

Sommerferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene & Postis Kindersport
01.08. bis 14.09.2026



MONTAG	
Rückenfit 9.00 – 10.00	Bauch-Beine-Po 9.30 – 10.15
BBP mit/ohne Stuhl 10.00 – 10.45	Rückenfit 10.15 – 11.00
Fitness Gymnastik 13.30 – 14.15	
Locker vom Hocker 14.30 – 15.15	EKiTu 3-6 Jahre 15.30 – 16.15
	EKiTu 6-10 Jahre 16.15 – 17.00
	Body Workout 18.15 – 19.00
Body Workout 19.30 – 21.00	Rückenfit 19.00 – 19.45

DIENSTAG	
Fitness Gymnastik 8.45 – 9.30	
Aktiv & Vital 9.45 – 10.30	Turnzwerge 1-2 Jahre 9.30 – 10.15
Locker vom Hocker 10.45 – 11.30	Turnzwerge 2-3 Jahre 10.15 – 11.00
	Zumba® 17.00 – 18.00
Hallenboccia 14.45 – 15.45	Rückenfit 19.00 – 19.45
	Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00
	Step Intervall 19.45 – 20.45

MITTWOCH	
Krabbelturnen 0-1 Jahre 9.30 – 10.15	Rückenfit 9.30 – 10.15
Fitness Gymnastik 9.30 – 10.15	Body Workout 10.30 – 11.15
Body Workout 10.15 – 11.15	
	EKiTu 3-6 Jahre 16.00 – 16.45
	EKiTu 6-10 Jahre 16.45 – 17.30
Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30	Yogilates 18.00 – 19.00
	HIIT Workout 19.15 – 20.30

DONNERSTAG	
Rückenfit 9.00 – 09.45	Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45
Body & Weights 9.45 – 10.30	Rückenfit 9.45 – 10.30
	Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15
EKiTu 3-6 Jahre 15.00 – 15.45	
Body Workout 18.15 – 19.00	Pilates 18.45 – 19.45
Rückenfit 19.00 – 19.45	

FREITAG	
Body Workout 9.30 – 10.15	
Rückenfit 10.30 – 11.15	
Hallenboccia 11.30 – 12.30	
	Hallenboccia 14.15 – 15.00
	Rückenfit 15.15 – 16.00
EKiTu 3-6 Jahre 16.30 – 17.15	
EKiTu 6-10 Jahre 17.15 – 18.00	Tae Bo® 17.30 – 18.30



Vereinshalle
Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255



HAUPTSPONSOR:



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)

E-Mail: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.

Sommerferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene & Postis Kindersport
01.08. bis 14.09.2026



Stunden mit * finden nur im August statt

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		Body Workout 9.15 – 10.15	Faszien 9.45 – 10.45	Yogilates * 9.00 – 10.00		Rückenfit 9.30 – 10.15		Workout & Mobility 09.00 – 10.30	Rückenfit 09.30 – 10.15	Body Workout 09.30 – 10.15
		Rückenfit 10.30 – 11.15		Body & Weights * 10.15 – 11.00	Rückenfit 10.30 – 11.30	Aktiv & Vital 10.30 – 11.15	Fitness Gymnastik 11.00 – 12.00	Locker vom Hocker 10.30 – 11.30	Body Workout 10.15 – 11.00	Step Intervall 10.15 – 11.00
				Pilates * 11.00 – 11.45				Dance & Fun 9.30 – 10.15	Body Workout 10.00 – 10.45	Aroha 11.15 – 12.15
Fitness Gymnastik 17.15 – 18.15	Rückenfit 17.15 – 18.15							Bauch-Beine-Po 10.15 – 11.15	Rückenfit 10.45 – 11.30	
Intervall-training 18.30 – 19.30	Dance & Fun 18.20 – 19.20			Rückenfit 17.45 – 18.30		Bauch-Beine-Po 17.45 – 18.45	Rückenfit 16.45 – 17.45			
Workout & Mobility 19.30 – 20.30	Body Workout 17.30 – 18.30		Core Workout 17.30 – 18.30	Aerobic 18.30 – 19.15		Rückenfit 18.45 – 19.45	Yogilates 18.00 – 19.00	Pilates 16.45 – 17.45	Pilates 14.45 – 16.00	
Bootcamp 19.00 – 20.00	Pilates 18.30 – 19.30		Rückenfit 18.40 – 19.40	Body Workout 19.15 – 20.00				HIIT Workout 18.00 – 19.00		



Studio N°1
Albertstr. 4

Fitlounge
Keßlerstr. 1

Outdoorpark
Ebensee
Ziegenstraße 110

Du bist kein Mitglied und willst
einfach & flexibel 6 Wochen
unser Ferienprogramm nutzen?
Kein Problem! Folge diesem Link:



SCAN ME

Ausfallinformation!

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



SCAN ME

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)

E-Mail: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.