluxe!! Wir dürfen den Sommer verabschieden und uns mental und körperlich auf den Herbst einstellen. Dem Herbst ist das Element Metall zugeordnet, das für die Themen Loslassen, Freiheit und Dankbarkeit steht. In dieser Klasse wird der Lungen- und Dickdarm-Meridian aktiviert. Wir dürfen uns für den Rückzug öffnen.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.10.2022	Donnerstag	19:30 - 21:00	1	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 12,- / NMG 20,-

Yin-Yoga Element Wasser

90 Minuten Yin-Yoga deluxe!! Im Dezember dürfen wir uns bereit machen für den Winter und die bevorstehende Weihnachtszeit. Dem Winter ist das Element Wasser zugeordnet, Rückzug, Stille und Entspannung sind die Themen des Winters. Die Natur ist in sich gekehrt, die ersten Schneeflocken fallen und die Welt wird still. Innere Einkehr darf einziehen.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
22.12.2022	Donnerstag	19:30 - 21:00	1	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 12,- / NMG 20,-

NEU - Yoga-Flow

Beim Flow-Yoga stehen fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem im Vordergrund. Ein dynamischer Flow entsteht, der den Körper fordert und den Geist beruhigt. Mit Achtsamkeit entwickelt sich ein besonderes Bewusstsein für deinen Körper, mit dem du deinen persönlichen Flow auch im Idealfall in deinen Alltag integrierst.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro) *
09.10.2022	Sonntag	09:30 - 11:00	1	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 5,- / NMG 10,-
13.11.2022	Sonntag	09:30 - 11:00	1	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 5,- / NMG 10,-

Prävention

Die Präventionskurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt! Eine Erstattung der Kursgebühr von 60 – 80 % ist möglich.

Fitte Kids - Präventionsangebot für Kinder mit Übergewicht

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
31.10.2022	Montag	10:00 - 15:00	4 Tage	6 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG 145,- / NMG 145,-

Am 25.10.2022 findet vorab ein Elternabend von 18.00 – 19.00 Uhr in der Ziegenstraße 110 statt. Dieser Termin ist ein Teil des Präventionsangebotes. Am Feiertag „Allerheiligen“ 01.11.2022 findet das Angebot nicht statt.

Der Veranstaltungspreis setzt sich aus der Kursgebühr von 125€ (kann zu 60-80 % von der Krankenkasse erstattet werden) und einer Verpflegungspauschale zusammen.

Aqua-Gymnastik

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.12.2022	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG 115,- / NMG 115,-
10.01.2023	Dienstag	19:30 - 20:15	10	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG 115,- / NMG 115,-
01.03.2023	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG 115,- / NMG 115,-

Funktionelles Outdoor Training

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.03.2023	Montag	17:30 - 18:30	8	Sportpark Ebensee (Outdoor Fitnesspark)	MG 95,- / NMG 95,-

Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2023	Freitag	10:00 - 11:15	10	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 150,- / NMG 150,-



Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.01.2023	Montag	19:30 - 20:30	8	Fitness-Studio Fitlounge	MG 95,- / NMG 95,-
11.01.2023	Mittwoch	07:30 - 08:30	8	Fitness-Studio Fitlounge	MG 95,- / NMG 95,-
11.01.2023	Mittwoch	09:30 - 10:30	8	Fitness-Studio Fitlounge	MG 95,- / NMG 95,-
20.03.2023	Montag	19:30 - 20:30	8	Fitness-Studio Fitlounge	MG 95,- / NMG 95,-
22.03.2023	Mittwoch	07:30 - 08:30	8	Fitness-Studio Fitlounge	MG 95,- / NMG 95,-
22.03.2023	Mittwoch	09:30 - 10:30	8	Fitness-Studio Fitlounge	MG 95,- / NMG 95,-

