

Das neue Sport- und Kursprogramm

Post SV

magazin

Ausgabe 4/2023

Oktober 2023 – März 2024



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

Weil uns der Sport verbindet.

Sport trainiert Körper und Geist – stärkt aber auch das Gemeinschaftsgefühl. Deshalb ist es eine Herzensangelegenheit, Sportvereine und -events in unserem Versorgungsgebiet zu unterstützen.

www.n-ergie.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 Medien 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



Das Posthorn im neuen Gewand

Liebe Mitglieder,

Hand aufs Herz, ist euch etwas aufgefallen? Wenn nicht, dann bitte umblättern. Wie, ihr versteht die Frage jetzt immer noch nicht? Gut, die Macht der Gewohnheit, beziehungsweise der Blick auf Vertrautes, lässt uns Veränderungen im Detail mitunter nicht erkennen.

Wir, der Post SV und damit auch ihr, haben ein neues Vereinswappen. Zugegeben, neu ist jetzt nicht wirklich der richtige Begriff, denn es handelt sich nur um eine Modifikation. War zuvor nur das blanke Post-Horn zu sehen, so ist es nun in Verbindung mit dem Namen „Post SV“ und dem Vereins-Gründungsjahr 1926 zu sehen.



Doch, warum die Änderung? Dazu gilt es ein Stück weit auszuholen. Es liegt fast ein Jahrzehnt zurück, dass eine Studentengruppe des Fachbereichs Sportmanagement als Studienprojekt den Post SV komplett durchleuchtete, vom Sportangebot über die Infrastruktur bis hin zum Vereinswappen. Letzteres befanden die Studenten als altbacken und zudem nur für Insider als unmissverständliches Merkmal. Daraufhin haben wir das Erscheinungsbild des Wappens verändern lassen, ihm ein frischeres Layout verpassen lassen. Diskutiert wurde allerdings auch ein weitaus radikalerer Schritt - und zwar ganz auf das Horn zu verzichten und in diesem Zug auch den Vereinsnamen zu ändern. Wieso sollten wir weiter „Reklame“ für die Post machen, nachdem wir seit vielen Jahren keinerlei Gelder mehr von ihr erhalten, lautete damals die Frage, die auch heute unverändert ihre Berechtigung hat. Der Haken einer solch radikalen Änderung: Der Name „Post SV“ ist in der Sportwelt ein für sich stehender Begriff und besitzt einen über Jahrzehnte gewachsenen Erkennungswert. Hinzu kommt, dass allein eine Namensänderung im Vereinsregister und bei den Verbänden richtig teuer kommen würde. Somit war und ist dieses Thema vom Tisch – allerdings auch, weil wir uns unserer Wurzeln nicht schämen müssen, und unsere bald 100-jähriges Bestehen eine echte Referenz ist.

Als unser Generalausrüster Macron uns im April in seine Zentrale nach Bologna einlud, um sich mit uns über die Kollektion und die Zusammenarbeit an sich auszutauschen, war auch ein Besuch des Showrooms mit allen Trikots der von Macron exklusiv ausgestatteten Vereinen obligatorisch. Inmitten dieser vielen, vielen illustren Klubs war auch der Post SV vertreten, wobei unser Wappen im Vergleich zu den anderen ein wenig nackt daherkam. Auf der Rückfahrt mit dem Zug entwarf Vorstandsboss Andi Neugebauer deswegen eine neue Version, die als Grundlage für die ein oder andere hitzige Diskussionsrunde sorgte. Wir hoffen, dass dir das Ergebnis gefällt. Bislang haben wir nur positives Feedback bekommen, doch die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden.

Übrigens, keine Bange, die Modifizierung hat keine Unsummen verschlungen, es ist wie bei Firmen ähnlicher Größe oft üblich keine Agentur beauftragt worden, nur für die graphische Umsetzung sind Kosten entstanden, die dank unseres Partners g.a.s., der seit Jahren fürs Layout unseres Magazins zuständig ist, äußerst moderat ausgefallen sind. Und natürlich wird auch das Outfit mit dem alten Wappen nicht entsorgt, ab so sofort wird nur jedes neu bestellte Assesoir, vom Trikot bis zum Briefpapier, mit dem neuen bestückt. Schließlich ist uns sehr wohl bewusst, dass das Aussehen unseres Wappens bei vielen von euch auf der Prioritätenliste gelinde gesagt eher unten angesiedelt ist, und ihr vielmehr an der Qualität unseres Sportangebots und unserer Sportstätten interessiert seid.

In diesem Sinne hoffen wir, dass ihr, verändertes Wappen hin oder her, beim und mit dem Post SV einen guten Sportherbst verbringt.

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 – 29 Aktuelles

30 Sportprogramm

74 Kursprogramm

85 FerienCamps

95 Ankündigungen

96 Allgemeine Informationen

97 Beiträge

98 Fragen
Sandy Franke



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 Familienmitgliedschaft 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"

0911-540 55 47 66

Mo 11-14 Uhr

Mi 10-13 Uhr

Büro "Postis Sportschule"

0911-540 55 47 63

Mi 10-13 Uhr

Do 11-14 Uhr

Büro "Postis Ballschule"

0152-54 27 31 28

Mo 11-14 Uhr

Do 11-14 Uhr

Öffnungszeiten in den Ferien 2023/2024 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Dienstag, 03.10.2023 Tag der Deutschen Einheit / Mittwoch, 01.11.2023 Allerheiligen / Samstag, 06.01.2024 Hl. Drei Könige

Hallenbad 08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie) 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 24.12.2023 Heilig Abend geschlossen
Montag, 25.12.2023 1. Weihnachtsfeiertag geschlossen
Dienstag, 26.12.2023 2. Weihnachtsfeiertag geschlossen
Sonntag, 31.12.2023 Silvester geschlossen
Montag, 01.01.2024 Neujahr geschlossen

Fitnessstudio Ebensee

Mittwoch, 01.11.2023 Allerheiligen 09.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 24.12.2023 Heilig Abend 09.00 – 13.00 Uhr
Montag, 25.12.2023 1. Weihnachtsfeiertag geschlossen
Dienstag, 26.12.2023 2. Weihnachtsfeiertag 09.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 31.12.2023 Silvester 09.00 – 13.00 Uhr
Montag, 01.01.2024 Neujahr geschlossen
Samstag, 06.01.2024 Hl. Drei Könige 09.00 – 15.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Mittwoch, 01.11.2023 Allerheiligen 09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 24.12.2023 Heilig Abend 09.00 – 15.00 Uhr
Montag, 25.12.2023 1. Weihnachtsfeiertag geschlossen
Dienstag, 26.12.2023 2. Weihnachtsfeiertag 09.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 31.12.2023 Silvester 09.00 – 15.00 Uhr
Montag, 01.01.2024 Neujahr geschlossen
Samstag, 06.01.2024 Hl. Drei Könige 09.00 – 17.00 Uhr

Studio N°1

Mittwoch, 01.11.2023 Allerheiligen 10.00 – 14.00 Uhr
Sonntag, 24.12.2023 Heilig Abend 10.00 – 14.00 Uhr
Montag, 25.12.2023 1. Weihnachtsfeiertag geschlossen
Dienstag, 26.12.2023 2. Weihnachtsfeiertag 10.00 – 14.00 Uhr
Sonntag, 31.12.2023 Silvester 10.00 – 14.00 Uhr
Montag, 01.01.2024 Neujahr geschlossen
Samstag, 06.01.2024 Hl. Drei Könige 10.00 – 14.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Herbstferien (30.10.2023 – 04.11.2023) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) regulärer Sportbetrieb statt, außer am 01.11.2023 (Feiertag!).

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./Sa./So. 9.00 – 22.00 Uhr

Studio N°1

Albertstr. 4, 90478 Nürnberg

Tel.: 0911 - 47 15 18

Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 / 15.00 – 21.00 Uhr
Sa. / So. 10.00 – 14.00 Uhr

Reha-Sport

Tel.: 0911 - 5 87 43 27

E-Mail: reha@post-sv.de

Mo./Di./Mi. 09.00 – 12.00 Uhr
Freitag* 11.00 – 13.00 Uhr
(*ab November 2023)

Prävention

Tel: 0911- 62 01 93

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 Gemeindesaal Laufamholz (I3)**
Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule (I4)**
Billrothstraße 16
- 5 Gemeindesaal 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 Fröbelstraße
- 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
- 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 Scharrer 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
- 31 Tiergarten (I5)**
Am Tiergarten 30
Treffpunkt Haupteingang
- 35 Holzgartenschule (E6)**
Holzgartenstraße 14
Zugang über Forsthofstraße
- 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
-  **49 Studio No 1 (F6)**
Albertstr. 4
- 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 (G10)
(Dependance)**
Zugspitzstr. 123
-  **54 Zabo Trails (H5)**
Siedlerstraße
- 55 Langwasserbad (I10)**
Breslauer Str. 251
- 56 Scharrerschule (F6)**
Scharrerstraße 33
- 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

Tag der offenen Tür im Sportpark Schweinau

Im Zeichen des Mitmachens und Miteinanders

Der Post SV stößt am Sportpark Schweinau in der Daimlerstraße seine Türen weit auf: Am Samstag, 14. Oktober, bist du und deine Familie zum Tag der offenen Tür von 13 bis 18 Uhr herzlich willkommen – eine Einladung, die natürlich auch für Nicht-Mitglieder gilt.



Es erwarten dich spannende Mitmachstationen und Schnupperangebote aus verschiedenen Abteilungen. Wenn du Tennis liebst oder es schon immer mal ausprobieren wolltest, schnapp dir einen Schläger. Tischtennisfans können ihre Reaktionsfähigkeit testen. Für die Yogabegeisterten bieten wir um 15 Uhr eine Kinder-Yoga-Session und um 15:45 Uhr eine für Erwachsene an. Das Besondere, es handelt sich um eine inklusive Yogastunde! Voranmeldung per E-Mail an hirschbeck@post-sv.de.

