

Weihnachtsferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 25.12.2023 – 05.01.2024



Bitte beachten: Am 1. Weihnachtsfeiertag (25.12.), am 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.) und am Neujahrstag (01.01.) finden keine Sportstunden statt.

DIENSTAG*		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
			Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45		Body Workout 9.30 – 10.15	
			Body Workout 10.30 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik 9.45 – 10.30		Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15	
				Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15			Hallenboccia 11.30 – 12.30
	Hallenboccia 14.45 – 15.45						
Zumba® 17.00 – 18.00				Body Workout 17.30 – 18.15			
Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00				Step Aerobic 18.15 – 19.15	Body Workout 18.15 – 19.00		Bootcamp 18.30 – 19.30
Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		HIIT 19.15 – 20.30			Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		

Vereinshalle
Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

*Findet nur in der
2. Weihnachtsferienwoche am
Dienstag, 02.01.2024 statt

HAUPTSPONSOR:

 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de





Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Weihnachtsferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 25.12.2023 – 05.01.2024



Bitte beachten: Am 1. Weihnachtsfeiertag (25.12.), am 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.) und am Neujahrstag (01.01.) finden keine Sportstunden statt.

DIENSTAG*		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
			Yogilates 9.00 – 10.00		Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15		Body Workout  9.15 – 10.15
Workout & Mobility 10.30 – 11.30		Rückentraining 10.30 – 11.30	Body & Weights 10.15 – 11.00		Aktiv & Vital 10.30 – 11.15		
					Rückentraining 16.45 – 17.45		Pilates 16.45 – 17.45
		Mobility  18.30 – 19.30			Step Aerobic  18.00 – 19.00		
		Stretching  19.30 – 20.00	ThaiBo® 19.30 – 21.00		Aerodance  19.00 – 20.00		

Studio N°1
Albertstr. 4

Studio N°1, Albertstr. 4
mit **Live-Programm** und **Online** über Zoom
Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie per Mail:
sportbuero@post-sv.de oder per Telefon: 0911/471518

Fitlounge
Keßlerstr. 1

Nur Online
Live-Programm über Zoom
Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie per Mail:
sportbuero@post-sv.de oder per Telefon: 0911/471518

*Findet nur in der
2. Weihnachtsferienwoche am
Dienstag, 02.01.2024 statt

HAUPTSPONSOR:
 **VR Bank**
Metropolregion Nürnberg eG

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.