Pilates

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.01.2023	Dienstag	09:00 - 10:00	8	Sportpark Schweinau (Gymnastikraum)	MG 99,- / NMG 99,-
21.03.2023	Dienstag	09:00 - 10:00	8	Sportpark Schweinau (Gymnastikraum)	MG 99,- / NMG 99,-

Postis Kinderwelt



Ninja Workshop für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.10.2022	Samstag	10:30 - 12:00	1	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 6,- / NMG 10,-
22.10.2022	Samstag	12:30 - 14:00	1	9 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 6,- / NMG 10,-

Gesundheitstag für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.11.2022	Samstag	10:00 - 11:15	1	3 - 5 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG 6,- / NMG 10,-
12.11.2022	Samstag	10:45 - 12:00	1	3 - 5 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG 6,- / NMG 10,-
12.11.2022	Samstag	11:45 - 13:00	1	6 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG 6,- / NMG 10,-

*Für Kinder aus Postis Sportschule und Postis Ballschule ist die Teilnahme kostenlos.

Post SV on Ice Eislaufkurse Kinder - mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
23.11.2022	Mittwoch	16:15 - 17:00	3	4 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
23.11.2022	Mittwoch	17:15 - 18:00	3	6 - 13 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
11.01.2023	Mittwoch	16:15 - 17:00	3	4 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
11.01.2023	Mittwoch	17:15 - 18:00	3	6 - 13 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
01.02.2023	Mittwoch	16:15 - 17:00	3	4 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
01.02.2023	Mittwoch	17:15 - 18:00	3	6 - 13 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-



Post SV on Ice Eislaufkurse Kinder - ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.11.2022	Dienstag	16:15 - 17:00	3	4 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
22.11.2022	Dienstag	17:15 - 18:00	3	6 - 13 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
10.01.2023	Dienstag	16:15 - 17:00	3	4 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
10.01.2023	Dienstag	17:15 - 18:00	3	6 - 13 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
31.01.2023	Dienstag	16:15 - 17:00	3	4 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-
31.01.2023	Dienstag	17:15 - 18:00	3	6 - 13 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 18,- / NMG 30,-

KW - Winterolympiade

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
04.12.2022	Sonntag	09:30 - 11:00	1	3-5 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 5,- / NMG 8,-
04.12.2022	Sonntag	11:30 - 13:00	1	3-7 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 5,- / NMG 8,-
04.12.2022	Sonntag	13:30 - 15:00	1	8-15 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 5,- / NMG 8,-

FerienCamps



Camps on Ice

Startdatum	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.11.2022	Mittwoch	09:00 – 13:00	3	5-12 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 65,- / NMG 80,-
02.01.2023	Montag	09:00 – 13:00	3	5-12 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG 65,- / NMG 80,-

*Alle Kinder der Postis Sportschule, Postis Ballschule und Traumtänzer bekommen 15 € Rabatt auf den Mitgliederpreis. Geschwisterkinder erhalten 10 € Rabatt.

Kontakt: sportcamp@post-sv.de

Sporttag am Buß- und Betttag

Startdatum	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.11.2022	Mittwoch	08:00 – 16:00	1	5-14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 29,- / NMG 39,-

*Alle Kinder der Postis Sportschule, Postis Ballschule und Traumtänzer bekommen 4 € Rabatt auf den Mitgliederpreis.

Kontakt: sportcamp@post-sv.de



FußballCamp

Startdatum	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.11.2022	Mittwoch	09:30 – 16:00	3	6-14 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 119,- / NMG 129,-

*Alle Kinder der Postis Sportschule, Postis Ballschule und Traumtänzer bekommen 20 € Rabatt auf den Mitgliederpreis. Geschwisterkinder erhalten 10 € Rabatt.

Kontakt: wieczorek@post-sv.de



SportCamp mit Schwerpunkt Wasser

Startdatum	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
31.10.2022	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)	MG 150,- / NMG 170,-

*Alle Kinder der Postis Sportschule, Postis Ballschule und Traumtänzer bekommen 20€ Rabatt auf den Mitgliederpreis. Geschwisterkinder erhalten 10 € Rabatt.