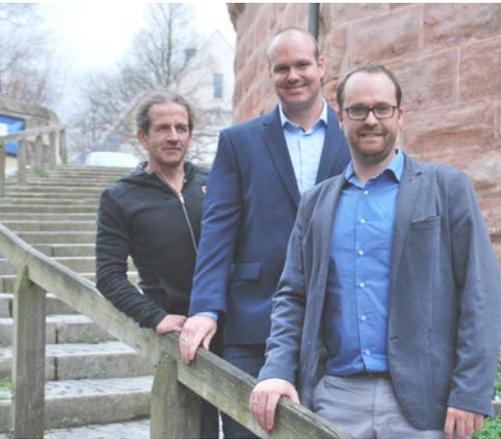


Boccia, Rollstuhlbasketball, Volleyball, und Fußball mit Schussgeschwindigkeitsmessung und Dribbelparcours stehen ebenfalls auf dem Programm. Die kleinen Gäste können sich an der Station des Kindersports nach Herzenslust austoben.

Aber das ist noch nicht alles! Genieße köstlichen Kaffee und Kuchen von unserem Team der Rhythmischen Sportgymnastik, entdecke Sportkleidung am Macron-Verkaufsstand, koste erfrischende Getränke am Pyraser Probiestand oder erlebe mitreißende Auftritte unserer Abteilungen. Komm vorbei, bring deine Familie mit und lass uns gemeinsam die Vielfalt des Sports erleben. Wir freuen uns auf dich! ■

Vorstand zur Beitragserhöhung

Leider unumgänglich

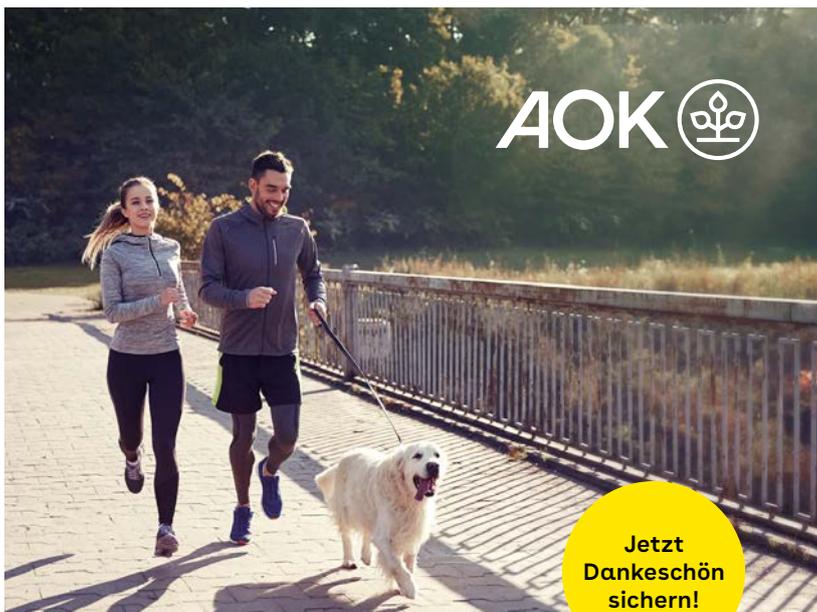


Die Geschichte lehrt, dass es dem Boten nicht immer gut bekam, wenn er eine schlechte Nachricht zu überbringen hatte. Wir hoffen, ihr seht uns nach, dass wir euch nun etwas mitteilen müssen, was wir nur zu gerne vermieden hätten. Nach umfassenden Gesprächen mit den Abteilungsleitern haben wir beschlossen, ab Januar 2024 einige Anpassungen an den Zusatzbeiträgen vorzunehmen.

Die Gründe dafür sind vielschichtig und resultieren aus den derzeitigen wirtschaftlichen Gegebenheiten. Die signifikant gestiegene Inflation, die Energiekrise sowie erhöhte Unterhalts- und

Lohnkosten haben erhebliche Auswirkungen auf die finanzielle Stabilität unseres Vereins. Dass dieser Tage leider alles deutlich teurer wird, erlebt ihr ja täglich selbst beim Gang zum Supermarkt.

Ohne jetzt näher ins Detail zu gehen: Für Dienstleistungen wie die Pflege unsere Sportanlagen oder Reparaturen an ihnen schlagen nun in der Regel im Vergleich vor einem Jahr Mehrkosten von Minimum 30 Prozent zu Buche. Dies nur als eines von vielen Beispielen. Als Vorstand tragen wir die Verantwortung, das langfristige Wohlergehen und Fortbestehen des Vereins zu gewährleisten, um auch in Zukunft ein erstklassiges sportliches Programm anbieten zu können.



Jetzt
Dankeschön
sichern!

Lust auf Laufen?

Jetzt gleich QR-Code scannen und ein tolles Sportaccessoire gratis erhalten. Die Teilnahmebedingungen findest du auf der Aktionsseite.



Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Es ist uns wichtig zu betonen, dass die geplanten Anpassungen der Zusatzbeiträge nicht willkürlich erfolgen, sondern gezielt in denjenigen Bereichen, in denen vor allem die oben aufgeführten erhöhten Aufwendungen entstehen. Da es uns nicht möglich ist, alle zusätzlichen Kosten allein durch Zusatzeinnahmen und Nebeneinkünfte zu decken, sehen wir uns gezwungen, diese teilweise an euch, unsere Mitglieder, weiterzugeben. Wir werden die Einnahmen allerdings auch gezielt dafür verwenden, in unsere bestehenden Sportstätten zu investieren, um unsere Qualität nachhaltig zu sichern und weiter auszubauen. Dies betrifft sowohl unsere Sportstätten, als auch unsere Außenanlagen.

Die Auflistung der geplanten Zusatzbeitragsanpassungen findest du auf der Beitragsseite am Ende des Magazins.

Wir danken dir im Voraus für dein Verständnis und wünschen dir weiterhin viel Freude beim Ausüben deiner sportlichen Aktivitäten. ■

Die Post SV-App

Ganz neue Möglichkeiten



Vielleicht ist sie dir bereits vertraut, vielleicht hast du sie schon aktiv in Gebrauch oder zumindest einmal aus dem App-Store heruntergeladen – die Rede ist von der **Post SV-App**.

Eingeführt wurde diese innovative App im Juli im Rahmen unseres diesjährigen Sportfestivals. Wir sind der festen Überzeugung, dass die App das Potenzial besitzt, zu einem wahren Schatz für sämtliche Sportbegeisterte, Mitglieder, Übungsleiter und Ehrenamtliche in unserem Verein zu werden. Sie fungiert als Bindeglied, das uns enger miteinander verknüpft und eine Atmosphäre des Zusammenhalts und sozialen Miteinanders schafft.



Die Post SV-App eröffnet uns neue Möglichkeiten: Wir können Trainingspartner finden, Dinge am Schwarzen Brett zum Verkauf oder Tausch anbieten, Gruppen beitreten und miteinander chatten.

Das Beste daran ist, dass sie sich ganz nach unseren individuellen Wünschen und Interessen einstellen lässt. Datenschutz ist uns wichtig, und so ermöglicht die App den datenschutzkonformen Austausch untereinander. Ebenso bietet sie die Option, Push-Nachrichten für wichtige, spontane Neuigkeiten zu empfangen, etwa bei Trainingsausfällen.

Dabei bleiben wir flexibel, da diese Benachrichtigungen anpassbar sind, sodass ihr nur die für euch relevanten Informationen erhaltet. Wie das geht? Ganz einfach, ihr gebt bei der App unter den Einstellungen euer bevorzugte(n) Sportart(en) an und ihr erhaltet dazu aktuelle Infos wie eine geänderte Trainingszeit wie auch den Hinweis auf einen Kurs oder ein Spezial-Angebot, das euch interessieren könnte.

Die App ist nicht nur ein soziales Netzwerk, sondern auch eine Quelle der Information. Sie präsentiert unser breit gefächertes Sportangebot übersichtlich und ermöglicht einen schnellen Zugriff von überall. Auch ein Kalender mit allen wichtigen Terminen des Vereins und der verschiedenen Abteilungen ist integriert. Diese Termine können mit nur einem Klick in den privaten Smartphone-Kalender übernommen werden.

Die Post SV-App wurde bereits von vielen heruntergeladen, und wir hoffen auf weiteres Wachstum. Diese App lebt von eurer Aktivität und eurem Engagement. Gemeinsam werden wir sie weiter mit Leben füllen und unsere Vereinsleben stärken. ■



Jetzt downloaden
<https://appack.de/portal/advertise/embed-frame-v2/post-sv>

Sportpartner-Wochen im Oktober beim Post SV

Gemeinsam sporteln, gemeinsam profitieren

Gemeinsam Sport im Verein zu machen, ist eine prima Möglichkeit, unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun und den Alltagsstress zu verarbeiten. All diese erwiesenen positiven Aspekte möchten wir mit den **Post SV-Sportpartner-Wochen** fördern.

Was genau sind die Post SV-Sportpartner-Wochen eigentlich?

Du als Mitglied der Post SV-Fitnessstudios oder des Post SV-Hallenbads kannst während der Post SV-Sportpartner-Wochen im kompletten Oktober deinen Sportpartner zu deiner Trainingseinheit mitbringen. Dein Sportpartner kann während dieser vier Wochen dein Sportangebot kostenfrei mit nutzen. Bitte beachte, dass die Sportpartner-Wochen nicht für den Kursbereich gelten.

Wie geht das, wie könnt ihr an den Sportpartner-Wochen teilnehmen?

Du nimmst deinen Sportpartner einfach mit zu deinem Training, registriert ihn gemeinsam mit dir vor der Einheit am Empfang und schon kann es losgehen. Eine Voranmeldung per Mail ist nicht notwendig, außer es besteht der Wunsch, einer Trainingseinweisung durch einen Trainer in unseren Fitnessstudios. Bei Interesse an einer Trainingseinweisung für deinen Sportpartner melde dich gerne telefonisch im Fitnessstudio unter Tel.: 0911-75 80 86 83 und vereinbare einen Termin. Du kannst gerne pro Einheit jeweils einen Sportpartner mitbringen.



Wie profitiert ihr beide nach den Sportpartner-Wochen?

