

Sommerferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene & Postis Kindersport
29.07. bis 09.09.2024



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH			DONNERSTAG		FREITAG	
	Bauch-Beine-Po 09.30 – 10.15		Fitness-Gymnastik 50+ 8.45 – 9.30		Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15		Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 9.45	Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45	Body Workout 9.30 – 10.15	
	Wirbelsäulengymnastik 10.15 – 11.00		Aktiv & Vital 9.45 – 10.30		Body Workout 10.30 – 11.15		Body & Weights 9.45 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik 9.45 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15	
			Stuhl Gymnastik 10.45 – 11.30				Yogilates 10.45 – 11.45	Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15	Hallenboccia 11.30 – 12.30	
		Zumba® 17.00 – 18.00	Hallenboccia 14.45 – 15.45	Turnzwerge 1-3 Jahre 15.30 – 16.15	Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahre 16.15 – 17.00		Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahre 15.30 – 16.15		Turnzwerge 1-3 Jahre 15.00 – 15.45	Hallenboccia 14.15 – 15.00
Body Workout 18.15 – 19.00		Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00		Wirbelsäulengymnastik 17.45 – 18.30	Kinderturnen 6-10 Jahre 17.00 – 17.45	Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30	Kinderturnen 6-10 Jahre 16.15 – 17.00		Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahre 15.45 – 16.30	Wirbelsäulengymnastik 15.15 – 16.00
Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45	Wirbelsäulengymnastik 18.00 – 18.45	Aerobic 18.30 – 19.15			Body Workout 18.15 – 19.00	Pilates 18.45 – 19.45	Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahre 16.30 – 17.15	Tae Bo® 17.30 – 18.30
Bootcamp 19.00 – 20.00	Body Workout 19.30 – 21.00		Bauch-Beine-Po 18.45 – 19.30	Body Workout 19.15 – 20.00			Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		Kinderturnen 6-10 Jahre 17.15 – 18.00	

Vereinshalle Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

Ebensee Outdoor
Ziegenstr. 110



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.

Sommerferienprogramm


Fit und Gesund Erwachsene
29.07. bis 09.09.2024



MONTAG			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Rücken- training 1 9.30 – 10.30				Body Workout 9.15 – 10.15		Yogilates 9.00 – 10.00		Wirbelsäulen- gymnastik 9.30 – 10.15	Workout & Mobility 9.00 – 10.00	
				Wirbelsäulen- gymnastik 10.30 – 11.15		Body & Weights 10.15 – 11.00		Aktiv & Vital 10.30 – 11.15	Senior Gym 10.00 – 11.00	
						Pilates 11.00 – 11.45				
Faszien- training 16.15 – 17.15								Fitness Gymnastik 16.45 – 17.45	Pilates 16.45 – 17.45	
Rücken- training 1 17.15 – 18.15		Body Workout 17.30 – 18.30	Core Workout 17.30 – 18.00					Bauch- Beine-Po 17.45 – 18.45	Deep Work 18.00 – 19.00	
	Intervall Training 18.30 – 19.30	Pilates 18.30 – 19.30	Intervall Training 18.00 – 18.30		Mobility 18.30 – 19.30		Step-Workout 18.00 – 19.00	Wirbelsäulen- gymnastik 18.45 – 19.45		
	Workout & Mobility 19.30 – 20.30		Rücken- training 2 18.40 – 19.40		Stretching 19.30 – 20.00	Tae Bo® 19.30 – 21.00	Aerodance 19.00 – 20.00	Pilates 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**
Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie per Mail:
sportbuero@post-sv.de oder per Telefon: 0911/471518



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.