Kontakt: schwimmcamp@post-sv.de

FerienCamp „Fitte Kids“

Startdatum	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
31.10.2022	Montag	10:00 - 15:00	4	6 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 145,- / NMG: 145,-

*Der Veranstaltungspreis setzt sich aus der Kursgebühr von 125€ (kann zu 60-80% von der Krankenkasse erstattet werden) und einer Verpflegungspauschale zusammen.

Kontakt: franke@post-sv.de

Schwimmen

Anmeldung für alle Schwimmangebote ab dem 29.11.2022

Schwimmen Kinder

Babyschwimmen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
11.01.2023	Mittwoch	10:15 - 10:45	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 138,-
13.01.2023	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 138,-
11.01.2023	Mittwoch	10:45 - 11:15	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 138,-
13.01.2023	Freitag	11:15 - 11:45	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 138,-

Kleinkinschwimmen mit Eltern						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
12.01.2023	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
11.01.2023	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
09.01.2023	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
11.01.2023	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
12.01.2023	Donnerstag	14:45 - 15:30	11	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
10.01.2023	Dienstag	10:30 - 11:15	12	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-

Anfänger Kinder ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
09.01.2023	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
10.01.2023	Dienstag	16:00 - 16:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
14.01.2023	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
14.01.2023	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
14.01.2023	Samstag	13:30 - 14:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-

Anfänger Kinder mit Grundkenntnissen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
10.01.2023	Dienstag	17:00 - 17:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
10.01.2023	Dienstag	18:00 - 18:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
13.01.2023	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
14.01.2023	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
14.01.2023	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
14.01.2023	Samstag	11:30 - 12:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-

Anfänger Spezial Kids Inklusion						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
11.01.2023	Mittwoch	17:00 - 17:45	10	ab 7 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-

Vertiefungsschwimmkurse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
09.01.2023	Montag	16:15 - 17:00	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
10.01.2023	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
11.01.2023	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
12.01.2023	Donnerstag	14:45 - 15:30	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
12.01.2023	Donnerstag	15:30 - 16:15	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
13.01.2023	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
13.01.2023	Freitag	15:15 - 16:00	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-

Personal Training						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
nach Vereinbarung	Mo-Sa	60 min	-	ab 6	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 62,- / MG 75,- / NMG 90,-

*MG mit BB Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung, *MG Mitglieder, *NMG Nichtmitglieder

Nürnberg's größtes Sportangebot für Kinder!

Postis Ballschule

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



Postis Sportschule

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



Postis Kindersport

- Spiel & Spaß beim gemeinsamen Sport
- Abwechslungsreiche Sportstunden ohne Leistungsdruck
- Kinderturnen, Turnzwerge, Kinder-Yoga, Zumba-Kids



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
 /post.sv.nbg

Tel.: 0911 95 45 95 -60
Fax: 0911 95 45 95 -65
Internet: www.post-sv.de
Email: info@post-sv.de

HAUPTSPONSOR:



PSSSST...
schon gehört?



**FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS**

DER NEUE PEUGEOT 408 AUSSERGEWÖHNLICH AUS JEDER PERSPEKTIVE

...coming soon!

GEHÖREN SIE ZU DEN ERSTEN,
DIE IHN FAHREN!

WÄHLBAR ZWISCHEN BENZINMOTOR
ODER ALS PLUG-IN HYBRID!



EXKLUSIV FÜR ALLE
POST SV-MITGLIEDER

€ 250,-

ZUBEHÖR-
GUTSCHEIN*



1) Demnächst bestellbar. Wir beraten Sie gerne persönlich. 2) Bei Bestellung eines NEUEN PEUGEOT 408 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung bis **30.06.2023** einen Zubehörgutschein in Höhe von 250 €. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.