Sollte es deinem Sportpartner bei uns gefallen, haben wir im Anschluss an die Sportpartner-Wochen genau das Richtige für euch. Dein Sportpartner erhält bei Abschluss einer Mitgliedschaft einen Rabatt von 50 Euro. Dazu muss dein Sportpartner im Online- oder Offline-Mitgliedsantrag nur den Code „SPW23“ angeben. Und auch du als Post SV-Mitglied profitierst davon, du sparst dir im Rahmen unserer Aktion Mitglieder werben Mitglieder einen Monatsbeitrag, wenn die Sportpartner Mitglied bei uns wird. (Weitere Informationen zu „Mitglieder werben Mitglieder“ findest du auf unserer Website). ■



Post SV-Sportfestival begeistert Besucher

Mehr Sport geht (fast) nicht



Trotz hochsommerlicher Temperaturen über der 30er-Marke war Anfang Juli am Sportpark Ebensee mächtig was los, als beim Post SV das mittlerweile traditionelle Sportfestival anstand: Groß und Klein strömten nach Mögeldorf und sorgten dafür, dass dort auf den vielen verschiedenen Stationen getreu dem Vereinslogan „Mehr Sport geht nicht“ ein sehr reges Treiben herrschte. Darunter mischte sich auch der „höchste“ Mann in Bayern, der bayerische Ministerpräsident Dr. Markus Söder, der selbst seit über 25 Jahren Mitglied beim Post SV ist.

Die zahlreichen Shows und Mitmach-Aktionen aus den unterschiedlichsten Abteilungen ließen Sportlerherzen höherschlagen, abgerundet von vielen tollen Attraktionen unsere Partner. Egal ob beim Fahrradparcours von Trek Bicycle Nürnberg, am Hindernisparcours der AOK Bayern, beim Saftfahrrad der VR Bank Metropolregion Nürnberg oder bei der Hüpfburg von Allianz Wölfel, die Resonanz war riesig. Und wie bereits erwähnt, Mitmachen war Trumpf. Bei der Fußballschuss-Messung zum Beispiel, bei der nach demjenigen oder derjenigen gefahndet wurde, die den härtesten Schuss hat. Für eine größere Adrenalinausschüttung sorgte das Bull-riding, bei dem es darum ging, möglichst lange im Sattel zu bleiben.

Nicht nur Kraft und Ausdauer waren gefragt, auch ihre Geschicklichkeit konnten Kind und Erwachsene unter Beweis stellen. Um Zielgenauigkeit ging es beispielsweise am Laser-Schießstand der modernen Fünfkämpfer wie auch beim Wurfwettbewerb der Basketballabteilung. Ums Ballgefühl ging es auch bei den Stationen Handball, Tennis und Volleyball. Was natürlich nicht fehlen durfte: Die Kinderolympiade, die längst zu einem festen Bestandteil des Festivals geworden ist und bei den kleinen Besuchern für helle Begeisterung sorgte.



Während die Kinder die unterschiedlichen Parours durchliefen oder sich schminken ließen, konnten die Erwachsenen in der Zwischenzeit die Automodelle des Autohaus Fröhlich genauer unter die Lupe nehmen und schon mal Probe sitzen. Die ein oder andere Autohupe wurde dann aber auch schnell von den Kleinsten erfolgreich entdeckt, getestet und für gut empfunden.

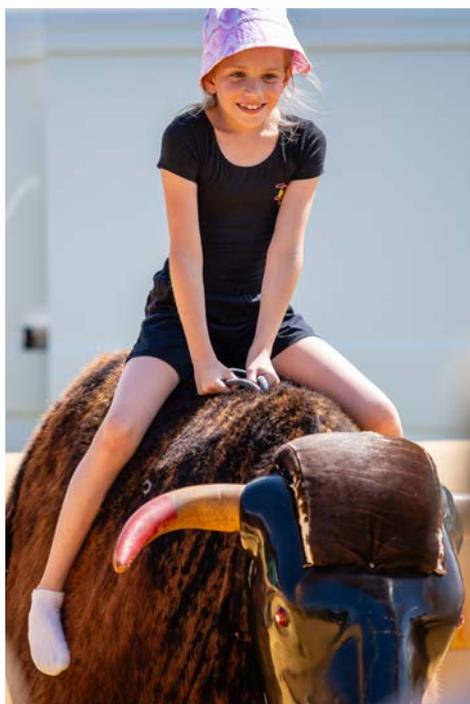
Auch Beratungsstände für Eltern und deren Kinder durften nicht fehlen. An den Ständen der Cnopfschen Kinderklinik und von Tutor Space, einer Online-Nachhilfeplattform, herrschte reger Andrang – ebenso beim Stand von Optik Schlemmer mit dem Sehtest.

Immer wieder galt die Aufmerksamkeit aber auch der Aktionsfläche, auf der Moderator Martin Cernan gekonnt und charmant durch das Programm führte. Die Dirtbiker, Tänzerinnen, Kampfsportler und Turnerinnen begeisterten mit ihren Auftritten auf und vor der Bühne das Publikum. Zwischendurch stärkten sich die Besucher am Kaffee-Kuchen-Stand der Rhythmischen Sportgymnastik oder am Grill des Restaurants Ebensee, bevor dann der Bayerische Ministerpräsident, Dr. Markus Söder, der Oberbürgermeister der Stadt Nürnberg,



Marcus König und die Referentin für Schule und Sport, Cornelia Trinkl, dem Sportfestival ihren Besuch abstatteten und dabei dem Moderator auch launig Rede und Antwort stehen mussten. Doch nicht nur Worte waren gefragt, sondern auch Taten. Beim Streifzug über das Gelände mit Maximilian Oppel, Marketing-Leiter des Post SV, stellten sie bei diversen Mitmachstationen ihr sportliches Geschick unter Beweis - sie gaben jedenfalls eine ausgesprochen gute Figur ab.





Auch die im Zuge des Sportfestivals durchgeführte Spendenaktion „Baumpflanzung am Sportpark Ebensee“ war ein voller Erfolg. Beim Fußball-Dart der N-ERGIE wurden insgesamt 6.000 Euro für das Projekt „erschossen“. Der Scheck wurde von Dirk Helmbrecht, Vorstandsvorsitzender der VR Bank Metropolregion Nürnberg und Christian Waitz, Geschäftsführer der BROCHIER Gruppe, an Christian Biechele, Vorstandsmitglied des Post SV, 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 Projekt weiter voranzutreiben.



An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal ausdrücklich bei allen Helferinnen und Helfern bedanken, die mit großem Engagement ihre Abteilungen präsentierten und dieses großartige Fest so überhaupt erst möglich machten. Letzteres gilt selbstredend auch für alle Sponsoren, über deren aktive Teilnahme mit ihren Ständen sich der Post SV wie immer besonders gefreut hat. Dies ein schönes Zeichen für wirklich gelebte Partnerschaft. Vielen Dank auch an ADvantage Productions und Max Janakow für die tollen Aufnahmen und an alle Partner und Besucher für diesen tollen Tag auf dem Gelände des Post SV.



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

Post SV on Ice

Ein 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 4. Dezember 2023 kannst du in unserem Sportpark Ebensee (Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg) über eine 350 m² großen synthetischen Eislauffläche mit den Kufen flitzen und/oder bei Glühwein und Bratwurst einen winterlichen Abend genießen.



Weitere Informationen zu Post SV on Ice unter <https://post-sv.de/sport/outdoor/post-sv-on-ice/>



Glossner Bräu
...mein NEUMARKTER!

NEUMARKTER GLOSSNERBRÄU GMBH & CO. KG
Deininger Weg 88 • 92318 Neumarkt i.d.OPf. • 09181-234-0 • www.glossner.de • info@glossner.de

schöll + kollegen **medic center** FÜRTH HAUPTBAHNHOF

**Allgemeinmedizin • Innere Medizin
Kardiologie • Gastroenterologie
Diabetologische Schwerpunktpraxis**

+++ PRAXIS-ERÖFFNUNG +++

Medic-Center Fürth Hauptbahnhof

Mit vollem Leistungsspektrum:

- alle haus- und fachärztlichen, internistischen Leistungen
- Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen/Impfberatung
- Check-Up (ab 18 J. oder 35 J. inkl. Hautkrebs-Screening)
- Ultraschalluntersuchungen (Abdomen, Schilddrüse, Schlagadern, Herz, Beinvenen)
- große Labordiagnostik (Blut, Hormone, Vitamine D etc.)
- EKG (Ruhe, Belastung, Langzeit, Ergometrie)
- Langzeit-Blutdruckmessung
- Stress-Echokardiographie
- Schrittmacherkontrollen
- Beinvenendoppler (zum Ausschluss einer Beinvenenthrombose)
- Endoskopie (Gastro, Kolo, Rektoskopie)
- DMP (Diabetes, KHK, COPD, Asthma bronchiale)
- Behandlung von Diabetes Typ I/II (Behandlung, Schulung, CGM-Messgeräte, „Abnehmspritze“ Diabetes-Beratung auf deutsch und türkisch möglich)
- Schnelle Facharzttermine (z.B. MRT/CT)

Beachten Sie die neuen Räumlichkeiten:
Bahnhofplatz 9, im Fürther Hauptbahnhof
barrierefreier Eingang durch die Mittelhalle, dann links oder Eingang links vom Haupteingang über wenige Stufen.
1./2. OG mit Aufzug, barrierefrei durch die Mittelhalle

Öffnungszeiten:
Mo-Do 8-18 Uhr
Fr 8-16 Uhr
privat und alle Kassen

ehemalige Praxen:
IVZ Fürth, Dr. Weiler, Dr. Lange, Dr. Groh

WWW.MEDICCENTER.DE
INFO@MEDICCENTER.DE

1. OG - Tel.: 73 34 54
Kardiologie
Allgemeinmedizin

2. OG - Tel.: 74 91 80
Diabetolog. Schwerpunktpraxis
Gastroenterologie

Ehrungen, Auftritte und Gespräche beim Sportempfang 2023

Ein stimmungsvolles Dankeschön

Nach zwei Jahren der Pandemie-Zwangspause fand im historischen Rathausaal der Stadt Nürnberg Ende Juni endlich wieder der Post SV-Sportempfang statt. Im Mittelpunkt standen trotz der zahlreich erschienen Prominenz mit dem bayerischen Ministerpräsidenten Dr. Markus Söder eindeutig die Mitglieder, zu deren Ehren jener Abend stattfand – als Dankeschön für ihre langjährige Treue, für besondere Verdienste oder herausragende sportliche Leistungen.

