

Weihnachtsferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 20.12.2025 – 04.01.2026*



Bitte beachten: An Weihnachten (24.12.), am 1. Weihnachtsfeiertag (25.12.), am 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), am Wochenende (27. & 28.12.), an Silvester (31.12.), an Neujahr (01.01.) und am Feiertag Heilige Drei Könige (06.01.) finden keine Sportstunden statt. * Weihnachtsferienprogramm gilt auch am Mo. 05.01.26!

Nur am 02.01.2026

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
Bauch-Beine-Po 9.30 – 10.15	Rückenfit 9.00 – 10.00		Fitness Gymnastik 08.45 – 09.30	Weihnachten/ Silvester	1. Weihnachts- feiertag/Neujahr	Body Workout 9.30 – 10.15	
Rückenfit 10.15 – 11.00	Bauch-Beine-Po 10.00 – 10.45		Aktiv & Vital 09.45 – 10.30			Rückenfit 10.30 – 11.15	
			Locker vom Hocker 10.45 – 11.30			Hallenboccia 11.30 – 12.30	Locker vom Hocker 13.15 – 14.00
	Fitness Gymnastik 13.30 – 14.15						Hallenboccia 14.15 – 15.00
	Locker vom Hocker 14.30 – 15.15	Zumba® 17.00 – 18.00					Rückenfit 15.15 – 16.00
Body Workout 18.15 – 19.00		Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00					TaeBo® 17.30 – 18.30
Rückenfit 19.00 – 19.45	Body Workout 19.30 – 21.00	Rückenfit 19.00 – 19.45					

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

Ausfallinformation!

Sei immer über die **POST SV APP**
über deine Dauersportstunden informiert!
Erstelle dein Profil und aktiviere deine Push-
Nachrichten für „Fit und Gesund Erwachsene“



oder Info unter
sportbuero@
post-sv.de

HAUPTSPONSOR:

TeilhaberBank

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60 (Mo/Mi/Fr 09.00-12.00 Uhr | Di/Do 13.00-16.00 Uhr)

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Fit und Gesund Erwachsene 20.12.2025 – 04.01.2026*



Bitte beachten: An Weihnachten (24.12.), am 1. Weihnachtsfeiertag (25.12.), am 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), am Wochenende (27. & 28.12.), an Silvester (31.12.), an Neujahr (01.01.) und am Feiertag Heilige Drei Könige (06.01.) finden keine Sportstunden statt.

* Weihnachtsferienprogramm gilt auch am Mo. 05.01.26!

MONTAG		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Body Workout 9.00 – 10.00		Body Workout 9.15 – 10.15	Weihnachten/ Silvester	1. Weihnachts- feiertag/Neujahr	Workout & Mobility 09.00 – 10.30	Rückenfit 09.30 – 10.15	Body Workout 09.30 – 10.15
Rückenfit 10.00 – 11.00	Rückenfit 10.00 – 11.00	Rückenfit 10.30 – 11.15			Locker vom Hocker 10.30 – 11.30	Body Workout 10.15 – 11.00	Step Intervall 10.15 – 11.00
		Faszientraining 09.45 – 10.45				Body Workout 10.00 – 10.45	Aroha 11.15 – 12.15
					Pilates 16.45 – 17.45	Stretch & Mobility 10.45 – 11.30	
	Rückenfit 17.15 – 18.15						
Body Workout 17.30 – 18.30	Intervalltraining 18.30 – 19.30						
Pilates 18.30 – 19.30	Workout & Mobility 19.30 – 20.30						

Studio N°1
Albertstr. 4

Fitlounge
Keßlerstr. 1

Ausfallinformation!

Sei immer über die **POST SV APP**
über deine Dauersportstunden informiert!
Erstelle dein Profil und aktiviere deine Push-
Nachrichten für „**Fit und Gesund Erwachsene**“



oder Info unter
sportbuero@
post-sv.de



Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60 (Mo/Mi/Fr 09.00-12.00 Uhr | Di/Do 13.00-16.00 Uhr)

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.