Fröhlich
AUTOHAUS

Autohaus Fröhlich GmbH
Nürnberg • Gustav-Adolf-Straße 135 und Ostendstraße 154 • Tel.: (0911) 95 40 80
Fürth • Erlanger Straße 170 • Tel.: (0911) 78 74 740 • www.autohaus-froehlich.de

Schwimmen Erwachsene

Anfänger Erwachsene ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
09.01.2023	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
Anfänger Erwachsene (mit Grundkenntnisse)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
09.01.2023	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
Intensivschwimmen Erwachsene						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
11.01.2023	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
11.01.2023	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
12.01.2023	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
13.01.2023	Freitag	19:00 - 19:45	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-

Aquafitnesskurse

Aqua Bouncing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
09.01.2023	Montag	19:15 - 20:00	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 72,- / MG 105,- / NMG 145,-
11.01.2023	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 72,- / MG 105,- / NMG 145,-
Aqua Boxing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
11.01.2023	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
Aqua Pilates						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
09.01.2023	Montag	20:15 - 21:00	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
Aqua Powermix						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
12.01.2023	Donnerstag	18:45 - 19:30	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-
Aqua Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro) *
09.01.2023	Montag	18:15 - 19:00	10	ab 18 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 32,- / MG 75,- / NMG 140,-

*MG mit BB Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung, *MG Mitglieder, *NMG Nichtmitglieder

Tanz



Fit ab 50 mit lateinamerikanischen Tänzen (für Frauen)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
06.10.2022	Donnerstag	10:30 - 12:00	8	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 42,- / NMG 74,-	
12.01.2023	Donnerstag	10:30 - 12:00	8	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)	MG 42,- / NMG 74,-	
Workshop Linedance						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
17.12.2022	Samstag	12:00 - 15:00	1	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)	MG 15,- / NMG 23,-	

Workshop Disco Line Dance mit Disco & Twist Moves (für Frauen)

04.12.2022	Sonntag	10:00 - 13:00	1	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 15,- / NMG 23,-
------------	---------	---------------	---	-------------------------------	--------------------

Workshop Disco Fox (Teilnahme auch ohne festen Tanzpartner möglich)

13.11.2022	Sonntag	14:00 - 16:00	1	Sportzentrum Nordost (Halle EG)	MG 7,- / NMG 10,-
------------	---------	---------------	---	---------------------------------	-------------------

Tanzkurs Body Class Latino (für Frauen)

12.10.2022	Mittwoch	18:45 - 20:15	10	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 49,- / NMG 90,-
------------	----------	---------------	----	-------------------------------	--------------------

Line Dance Total Beginners

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
28.10.2022	Freitag	16:45 - 17:45	6	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)	MG 19,- / NMG 39,-
31.10.2022	Montag	16:45 - 17:45	6	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 19,- / NMG 39,-
09.01.2023	Montag	16:45 - 17:45	6	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 23,- / NMG 43,-
13.01.2023	Freitag	16:45 - 17:45	6	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)	MG 23,- / NMG 43,-

Line Dance Advanced Beginners

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
25.10.2022	Dienstag	18:00 - 19:15	6	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)	MG 25,- / NMG 45,-
31.10.2022	Montag	15:30 - 16:45	6	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 25,- / NMG 45,-
09.01.2023	Montag	15:30 - 16:45	6	Fitlounge (Kursraum 1)	MG 29,- / NMG 49,-
10.01.2023	Dienstag	18:00 - 19:15	6	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)	MG 29,- / NMG 49,-



Wir begleiten Menschen durch alle Lebensphasen.
Menschen für's Leben

Kinder & Familie · Leben im Alter · Hospiz



SozialesNetz
 im Nürnberger Osten

Jetzt informieren unter:
 Tel. 0911/995 41-0
www.diakonie-moegeldorf.de





PYRASER LANDBRAUEREI



Die Post SV-Family erfrischt sich mit unseren köstlichen **Vitalgetränken** aus der Pyraser Waldquelle!