Moderator Franz Gebhardt, Ehrenmitglied, jahrzehntelang Vize-Präsident des Post SV und „Vater“ des Sportempfangs, führte mit charmant-launiger Art stilsicher durch den Abend. Zu dessen Auflockerung trugen auch die Post SV Stingrays (Cheerleading), eine Gruppe der Rhythmischen Sportgymnastik und der Traumtänzer mit ihren spektakulären Auftritten maßgeblich bei.

Bei seiner Begrüßung blickte Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzende des Post SV, auf eine herausfordernde Zeit zurück. Er schilderte die Auswirkungen der Pandemie und bedankte sich bei den Mitgliedern und Ehrenamtlichen für ihre Treue. Zudem hob er die Solidarität und die Hilfe des Staats, des Landes, der Kommune und des Verbands. In diesem Zusammenhang bedankte er sich auch bei all den Sponsoren, die dem Verein in der Corona-Pandemie treu geblieben sind, ihr Engagement verlängert und sogar weiter ausgebaut haben.

Im Anschluss richtete sich Dr. Markus Söder an die Mitglieder. Der bayerische Ministerpräsident, der selbst als langjähriges Mitglied des Post SV für über 25-jährige Vereinszugehörigkeit geehrt wurde, bedankte sich bei ihnen explizit für ihr Engagement und ihre Leistungen.



Ein weiterer Programmpunkt war eine illustre Talkrunde, in der wichtige Vertreter des Sports in Nürnberg im Generellen Rede und Antwort standen. Im lockeren Schlagabtausch gaben Cornelia Trinkl, Referentin für Schule und Sport der Stadt Nürnberg, Nils Rossow, kaufmännischer Vorstand des 1. FC Nürnberg, Jörg Ammon, Präsident des BLSV, und der Post SV-Aufsichtsratsvorsitzende Carsten Eckardt Einblicke und Meinungen zum Stellenwert des Sports in Nürnberg in vielen Facetten wieder.



Im Mittelpunkt standen wie bereits ausgeführt die Ehrungen - über 350 Sportlerinnen und Sportler bat Michael Sommer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender, auf die Bühne, um sie für langjährige Mitgliedschaften, besondere Verdienste und herausragende sportliche Leistungen auszuzeichnen. Eine detaillierte Auflistung der Ehrungen findest du auf unserer Website unter: Service – Download-Center.

Nicht fehlen durfte selbstredend die sogenannte dritte Halbzeit, die mit einem Buffet in der Ehrenhalle des Rathauses stattfand. Wie in den Jahren zuvor bewies die Post SV-Familie auch dort große Standfestigkeit, den finalen Abpfiff um 23 Uhr durch die Stadt erlebte jedenfalls eine sehr stattliche Anzahl – und nicht wenige davon verlängerten den Abend in einer der umliegenden Lokale.







Der Post SV möchte sich an dieser Stelle noch einmal herzlich bei allen Mitgliedern, Gästen sowie unseren Partnern Pyraser Landbierbrauerei und VR Bank Metropolregion Nürnberg für diesen stimmungsvollen Abend bedanken – und werfen zugleich einen Blick auf den nächsten Sportempfang. Da der historische Rathaussaal bereits bei 350 Gästen an seine Kapazitätsgrenzen stößt, haben wir beschlossen, die Ehrungen auf zwei Jahre aufzuteilen.

Daher wird es bereits im nächsten Jahr einen zusätzlichen, außerplanmäßigen Ehrungsabend geben, um sicherzustellen, dass allen Mitgliedern ihre angemessene Anerkennung zuteilwird. Den konkreten Termin des Sportempfangs 2024 geben wir im ersten Quartal 2024 bekannt. ■



Ehrungsliste:
https://post-sv.de/wp-content/uploads/2023/09/Ehrungen_Sportempfang_2023.pdf



Warum das Hallenbad im August zuhaben muss

Schwimmen: 0 Stunden

Arbeitsstunden: über 1000



Alle Jahre heißt es im August im Post SV-Hallenbad nichts geht mehr, genauer gesagt, das Schwimmen, das Saunieren, etc. Ein Umstand, den wir euch gerne ersparen möchten, was wir aber andererseits nicht können. In den vier Wochen der für euch geschlossenen Türen geht nämlich in Wirklichkeit sehr viel ab. Da ist unlängst in über 1000 Arbeitsstunden ausgebessert, erneuert und gewartet worden, was das Zeug hält. Die alljährliche Revision, die alternativlos ist. Zugegeben, der Begriff alternativlos ist eigentlich ein Widerspruch in sich, denn es gibt immer eine andere Möglichkeit.

So könnte der Post SV auf die Revision in dieser Art verzichten und versuchen, die Arbeiten im laufenden Betrieb zu erledigen. Doch alle Experten raten davon eindringlich ab, weil die Gefahr in diesem Fall riesengroß wäre, dass einem die komplizierte Technik des Bades eines Tages unvermittelt um die Ohren fliegen würde, was wiederum eine längere Schließung nach sich ziehen würde. Dass die dann notwendige Reparatur wesentlich teurer kommen würde als eine Wartung und ein Austausch von Teilen, ist dann das nächste Risiko. Kurzum, also doch alternativlos. Und dass wir bislang nie aufgrund technischer Pannen das Hallenbad von einem auf den anderen Tag zumachen mussten, untermauert dies.

Deswegen hoffen und setzen wir auf euer Verständnis für die Schließung, allerdings in dem Wissen, dass das Ergebnis des umfangreichen Handanlegens in dieser Zeit nicht ins Auge sticht, ja auch nicht stechen kann. Siehe die aufwändige Filtersanierung des Mehrzweckbeckens, für die 15 Tonnen neuer Filtersand notwendig waren. Oder man nehme die gründliche Reinigung der Wasserspeicher, zweifellos die anspruchsvollste und unliebsamste Tätigkeit der Revision. Sorgfältig wurden danach defekte Fliesen repariert und die kaum noch vorhandenen Zementfugen erneuert.





Es erfordert eine volle Woche, um das Wasser aus dem Sportbecken abzulassen, gefolgt von einer weiteren Woche, um es wieder zu füllen und auf die richtige Temperatur zu erwärmen. Dies ist nur ein kleiner Auszug aus einer langen, langen Liste.

Pünktlich am 28. August wurde das Hallenbad und die Sauna wieder geöffnet, damit ist die Revision aber nicht durch. Die Wartung der Lüftung, der Chlorgasanlage, sowie der Heizung stehen noch bis Ende Oktober an. Speziell die Wartung und Erneuerung der Heizungsanlage steht dieses Jahr im Vordergrund. Ab Mitte September wird nicht einer unserer Heizkessel samt dem Verbrenner erneuert, sondern auch das komplette Blockheizkraftwerk.

Und damit keine Missverständnisse entstehen: Ohnehin läuft die Revision das ganze Jahr über, die große für euch leider spürbar im August. ■



Indoor-Spielplatz nun auch individuell buchbar

Komm' mit ins Postis-Abenteuerland

Bewegung, Spaß und Begeisterung – für all dies steht der Indoor-Spielplatz „Postis-Abenteuerland“, wo die Kinder auf einem großen Parcours mit Turngeräten frei toben können – und dabei ganz nebenbei Agilität und Gleichgewichtsgefühl fördern. Klettern, springen, balancieren, schwingen und hüpfen ist im Abenteuerland jedenfalls Programm, auf weiteren Stationen gilt es, Dosen abzuwerfen oder Tore zu schießen. Und: Das Abenteuerland verändert sich ständig, immer wieder wird es anders aufgebaut, sodass die Mädchen und Buben auch bei mehrmaligen Besuchen immer etwas Neues erkunden können.



Schon seit Anfang 2022 war es möglich, einen Kindergeburtstag auf dem Indoor-Spielplatz zu feiern. Im Juni 2023 hat das Kinderwelt-Team den Spielplatz auch für Einzelne geöffnet, sodass auch Kinder, die nicht zu einer Geburtstagsgruppe gehören, spielen können.

Frag nach bei der fünfjährigen Pia. „Meine Lieblingsstationen sind die Ringe zum Schwingen und die große Mattenrutsche. Ich komme gerne wieder!“ Pia ist mit Ihrer Oma gekommen, die einen Platz für ihre Enkelin von zu Hause auf der Post-SV-Homepage gebucht hat. Dass sie nicht Mitglied im Post SV ist, war kein Problem. „Die Begleitperson muss hier im Vergleich zu anderen Spielhallen nichts zahlen. Das finde ich fair“, sagt Pias Oma. „Ihr macht es riesig Spaß und ich habe ihr schon versprochen, dass wir das nächste Mal ihre beste Freundin mitbringen“.

Und wie läuft es ab, wenn man Kinder ihren Geburtstag im Postis-Abenteuerland feiern wollen? Das Standardprogramm dauert rund zweieinhalb Stunden, eine Verlängerung ist jederzeit möglich. Der Indoor-Spielplatz wird von mehreren Gruppen gleichzeitig besucht. Daher müssen die Kinder von einer volljährigen Aufsichtsperson begleitet werden. In der Spielhalle werden Tische und Bänke für jede Geburtstagsgruppe aufgestellt, schließlich brauchen die Geschenke wie auch die mitgebrachten Snacks Platz. Sollte einem die Halle fürs Zusammensitzen zu groß oder zu ungemütlich sein, kein Problem, man kann auch einen kleineren Nebenraum dazu buchen.