#ERFRISCHUNG #JETZTPROBIEREN

Stellenangebote des Post SV Nürnberg

Der Post-Sportverein Nürnberg e. V. ist mit ca. 15.000 Mitgliedern der größte Breitensportverein in Süddeutschland und betreibt zahlreiche vereinseigene Sportstätten im gesamten Stadtgebiet Nürnberg (zwei große Sportparks, zwei Sportzentren, ein Hallenbad, zwei Fitnessstudios, Beachvolleyballanlage und eine Tennishalle). Ein Name mit Programm: „Mehr Sport geht nicht“. Die über 100 verschiedenen Sportarten mit ca. 1.000 Sportstunden pro Woche werden durch rund 90 hauptamtliche Mitarbeiter, sowie 500 überwiegend ehrenamtliche Trainer und Übungsleiter angeboten bzw. verwaltet. Hierbei nimmt der Post SV vor allem in Kooperation mit der Kommune, Krankenkassen und zahlreichen regionalen Unternehmen eine Vorreiterrolle im Gesundheitssport ein (Prävention, Rehabilitation, betriebliches Gesundheitsmanagement etc.).

Fit und Gesund

- Übungsleiter (m/w/d) Groupfitness Erwachsene
- Übungsleiter (m/w/d) für den Rehasport mit Kindern
- Übungsleiter (m/w/d) für den Rehasport Orthopädie im Wasser
- Fitnesstrainer (m/w/d) Fitnessstudio
- Service-Mitarbeiter (m/w/d) Fitnessstudio

Postis Kinderwelt

- FSJler (m/w/d) Postis Kinderwelt
- Übungsleiter (m/w/d) Postis Kinderwelt

Tanzen

- Verstärkung für unser Trainer- und Pädagogen-Team (m/w/d)

Basketball

- Dualer Sportstudent (m/w/d) Abteilung Basketball
- Midijob (m/w/d) Abteilung Basketball
- Übungsleiter (m/w/d) für Grundschulprojekt DURCHSTARTEN mit BASKETBALL

Prävention

- Trainer (m/w/d) für Präventionskurse
- Trainer (m/w/d) für Präventionskurse im Wasser



SCAN ME

Weitere Informationen zu den Stellenangeboten findest du unter www.post-sv.de

Komm auch du ins Post SV-Team. Wir freuen uns auf dich.



Vergünstigte Fitnessstudio-Tarife für Schüler, Studenten und Azubis

Vorteile deiner Fitnessstudio Mitgliedschaft beim **Post SV:**

- angenehme Trainingsatmosphäre
- ganzheitliches Betreuungskonzept für dein effektives Training
- flexible Laufzeiten bei Jahres- und Dreimonatsmitgliedschaft
- große Freilufttrainingsterrasse
- Sauna & Wellnessbereich
- größtes Group-Fitness-Angebot Nürnbergs
- modernster und größter Outdoor-Fitnesspark der Region

Fitlounge

Keßlerstr. 1 (4. OG), 90489 Nürnberg
Tel.: 0911 – 580 86 83
E-Mail: fitlounge@post-sv.de

Fitnessstudio Ebensee

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg-Mögeldorf
Tel.: 0911 – 540 55 47 84
E-Mail: fitlounge@post-sv.de

Outdoor-Fitnesspark

Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Zur Website



DEINE
FITNESS-
MITGLIED-
SCHAFT AB
9,90 €*

* Beitrag pro Monat / Weitere Informationen zu den Mitgliedsbeiträgen findest du auf unserer Website.

Anpassung Zusatzbeitrag Gesellschaftstanz

Liebe Mitglieder des Gesellschaftstanzes, ab Januar 2023 gilt für den gesamten Bereich Tanz der neue Zusatzbeitrag von 5 Euro.

Anders als bisher, deckt dieser Beitrag die Teilnahme an allen Basisangeboten Tanz ab, beispielsweise Linedance, Clogging oder Orientalischen Tanz. Die monatliche Erhöhung um 2 Euro ist für uns leider unumgänglich. Wir danken für Euer Verständnis.

Abteilungsversammlung Wintersport

Am Donnerstag, 1. Dezember, um 19 Uhr in der Gaststätte im Sportpark Ebensee unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung und Neuwahlen der Abteilungsleitung.

Abteilungsversammlung Tischtennis

Am Donnerstag, 10. November, um 20 Uhr im Nebenzimmer der Gaststätte im Sportpark Schweinau unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung und Neuwahlen.

Abteilungsversammlung Fit und Gesund

Am Mittwoch, 07. Dezember, um 18.30 Uhr im Jugendraum des Sportparks Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Aussprache.

Kommen Sie in unser Team!
Wir suchen:



schöll + kollegen

Medizinische Fachangestellte (m/w/d)



Wir bieten:

- abwechslungsreiche Aufgaben
- Firmenwagenregelung und Business-eBike
- Ticketerstattung für öffentlichen Nahverkehr
- Kennenlernen verschiedener Fachbereiche
- verschiedene Fort- und Weiterbildungen
- familiäres Betriebsklima, ein motiviertes Team
- 30 Tage Urlaub / Jahr
- Schnuppertag in einer Praxis
- verschiedene Aufstiegsmöglichkeiten
- kostenlose Getränke am Arbeitsplatz
- private Zusatzkrankenversicherung
- flache Hierarchien

Bewerbungen an:
karriere@mediccenter.de



Medic-Center Nürnberg
Telefon 09 11/ 80 12 92 36

INFO@MEDICCENTER.DE

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

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

Maximilians-Augenklinik
Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Tel.: 0911 / 91994 - 0
Fax: 0911 / 91994 - 44
Mail: info@maximilians-augenklinik.de



UNSERE AUGENARZTPRAXEN:


**Maximilians
MVZ Erlenstegen**

Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Telefon 0911 - 18 09 45 17

Wir suchen medizinisches
Fachpersonal.


**Maximilians
MVZ Bad Kissingen**

Erhardstraße 18
97688 Bad Kissingen
Telefon 0971 - 785 70 00


**Maximilians
MVZ Stein**

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

Besuchen Sie unsere
Webseite:




**Maximilians
MVZ Röthenbach**

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

www.maximilians-augenklinik.de

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 dich, 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 dir Ermäßigungen gewähren. Wenn du im Besitz des Nürnberg-Pass bist oder BaföG beziehst, gilt für dich ein ermäßigter Grundbeitrag (Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 8,- Euro statt 15,- Euro und Familienmitgliedschaft: 15,- Euro statt 23,- Euro).

Die jeweils aktuelle Verlängerung des Nürnberg-Pass / BaföG-Bescheides ist unaufgefordert in Kopie einzureichen. Außerdem können die Beiträge von Kindern über Bildungsgutscheine abgerechnet werden. Hierzu ist es notwendig, dass du den erforderlichen Betrag für ein Halbjahr im Voraus mit Bildungsgutscheinen begleichst. 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 erhältst du bei unseren Übungsleitern, in unseren vereinseigenen Sportstätten, unter www.post-sv.de und in unserer Geschäftsstelle. Hier kannst du diesen auch abgeben oder per Post an Post SV Nürnberg e.V., Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg schicken.

Mitgliedsbeiträge/Kursgebühren: Die Mitgliedsbeiträge werden jährlich, halbjährlich, vierteljährlich oder monatlich per Lastschrift eingezogen. Sie sind im Voraus fällig. Für unser Kursprogramm gelten gesonderte Kursgebühren, die 14 Tage nach Kursbeginn eingezogen werden.

Mitgliederkontrolle: Wenn du als Mitglied im Post SV Nürnberg e.V. aufgenommen worden bist, erhältst du eine Mitgliedskarte. Diese ist in allen Sportstunden mitzuführen und auf Verlangen bei regelmäßigen oder stichpunktartigen Kontrollen unseren Aufsichtskräften vorzuzeigen. Denke daher immer daran, deinen Mitgliedskarte bei dir zu haben.