Ben, 8 Jahre alt, hat sich das Programm für seinen Kindergeburtstag in Postis-Abenteuerland selbst ausgesucht. „Weil ich gerne Klettern, Rutschen, und Springen mag“, erzählt Ben etwas außer Atem und rennt gleich wieder weg zum Trampolin. Auch seine Mama Anne ist begeistert: „Den Kindern macht es viel Spaß! Wir buchten den Nebenraum dazu, sodass wir zusammen mit den Kindern eine gemütliche Zeit für Kuchen und Geschenke hatten. Als der Posti-Bär zu uns in den Raum gekommen ist, war auch das ein Highlight!“

In den nächsten Monaten hat das Kinderwelt-Team vor, den Indoor-Spielplatz mit neuen Spielen und Stationen weiter zu entwickeln. Was und wie genau, verraten wir hier aber nicht. Kommt einfach vorbei!

Anmeldung und weitere Informationen findest du auf unserer Homepage unter „Kindergeburtstag“ oder „Kinder-Kurse“.



DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

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

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

Ein spezielles Camp für Kinder aus der Ukraine



In der ersten Woche der Pfingstferien fand in unserem Sportpark in Schweinau keines unserer normalen Sportcamps statt, sondern ein zusätzliches extra für geflüchtete ukrainische Kinder. Das Camp mit Ganztagesbetreuung ging insgesamt vier Tage.

Zusammen mit Eugen, einem ehrenamtlichen Dolmetscher, organisierte die Kinderwelt dieses Angebot zum ersten Mal. Insgesamt besuchten 64 Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren das Camp. Aufgrund der hohen Teilnehmeranzahl und der großen Altersspanne teilten wir die Kinder in zwei Gruppen. So hatten die Kinder die Möglichkeit, jeden Tag zwei Sportarten auszuprobieren. Unter anderem standen Judo, Fußball und Tennis auf dem Programm. Natürlich wurde auch wie in unseren anderen Camps zusammen Mittag gegessen und in den Mittagspausen gemeinsam gespielt.

Dabei lernten unsere Betreuer die Kinder besser kennen und erfuhren auch ihre zum teils bewegenden Geschichten. Dank Eugen und noch zwei weiteren russisch sprachigen Betreuern des Post SV fiel uns die Kommunikation mit Eltern und Kindern nicht all zu schwer. Einige Eltern waren auch sehr bemüht und blieben an einigen Camptagen als freiwillige Unterstützung vor Ort. So konnten auch unsere Betreuer einige Spiele aus dem ukrainischen Sportunterricht erlernen. Generell hat sich auch wieder bewiesen, dass im Sport Sprachbarrieren keine große Hürde darstellen, mit Gestik und Zeichensprache funktioniert die Kommunikation mitunter bestens.

Aufgrund einer Förderung des BJR (Bayrischer Jugendring) war es uns möglich, die Kosten für die Familien so gering wie möglich zu halten. ■



Deine GoldCard
online | offline | mobil | jeder Betrag
im Inland | im Ausland | natürlich sicher



Entdecke die Freiheit mit unserer **goldenen Kreditkarte!**
Perfekt an dein Leben angepasst.

Erkunde die Welt: Mit unserer goldenen Kreditkarte kannst du deine Reiseträume wahr werden lassen. Von atemberaubenden Stränden bis hin zu pulsierenden Metropolen – die Welt steht dir offen.
Wir machen den Weg frei.

Das Ganztagesprojekt von Postis Kinderwelt mit der Grundschule Scharrer-Schule wird weiter ausgebaut

Aller guten Dinge sind 3

Das Ganztagesprojekt von Postis Kinderwelt mit der Grundschule Scharrer-Schule ist mit Anfang dieses Schuljahres in die dritte Runde gegangen. Das dritte gemeinsame Schuljahr wird wieder vollgepackt mit vielen wunderbaren kleinen und großen Momenten sein, sei es während der Betreuung der Ganztagesklassen in der Mittagszeit oder in einem der zahlreichen Angebote im Rahmen des Förderprogramms „gemeinsam.Brücken.bauen“.



Die Eckpfeiler, weil bestens bewährt, bleiben unverändert: Qualifiziertes Personal sorgt basierend auf einem pädagogischen Konzept für eine umfassende Betreuung der Mädchen und Buben. Dazu gehören ein gesundes wie vollwertiges Mittagessen im Klassenverbund und ein pfiffig sportlich gestaltetes Bewegungsprogramm für die Spielzeiten. Zusätzlich bietet das Team von Postis Kinderwelt wöchentlich verschiedene Sport-AGs an. Als Highlights sind hier der Auftritt der AG Cheerleading/Tanz beim letztjährigen Schulfest und das Ablegen der Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ und „Seeräuber“ in der AG Schwimmen zu nennen.

In den jüngsten Sommerferien fand zum zweiten Mal eine Ferienbetreuung für zwei Wochen statt, in denen selbstredend Spiel & Spaß im Mittelpunkt standen. Zugleich probten die Mädchen und Buben aber auch eine Aufführung ein, mit der sie am 1. Schultag den neuen Erstklässlern den Einstieg in die Schule erleichterten.

In diesem Schuljahr wird die Kooperation weiter ausgebaut, die Angebote Kinderturnen, Ballschule und Rangeln & Raufen sind nunmehr fester Bestandteil des Nachmittagssports an der Grundstufe der Scharrer-Schule. ■



Referenz der Schulleitung

Monika de Jonge
Rektorin



"Schule macht Sport" - diesem Motto gehen wir in der Grundschule Scharrerschule seit 2021 gemeinsam mit dem Post SV Nürnberg nach. Die netten Betreuer:innen spielen für unsere Ganztagsklassen eine entscheidende Rolle. Die gesamte Mittagszeit begleitet das Team des Post SV Nürnberg die Kinder und sorgt für aktive und abwechslungsreiche Pausen. Deutlich wird auch, dass alle Betreuer:innen Erfahrung im Umgang mit Kindern dieses Alters haben, diesen überaus zugewandt sind und den pädagogischen sowie sozial-emotionalen Ansprüchen entsprechen. Unsere Kooperation wurde bereits erfolgreich auf weitere gemeinsame Projekte ausgeweitet. Wir sind überaus dankbar, mit dem Post SV einen so zuverlässigen und langfristigen Partner für unsere Grundschule gefunden zu haben.



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

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

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



HAUPTSPONSOR:



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Fulminanter Start der neuen Karate-Gruppe Kyusho-Jitsu

Gürtelprüfung mit fast 70

Im Post SV-Magazin 2/2023 berichteten wir über den Start einer Kyusho-Jitsu-Trainingseinheit in der Karateabteilung. Nunmehr kann über die ersten erfolgreich abgelegten Prüfungen berichtet werden.



Nach erfolgreichem Start der Kyusho-Jitsu-Gruppe im April konnten Ende Juli die ersten sechs Karateka ihre Prüfungsurkunden zum Weiß- und Gelbgurt aus den Händen der beiden Trainer und Prüfer Thomas Abold und Bernd Heubeck entgegennehmen. Vorausgegangen war eine umfassende Wissensabfrage in Historie und Grundlagen (Polaritäten, Elemente, Handhaltung und Stände) des Kyushu-Jitsu.

Für den Gelbgurt mussten zudem die Laufbahnen von zwei Meridianen sowie die darauf zu findenden Vitalpunkte in Theorie und Praxis erlernt werden. Das nicht selten schmerzhaft Ausprobieren der Einwirkungen auf die Vitalpunkte konnte durch das anschließende obligatorische

Kuatsu wieder geheilt werden. Für Eingeweihte: Gänsehaut pur. Prüfungsrelevant waren auch erste Anwendungen in Selbstverteidigung, bei denen der Gegenangriff zielsicher auf die vorher erlernten Vitalpunkte erfolgen musste.

Bei diesem fulminanten Start sind die „frischen“ Gelbgurte natürlich gespannt, wie es weitergeht, und ob noch mehr Interessierte sich der Kyusho-Jitsu-Gruppe anschließen.

Aber auch im „normalen“ Shotokan-Trainingsbetrieb gibt es Erfolge zu vermelden: Herberts (Jahrgang 1954) erfolgreiche Gürtelprüfung Ende Juli zeigt deutlich, zum Einsteigen ist es nie zu spät! ■



Neue Dan-Trägerin in Judo

Die Judo-Abteilung kann voller Stolz vermelden, eine neue Dan-Trägerin in ihren Reihen zu haben. Anja hat sich im Juli, vom Post SV-Trainerteam bestens vorbereitet, der Herausforderung der Prüfung zum 1. Dan vor der bayerischen Prüfungskommission gestellt – und diese mit Bravour gemeistert. ■



Bunter Sport beim Post SV

Einen Schwimmwunsch erfüllt

Eine in der Nähe vom Sportpark Ebensee lebende Wohngemeinschaft der Lebenshilfe wünschte sich seit Längerem zu schwimmen. Der Post SV erfüllte diesen Wunsch und machte einen 10-maligen Schwimmkurs in seinem Hallenbad möglich.



Mitte April startete das Training für die vier Bewohner, von denen drei bereits Schwimmen konnten, einer von ihnen noch nicht. Das Quartett wurde, so die Aussage ihrer Betreuer/innen oder Eltern, stets sehr freundlich empfangen, sodass es sich von Beginn an, sehr wohl fühlte. Nur dank der Begleitung konnte das Schwimmtraining für die Vier überhaupt durchgeführt werden. Alle hatten ganz viel Spaß und durch das regelmäßige wöchentliche Training ist es gelungen, dass der Nichtschwimmer sich jetzt viel mehr zutraut und er bald schwimmen wird können ohne Hilfsmittel. Die Schwimmer wiederum konnten ihre Fähigkeiten verbessern und Ängste vom Wasser weiter abbauen.

Die Bewohner sowie das Team der Wohngemeinschaft bedanken sich herzlich für das gelungene Projekt, das im Rahmen des Bunten Sports finanziert wurde. Die Wohngemeinschaft hofft auf ein Fortführen des Trainings im kommenden Herbst. ■

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

Sportprogramm

Herbst und Winter 2023

FITNESSSTUDIOS

Fitlounge
Fitnessstudio Ebensee
Studio N°1
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
Aerodance
Bauch Beine Po
Body & Weights
Body Workout
Bootcamp Fitness
Core Workout
Dance Workout
DeepWork
Faszientraining
Fitness Gymnastik
Functional Boxing
Hiit Workout
Intervalltraining
Callenetics
Classic Gym
Power Fitness
Pilates
Rückentraining
Senior Gymn
Step Intervall
Step Aerobic
Thai Bo
Workout & Mobility
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
Modern Dance
American Linedance
Orientalischer Tanz
Rock n Roll
Tänzerische Früherziehung
Spitzentanz

GENERATION 50+

Aktiv & Vital
Bauch, Beine, Po
Body Workout
Fitness-Gymnastik
Hallenboccia
Osteoporose aktiv
Pilates
Stuhl Gymnastik
Tischtennis
Wanderung
Wirbelsäulengymnastik

REHA-SPORT

Herzsport
Orthopädie
Orthopädie im Wasser
Reha-Sport für Kinder

OUTDOOR

Eislaufen
Lauf-Treff
Leichtathletik
Mountainbike
Triathlon
Wintersport

SONSTIGES

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

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 | 19:00 - 19:45 | Bismarckschule |

| Aerodance NEU | | |
|---|---------------|----------------------------------|
| Wir tanzen uns von A bis Z durch verschiedene Stile und Musik-Jahrzehnte: von 80er Aerobic über Hip Hop und Latin Dance bis Zumba und Zumba Gold - jede Stunde hat ein anderes Thema. Inspiriert von der Musik wird eine einfache und nachvollziehbare Choreografie aufgebaut, die für den Cardio-Effekt mehrmals wiederholt wird. So entsteht das besondere Flow-Gefühl. | | |
| Tag | Uhrzeit | Ort |
| Donnerstag | 19.00 - 20.00 | Studio N°1, Kursaum 1 NEU |

| Aktiv & Vital | | |
|-------------------------------|--|--|
| Angebote siehe Generation 50+ | | |

| Armwrestling | | |
|--|---------------|-------------------------------|
| 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 | | |
| Tag | Uhrzeit | Ort |
| Mittwoch | 18:30 - 22:00 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Samstag | 11:30 - 13:30 | Vereinshalle Landgrabenstraße |

| Bauch-Beine-Po | | |
|----------------|---------------|--------------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Ort |
| Montag | 09:00 - 10:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Montag | 09:30 - 10:15 | Sportzentrum Nordost Halle A+B |
| Montag | 10:00 - 10:45 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Montag | 18:15 - 19:00 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Dienstag | 18:15 - 19:00 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| 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, Kursraum 2 |

| Bauch-Beine-Po Cardio | | |
|-----------------------|---------------|---|
| Tag | Uhrzeit | Ort |
| Donnerstag | 18:30 - 19:15 | Förderzentrum Langwasser, Turnhalle Ost |



Body und Weights

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|-------------------------------|
| Mittwoch | 10:15 - 11:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Donnerstag | 09:45 - 10:30 | Sportzentrum Nordost, Halle A |

Body Workout

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|--|--------------------------------|
| Montag | 17:30 - 18:30 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Montag | 18:15 - 19:00 | Sportpark Schweinau, Halle 1 |
| Montag | 19:30 - 21:00 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Dienstag | 09:15 - 10:15 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Dienstag | 19:00 - 19:45 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Mittwoch | 10:30 - 11:15 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Mittwoch | 19:45 - 20:30 | Bismarckschule |
| Donnerstag | 17:30 - 18:15 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Donnerstag | 18.00 - 19.00 14 tägig im Wechsel mit Step Intervall | Studio N°1, Kursaum 1 |
| Donnerstag | 18:15 - 19:00 | Sportpark Schweinau, Halle 1 |
| Freitag | 09:00 - 09:45 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Freitag | 09.15 - 10.15 | Studio N°1, Kursaum 1 |
| Freitag | 09:30 - 10:15 | Sportzentrum Nordost Halle A+B |
| Freitag | 18:00 - 19:30 | Grundschule St. Johannis |
| Samstag | 09:30 - 10:15 | Fitlounge, Kursraum 2 |

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 |

Classic Gym

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|-----------------------|
| Mittwoch | 09.30 - 10.30 | Studio N°1, Kursaum 2 |
| Donnerstag | 16.45 - 17.45 | Studio N°1, Kursaum 2 |

Classic Gym 2

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|--------|---------------|-----------------------|
| Montag | 17.15 - 18.15 | Studio N°1, Kursaum 1 |

Core Workout NEU

Hier wird in 30 Minuten kurz aber intensiv die Körpermitte trainiert und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.
Das perfekte Workout für einen flachen Bauch und einen starken Rücken.

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|-----------------------|
| Dienstag | 17:30 - 18:00 | Studio N°1, Kursaum 2 |

Dance Workout

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|---------|---------------|-----------------------|
| Freitag | 08.45 - 09.45 | Studio N°1, Kursaum 2 |

deepWORK®

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|---------|---------------|-----------------------|
| Freitag | 18:00 - 19:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |



Faszientraining

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|-----------------------|
| Montag | 16.15 - 17.15 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Dienstag | 10.30 - 11.30 | Fitlounge, Kursraum 2 |

Fitness-Gymnastik

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|---------------------------------------|
| Montag | 19:00 - 20:30 | Gebrüder-Grimm-Schule |
| Mittwoch | 18:00 - 18:45 | Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Süd) |

Functional-Boxing

Functional-Boxing vereint verschiedene Trainingsmethoden in einem. Ziel ist es: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, und Koordination zu verbessern. Zirkel-Workouts, Intensive-Intervalltrainings (Tabata) und Grundelemente des Boxen-Trainings werden mittels Kettlebells, Battle Ropes, Medizinbällen, Sandsäcken, Kurzhanteln zu einem anspruchsvollen und abwechslungsreichen Workout kombiniert. Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt!

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|-----------------------|
| Dienstag | 17:30 - 18:45 | Fitlounge, Kursraum 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

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

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------------------|--|
| Montag | 18.30 - 19.30 | Intervalltraining |
| Montag | 19.30 - 20.30 | Workout & Mobility |
| Mittwoch | 18.30 - 19.30, nur online | Mobility |
| Mittwoch | 19.30 - 20.00, nur online | Stretching |
| Donnerstag | 18.00 - 19.00 | Step-/Body Workout (wöchentl. Wechsel) |
| Donnerstag | 19.00 - 20.00 | Aerodance NEU |

Inline Hockey

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

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|----------------------------------|
| Donnerstag | 20:00 - 22:00 | Sportzentrum Süd, Große Halle EG |

Intervalltraining

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|-----------------------|
| Montag | 18.30 - 19.30 | Studio N°1, Kursaum 1 |
| Dienstag | 18.00 - 18.30 | Studio N°1, Kursaum 2 |

Lauf-Treff

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

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|--------------------------|
| Dienstag | 18:30 - 19:30 | Volkspark Marienberg |
| Freitag | 18:30 - 19:30 | Volkspark Marienberg |
| Sonntag | 07:30 - 08:30 | Tiergarten/Schmausenbuck |

Pilates

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|-------------------------------|
| Montag | 18:30 - 19:30 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Mittwoch | 11:00 - 11:45 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Donnerstag | 18:45 - 19:45 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Donnerstag | 19:00 - 20:00 | Studio N°1, Kursraum 2 |
| Freitag | 16:45 - 17:45 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Samstag | 14:45 - 16:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |

Power-Fitness

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|---|
| Dienstag | 19:00 - 20:00 | Johannes-Scharrer-Gymnasium, alte Halle |

Rückentraining 1

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|------------------------|
| Montag | 09.30 - 10.30 | Studio N°1, Kursraum 2 |
| Montag | 10.30 - 11.30 | Studio N°1, Kursraum 2 |
| Montag | 17.15 - 18.15 | Studio N°1, Kursraum 2 |
| Montag | 18.25 - 19.25 | Studio N°1, Kursraum 2 |
| Mittwoch | 10.30 - 11.30 | Studio N°1, Kursraum 2 |
| Donnerstag | 16.45 - 17.45 | Studio N°1, Kursraum 2 |

Rückentraining 2

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|------------------------|
| Dienstag | 18.40 - 19.40 | Studio N°1, Kursraum 2 |

Step Aerobic

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|---------------------------------|
| Montag | 08:45 - 09:30 | Sportzentrum Nordost, Halle A+B |
| Montag | 17:30 - 18:15 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Donnerstag | 18:15 - 19:15 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Samstag | 10:15 - 11:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |

Step Intervall

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---|-------------------------------|
| Dienstag | 19:45 - 20:45 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Donnerstag | 18.00 - 19.00 14 tägig im Wechsel mit Body Workout | Studio N°1, Kursraum 1 |
| Sonntag | 10:15 - 11:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |

Thai-Bo

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|------------------------|
| Mittwoch | 19:30 - 21:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Freitag | 17:30 - 18:30 | Vereinshalle Hasenbuck |

Winter-Power

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|------------------------------|
| Dienstag | 19:45 - 20:30 | Wirtschaftsschule Nunnenbeck |
| Mittwoch | 08:30 - 09:15 | Vereinshalle Hasenbuck |



Wirbelsäulengymnastik

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|---|
| Montag | 09:00 - 10:00 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Montag | 10:00 - 11:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Montag | 10:15 - 11:00 | Sportzentrum Nordost, Halle A+B |
| Montag | 19:00 - 19:45 | Sportpark Schweinau, Halle 1 |
| Montag | 19:15 - 20:00 | Theodor-Billroth-Schule |
| Dienstag | 10:30 - 11:15 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Dienstag | 18:00 - 18:45 | Theodor-Billroth-Schule |
| Dienstag | 18:00 - 19:00 | Johannes-Scharrer-Gymnasium, alte Halle |
| Dienstag | 19:00 - 19:45 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Dienstag | 19:00 - 19:45 | Wirtschaftsschule Nunnenbeck |
| Mittwoch | 09:30 - 10:15 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Mittwoch | 11:30 - 12:15 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Mittwoch | 18:00 - 19:00 | Bismarckschule |
| Mittwoch | 18:45 - 19:30 | Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd) |
| Donnerstag | 09:00 - 09:45 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Donnerstag | 09:30 - 10:15 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Donnerstag | 09:45 - 10:30 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Donnerstag | 18:45 - 19:45 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Donnerstag | 19:00 - 19:45 | Sportpark Schweinau, Halle 1 |
| Donnerstag | 19:15 - 20:00 | Förderzentrum Langwasser, Turnhalle Ost |
| Freitag | 09:45 - 10:30 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Freitag | 10:30 - 11:15 | Sportzentrum Nordost, Halle A+B |
| Freitag | 15:15 - 16:00 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Sonntag | 09:30 - 10:15 | Fitlounge, Kursraum 2 |