Probetraining: Solltest du an einer Sportstunde interessiert sein, so kannst du diese einmalig und unverbindlich kostenlos testen. Dies gilt nur, wenn nicht separat eine "Anmeldung über die Geschäftsstelle" ausgewiesen ist. Für die Fitness-Studios 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.

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 beachte, dass wir hierfür im Voraus einen schriftlichen Antrag und einen entsprechenden Nachweis benötigen. Eine rückwirkende Beitragsbefreiung ist leider nicht möglich. ■

Mitglieder werben Mitglieder!

Sowohl jedes neu geworbene Mitglied als auch du, als bereits bestehendes Mitglied, profitierst von einem beitragsfreien Monat und spart somit bis zu maximal **40 €**. Für das geworbene Mitglied ist der **erste Monat** der Mitgliedschaft **beitragsfrei**.

Du brauchst nur jedes von dir geworbene Mitglied bitten, deine eigene Mitgliedsnummer in die extra dafür vorgesehene Zeile auf dem Mitgliedsantrag (Online-Antrag oder gedruckter Mitgliedsantrag) einzutragen und schon erhältst du deine Gutschrift in Höhe von einem Monatsbeitrag (max. 40 €) des geworbenen Neumitglieds.

Also nichts wie los, gib deine Mitgliedsnummer weiter und begeistere deine Nachbarn, Freunde und Bekannten. Es lohnt sich für dich Mitglieder zu werben. ■



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 (zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschl. 20 Jahren)	**23,- Euro

Grundbeitrag ab 01.01.2023

Erwachsene, ab 21 Jahre	17,- Euro
Paare	32,- Euro
Kinder & Jugendliche, bis 17 Jahre	*9,- Euro
Junge Erwachsene von 18 – 20 Jahre	*12,50,- Euro
Familie mit Kindern (zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschl. 20 Jahren)	**26,- Euro

Bei viertel- oder halbjährlicher Abbuchung zzgl. jeweils 3,- Euro Bearbeitungsgebühr. Bei monatlicher Abbuchung zzgl. jeweils 1,- Euro Bearbeitungsgebühr. Die Aufnahmegebühr beträgt einmalig für Einzelmitglieder 20 Euro und für Familien und Paare 30 Euro. 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 / Postis Kindersport	3,- Euro
Fit und Gesund Familie mit Kindern (2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)	8,- Euro

Zusatzbeiträge

Basketball	4,- Euro
Fechten	4,- Euro
Fußball	4,- Euro
Gerätturnen	3,- Euro
Handball	2,- Euro
Judo	3,- Euro
Ju-Jitsu	4,- Euro
Karate	3,- Euro

Wir buchen Mitgliedsbeiträge stets am 5. Bankarbeitstag eines Monats, im Rahmen deines gewünschten Einzugsintervalls und der gültigen Beitragsordnung, von deinem Konto ab.

Die Gläubiger-ID des Post SV lautet: DE10PSV0000069435

* 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.

*** In unseren Fitness-Studios gibt es jetzt auch die Möglichkeit einer verkürzten Laufzeit von 3 Monaten und vergünstigte Tarife für Schüler, Studenten und Auszubildende. Weitere Informationen dazu findest du unter der Beitragsübersicht auf unserer Website.

Postis Ballschule	14,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik	15,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	25,- Euro
Schützen	2,- Euro
Trampolin	3,- Euro
Volleyball	2,- Euro
Yoga	15,- Euro

Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

pro Person	10,- Euro
Familie mit 2 Personen	20,- Euro
je weitere Person	2,50 Euro
(ab jedem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	
Hallenbad inkl. Sauna	23,- Euro
Hallenbad inkl. Wasserball	20,- Euro

Zusatzbeiträge Postis Sportschule

Gruppe mit einem Termin (Turnhalle)	14,- Euro
Gruppe mit einem Termin (Schwimmbad)	18,- Euro
Gruppe mit 2 Terminen (ohne Schwimmen)	24,- Euro
Gruppe mit 2 Terminen (mit Schwimmen)	28,- 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 Abteilung Tanz