Workout & Mobility

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|-----------------------------------|
| Montag | 19.30 - 20.30 | Studio N°1, Kursraum 1 |
| Dienstag | 18:45 - 19:45 | Studio N°1, Kursraum 1 NEU |

Yogilates

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|-------------------------------|
| Mittwoch | 09:00 - 10:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Donnerstag | 10:45 - 11:45 | Sportzentrum Nordost, Halle A |

Yoga

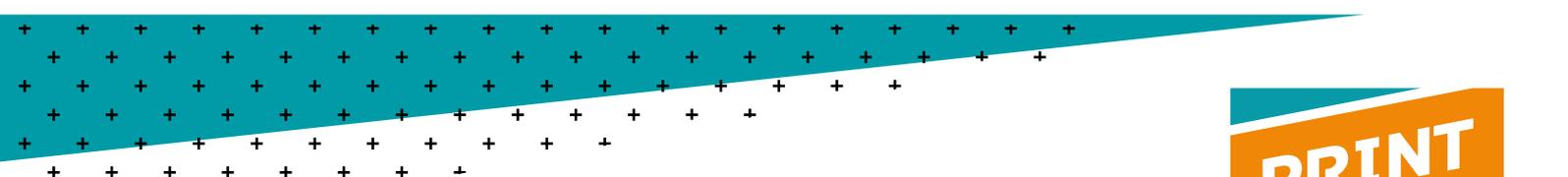
Für die Yogastunden fällt ein Zusatzbeitrag von 15,-/Monat an. Zusätzlich bieten wir Yoga auch als Kursform an.

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

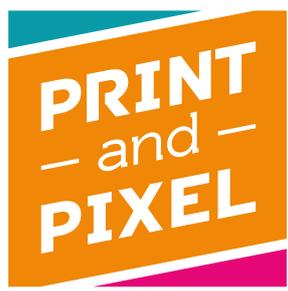
| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|--|
| Montag | 19:30 - 21:00 | Studio N°1, Kursaum 2 |
| Dienstag | 09:15 - 10:45 | Fitlounge, Raum 1 |
| Dienstag | 10:30 - 11:30 | Studio N°1, Kursaum 1 |
| Dienstag | 17:45 - 19:15 | Fitlounge, Raum 1 |
| Donnerstag | 17:30 - 19:00 | Gemeindesaal Jobst |
| Freitag | 19:00 - 20:00 | nur online (Link über sportbuero@post-sv.de erhältlich) |

Zumba

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|---------------------------------|
| Dienstag | 17:00 - 18:00 | Sportzentrum Nordost, Halle A+B |
| Donnerstag | 20:00 - 21:00 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Freitag | 17:30 - 18:30 | Vereinshalle Landgrabenstraße |



Der Sport braucht einen starken Werbepartner



PRINT
- and -
PIXEL

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

Generation 50+

Aktiv und Vital

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|-------------------------------|
| Dienstag | 09:45 - 10:30 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Mittwoch | 10:15 - 11:00 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Donnerstag | 10:30 - 11:15 | Fitlounge, Kursraum 2 |

Bauch-Beine-Po

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|------------------------------|-------------------------------|
| Montag | 10:00 - 10:45 (BBP am Stuhl) | 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, Kursraum 2 |
| Mittwoch | 10:30 - 11:15 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Freitag | 09:00 - 09:45 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Freitag | 09:30 - 10:15 | Sportzentrum Nordost, Halle A+B |
| Freitag | 18:00 - 19:30 | Grundschule St. Johannis |

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 (Turnhalle Süd) |
| Freitag | 09:15 - 10:15 | Gemeindsaal Laufamholz |

Hallenboccia

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|-------------------------------|
| Dienstag | 14:45 - 15:45 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Freitag | 11:30 - 12:30 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Freitag | 14:15 - 15:00 | Vereinshalle Hasenbuck |

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 |

Senior Gym

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|------------------------|
| Dienstag | 11.45 - 12.45 | Studio N°1, Kursraum 2 |
| Freitag | 10:00 - 11:00 | Studio N°1, Kursraum 2 |



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 | Gemeindsaal Laufamholz |

Wirbelsäulen Gymnastik

| 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, Gamnastik Raum |
| Mittwoch | 09:30 - 10:15 (WSG am Stuhl) | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Mittwoch | 09:45 - 10:30 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Mittwoch | 11:30 - 12:15 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Donnerstag | 09:30 - 10:15 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Donnerstag | 09:45 - 10:30 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Freitag | 09:45 - 10:30 | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Freitag | 10:30 - 11:15 | Sportzentrum Nordost, Halle A |
| Freitag | 13:15 - 14:00 (WSG am Stuhl) | Vereinshalle Hasenbuck |
| Freitag | 15:15 - 16:00 | Vereinshalle Hasenbuck |

Zusätzlich bieten wir an: Ausflüge, Aktiv gegen Osteoporose, Indoor-Cycling, Mobil und standfest im Alter, Präventionskurse, Reha-Sport (Orthopädie), Qi Gong, Wanderungen, Yoga. Interessiert?

Dann melden Sie sich im Sportbüro, Telefon: 0911-95 45 95 -67/-63, E-Mail: sportbuero@post-sv.de

**Dauerhaft reduzierte
Sonderpreise -
auch online**



**Kommen wie gerufen!
easyLieferservice**

easyApotheke[®]
Laufamholzstraße

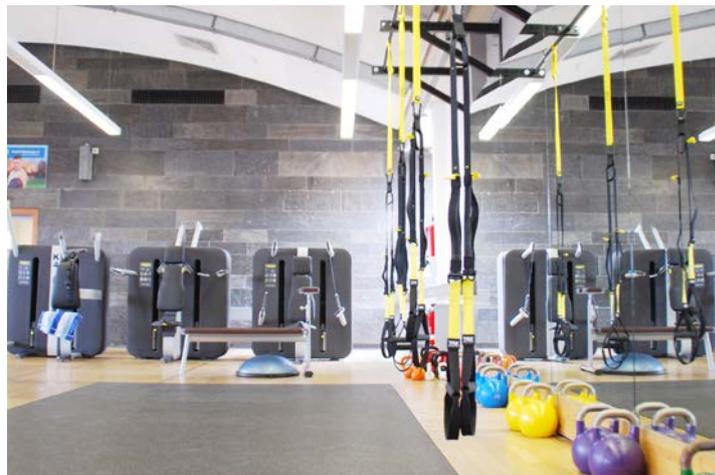
Inh. Apotheker Wolfgang Schleier e.K.
Laufamholzstraße 114 · 90482 Nürnberg
Tel. 0911 / 988 36 988 · Fax 0911 / 988 369-89
laufamholzstrasse@easyapotheken.de



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

laufamholzstrasse.easyapotheken.de

Reha-Sport



Herzsport

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

Orthopädie

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|-----------------------|
| Montag | 11:30 - 13:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Montag | 13:30 - 15:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Montag | 13:30 - 15:00 | Studio N°1 |
| Montag | 19:30 - 21:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Dienstag | 11:30 - 13:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Dienstag | 14:00 - 15:30 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Mittwoch | 13:15 - 14:45 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Donnerstag | 11:30 - 13:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Freitag | 09:30 - 11:00 | Fitlounge, Kursraum 2 |
| Freitag | 11:15 - 12:45 | Fitlounge, Kursraum 2 |

Orthopädie im Wasser

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|------------|---------------|--------------------------------------|
| Dienstag | 13:00 - 13:45 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |
| Mittwoch | 14:00 - 14:45 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |
| Mittwoch | 18:00 - 18:45 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |
| Donnerstag | 07:30 - 08:15 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |
| Donnerstag | 08:15 - 09:00 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |
| Freitag | 08:00 - 09:00 | Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken |
| Freitag | 10:30 - 11:15 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |
| Freitag | 11:45 - 12:30 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |
| Freitag | 13:00 - 13:45 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |

Rehasport für Kinder

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|-----------------------|
| Mittwoch | 15:00 - 16:30 | Fitlounge, Kursraum 2 |

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: reha@post-sv.de, Ansprechpartnerin: Katharina Hirschbeck!

PSSSST...
schon gehört?



**FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS**

Der Mitsubishi Space Star Select Der praktische City-Flitzer



MTL. LEASINGRATE¹
NUR 129 EUR
0 EUR
ANZAHLUNG



**SOFORT
LIEFERBAR!²**

Abbildung zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug

- **Ausstattungs-Highlights (zusätzlich zur Ausstattungsvariante SPACE STAR BASIS):**
- Bluetooth-Schnittstelle mit Freisprecheinrichtung
- Pioneer-Infotainment-System mit 6,2" Touchscreen
- Zentralverriegelung mit Funkfernbedienung
- 4 Lautsprecher
- Digitaler Radioempfang (DAB+)
- Auf Wunsch Metallic-Lackierung gegen Aufpreis
- Klimaanlage
- USB-Schnittstelle

5 JAHRE
HERSTELLER
GARANTIE*

*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter mitsubishi-motors.de/herstellergarantie

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) SPACE STAR SELECT 1.2 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang Kurzstrecke 5,9; Stadtrand 4,6; Landstraße: 4,4; Autobahn: 5,4; kombiniert: 5,0; CO₂-Emission (g/km) kombiniert: 113. Energieeffizienzklasse C. Werte nach WLTP³

1) SPACE STAR SELECT 1.2 Benziner 52 kW (71 PS) 5-Gang Leasingbeispiel der MKG Bank⁴ (Beispielhaftes Angebot, Stand: September 2023. Zinsänderungen bleiben vorbehalten): zugrunde liegender Fahrzeugpreis entspricht der unverbindlichen Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, Friedberg, in Höhe von 14.890,00 EUR, Gesamtnachlass der Aktion 4.019,10 EUR, **monatliche Rate 129,00 EUR**, Laufzeit 48 Monate, Laufleistung p.a. 10.000 km. Freibleibendes Leasingangebot der **MKG Bank, Zweigniederlassung der MCE Bank GmbH**, Schieferstein 9, 65439 Flörsheim. Alle Preisangaben inkl. MwSt., zzgl. Überführungskosten in Höhe von 999,00 EUR, Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. **2) Zwischenverkauf vorbehalten. 3) Die angegebenen Werte zu Verbrauch, Reichweite und CO₂-Emission wurden nach den gesetzlich vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren VO(EG)715/2007, VO(EU)2018/1832 ermittelt. Am 1. Januar hat der WLTP-Prüfzyklus den NEFZ-Prüfzyklus vollständig ersetzt, so dass für diese Fahrzeuge keine NEFZ-Werte und keine CO₂-Effizienzklassen vorliegen. Weitere Informationen unter mitsubishi-motors.com/spacestar**

Änderungen vorbehalten. Über Detailbedingungen informieren wir Sie gerne persönlich.