Traumtänzer Kurs mit Dauer 45/60 Min.	16,- Euro
Traumtänzer Kurs mit Dauer 75/90 Min.	18,- Euro
Traumtänzer je weiterer Kurs	10,- Euro
Basis Tanzangebote (Tanzalarm, Linedance, Orientalischer Tanz...)	5,- Euro

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, Kursgebühren (z. B. Schwimmkurse) und Feriencamps möglich – nähere Infos erhältst du in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 0911 - 95 45 95 60 / E-Mail info@post-sv.de.

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

Fragen?

Um diese Seite nicht zu sprengen, machen wir es kurz: Marc Steinberger ist Mr. Wasserball – und dies in nahezu allen Facetten. Aktiver, Trainer im Verein wie bei der Jugend-Nationalmannschaft, Deutscher Meister, Funktionär, Visionär, Jugendförderer, Stützpunkt-Koordinator oder Organisator all dies darf sich Marc nennen, der vor gut zwölf Jahren mit dem Wasserball beim Post SV begonnen hat. Seitdem lebt er mit und für diese Sportart, ohne ihn würde es die mittlerweile auch auf nationaler Ebene erfolgreiche Wasserball-Kooperation des Post SV mit dem 1. FCN, die Barracudas, nicht geben. Ein Geheimnis hat er freilich: Und zwar, wie er es trotz seines Lebens als Mr. Wasserball schafft, an seiner Promotion im Bereich Materialwissenschaften zu arbeiten.



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

Handy, Laptop, Auto

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Motorsport und Snowboardfahren

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Kanu(polo), Turmspringen

Bei welcher Musik schaltest Du sofort das Radio aus?

Trap Musik (Anmerk.: Genre von Rap)

Was können Männer besser als Frauen?

Nichts – es gibt in allen Bereichen Beispiele, wo Männer besser als Frauen oder Frauen besser als Männer sind – aber im Sport spielen Männer besser Wasserball, während Frauen besser Synchronschwimmen können.

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

Zu keinem, denn ein Sportereignis ist doch immer was schönes, auch wenn es hart ist.

Bei welchem Sportlichen Großereignis wärest du gerne als Zuschauer dabei gewesen?

Olympia in Tokio

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Mein erster Deutscher Meistertitel mit meiner U 14 2022 und in meinem ersten Turnier als Nationaltrainer je ein Unentschieden gegen Italien und Kroatien

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

Bei einem Länderspiel der Jugendnationalmannschaft in Serbien habe ich als Co-Trainer zu schnell und unbedacht ein Timeout genommen, und so ein sicheres Tor verhindert

Welche Macke hast du beim Sport?

Ich lege großen Wert auf perfekte Technik

Wenn du einen 2000€ Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest du nehmen?

Ich würde damit verschiedene Hilfsmittel für das Wasserballtraining der kleinsten Kinder kaufen oder selber mit Kollegen bauen.

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Eine sehr große und starke und vor allem vielfältige Gemeinschaft

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

Nur Wasserball – als Kind war ich im Judo, Handball und Schwimmen, bin dann aber mit 16 zur Wasserballkooperation gewechselt.

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

Christian Naruisch und Anna Vasilev, die unglaublich aufopferungsvoll im Ehrenamt zahlreiche Aufgaben sehr professionell erledigen.

Bist du Warm- oder Kalduscher?

Beides – nach der Sauna eiskalt natürlich

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Ein perfekt durchorganisiertes Auswärtsspiel, bei dem wir mit einem Sieg müde, entspannt und glücklich am Abend wieder nach Hause kommen.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Gemeinsam – das fördert die Motivation unheimlich und geteiltes Leid ist bekanntlich halbes Leid.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Motorsport

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

Mit einem Profisportler oder auch Trainer aus einer populären und professionellen Mannschaftssportart.

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