Fröhlich
AUTOHAUS

Autohaus Fröhlich GmbH

Nürnberg • Ostendstraße 154 • Tel.: (0911) 95 40 8-40
www.froehlich-nuernberg.de

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



Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|--------------|--|
| Mittwoch | 16:30 - 17:15 | 9 - 17 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten) |

Kinder-Yoga

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|--------|---------------|-------------|--------------------------------|
| Montag | 16:15 - 17:00 | 4 - 8 Jahre | Vereinshalle Hasenbuck (Halle) |

Turnzwerge

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|-------------|-------------------------------------|
| Montag | 09:30 - 10:15 | 1 - 3 Jahre | Vereinshalle Landgrabenstraße |
| Montag | 15:30 - 16:15 | 1 - 3 Jahre | Vereinshalle Hasenbuck (Halle) |
| Dienstag | 09:30 - 10:15 | 1 - 2 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| Dienstag | 10:15 - 11:00 | 2 - 3 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| Dienstag | 15:00 - 15:45 | 1 - 3 Jahre | Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle) |
| Donnerstag | 09:30 - 10:15 | 1 - 3 Jahre | Vereinshalle Hasenbuck (Halle) |
| Freitag | 15:00 - 15:45 | 1 - 3 Jahre | Sportpark Schweinau (Halle 3) |

Zumba® Kids

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|--------------|--------------------------------|
| Freitag | 16:30 - 17:15 | 6 - 10 Jahre | Vereinshalle Hasenbuck (Halle) |

| Kinderturnen | | | |
|------------------------------------|---------------|--------------|--|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Montag | 15:30 - 16:15 | 6 - 10 Jahre | Robert-Bosch-Schule/Birkenwald-Schule (Hallenteil 1) |
| Montag | 17:45 - 18:30 | 6 - 10 Jahre | Gebrüder-Grimm-Schule (Turnhalle) |
| Montag | 18:00 - 18:45 | 6 - 12 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten) |
| Dienstag | 16:30 - 17:15 | 5 - 7 Jahre | Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle) |
| Dienstag | 17:15 - 18:00 | 8 - 13 Jahre | Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle) |
| Dienstag | 17:30 - 18:15 | 3 - 5 Jahre | Sperberschule (alte Halle 1) |
| Dienstag | 17:45 - 18:30 | 5 - 7 Jahre | Grundschule St. Johannis (Turnhalle) |
| Dienstag | 17:45 - 18:30 | 6 - 10 Jahre | Grundschule Paniersplatz (Turnhalle) |
| Dienstag | 18:15 - 19:00 | 6 - 8 Jahre | Sperberschule (alte Halle 1) |
| Dienstag | 18:30 - 19:15 | 8 - 13 Jahre | Grundschule St. Johannis (Turnhalle) |
| Mittwoch | 15:15 - 16:00 | 6 - 8 Jahre | Friedrich-Wanderer-Schule (Turnhalle) |
| Mittwoch | 16:45 - 17:30 | 6 - 10 Jahre | Vereinshalle Hasenbuck (Halle) |
| Donnerstag | 15:00 - 15:45 | 6 - 8 Jahre | Grundschule Nürnberg-Eibach (Turnhalle Fürreuthweg) |
| Donnerstag (NEU ab: 19.10.2023) | 15:30 - 16:15 | 6 - 8 Jahre | Grundschule Scharrerschule (Turnhalle oben) |
| Donnerstag | 15:45 - 16:30 | 9 - 12 Jahre | Grundschule Nürnberg-Eibach (Turnhalle Fürreuthweg) |
| Donnerstag (NEU ab: 19.10.2023) | 16:15 - 17:00 | 9 - 12 Jahre | Grundschule Scharrerschule (Turnhalle oben) |
| Donnerstag | 17:00 - 17:45 | 3 - 5 Jahre | Bartholomäusschule (Turnhalle) |
| Donnerstag | 17:00 - 17:45 | 3 - 5 Jahre | Friedrich-Hegel-Schule (Turnhalle Süd (Halle 2)) |
| Donnerstag | 17:45 - 18:30 | 6 - 8 Jahre | Bartholomäusschule (Turnhalle) |
| Donnerstag | 17:45 - 18:30 | 6 - 8 Jahre | Friedrich-Hegel-Schule (Turnhalle Süd (Halle 2)) |
| Freitag | 16:30 - 17:15 | 6 - 10 Jahre | Sportpark Schweinau (Halle 3) |
| Freitag | 17:15 - 18:00 | 6 - 10 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |

| Eltern-Kind-Turnen | | | |
|--------------------|---------------|-------------|---|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Montag | 16:15 - 17:00 | 3 - 5 Jahre | Robert-Bosch-Schule/Birkenwald-Schule (Gesamthalle) |
| Montag | 16:30 - 17:15 | 2 - 4 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten) |
| Montag | 17:15 - 18:00 | 4 - 6 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten) |
| Montag | 17:00 - 17:45 | 3 - 5 Jahre | Gebrüder-Grimm-Schule (Turnhalle) |
| Dienstag | 15:45 - 16:30 | 3 - 5 Jahre | Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle) |
| Dienstag | 17:00 - 17:45 | 2 - 5 Jahre | Grundschule St. Johannis (Turnhalle) |
| Dienstag | 17:00 - 17:45 | 3 - 6 Jahre | Grundschule Paniersplatz (Turnhalle) |
| Mittwoch | 16:00 - 16:45 | 3 - 6 Jahre | Friedrich-Wanderer-Schule (Turnhalle) |
| Mittwoch | 16:00 - 16:45 | 3 - 6 Jahre | Vereinshalle Hasenbuck (Halle) |
| Mittwoch | 17:00 - 17:45 | 3 - 6 Jahre | Sperberschule (alte Halle 1) |
| Donnerstag | 15:00 - 15:45 | 3 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| Donnerstag | 17:00 - 17:45 | 3 - 5 Jahre | Holzgartenschule (Turnhalle) |
| Freitag | 15:45 - 16:30 | 3 - 6 Jahre | Sportpark Schweinau (Halle 3) |
| Freitag | 16:30 - 17:15 | 3 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |

| Rangeln und Raufen | | | |
|---------------------------------|---------------|--------------|--|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Freitag (NEU ab: 29.09.2023) | 13:00 - 13:45 | 6 - 8 Jahre | Grundschule Scharrerschule (Turnhalle unten) |
| Freitag (NEU ab: 29.09.2023) | 14:00 - 14:45 | 8 - 10 Jahre | Grundschule Scharrerschule (Turnhalle unten) |

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:

Rebecca Greulich, Tel. 0911-540554766 (Montag 11-14 Uhr, Mittwoch 10-13 Uhr), kindersport@post-sv.de



Postis Sportschule

powered by Brezen Kolb

| Sportschule - Altersstufe 1 | | | | |
|--------------------------------------|------------|---------------|-------------|---|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 2 | Dienstag | 15:00 - 15:45 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |
| | Donnerstag | 17:00 - 18:00 | 4 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 3 | Montag | 17:15 - 18:00 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |
| | Freitag | 17:15 - 18:15 | 4 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 4 | Montag | 15:30 - 16:30 | 4 - 6 Jahre | Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle) |
| | Donnerstag | 16:45 - 17:30 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |
| Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 5 | Montag | 17:00 - 18:00 | 4 - 6 Jahre | Sportpark Schweinau (Halle 2) |
| Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 6 | Mittwoch | 15:30 - 16:30 | 4 - 6 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben) |
| Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 7 | Freitag | 16:45 - 17:45 | 4 - 6 Jahre | Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße (Hallenteil 1) |
| Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 8 | Freitag | 15:00 - 16:00 | 4 - 6 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten) |

| Sportschule - Altersstufe 2 | | | | |
|--------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------------------------------|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Sportschule Altersstufe 2 - Gruppe 1 | Mittwoch | 16:30 - 17:30 | 6 - 10 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| Sportschule Altersstufe 2 - Gruppe 2 | Mittwoch | 17:30 - 18:30 | 6 - 10 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| | Freitag | 15:45 - 16:30 | 6 - 10 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Sportschule Altersstufe 2 - Gruppe 3 | Dienstag | 17:00 - 18:00 | 6 - 10 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben) |
| | Donnerstag | 17:00 - 18:00 | 6 - 10 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben) |



FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT



brezen_kolb



Sportschule - Bambini

| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|-----------------------|----------|---------------|-------------|--|
| Sportschule Bambini 1 | Montag | 16:00 - 17:00 | 2 - 4 Jahre | Sportpark Schweinau (Halle 1) |
| Sportschule Bambini 2 | Montag | 16:30 - 17:30 | 2 - 4 Jahre | Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle) |
| Sportschule Bambini 3 | Dienstag | 16:00 - 17:00 | 2 - 4 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben) |
| Sportschule Bambini 4 | Freitag | 15:45 - 16:45 | 2 - 4 Jahre | Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstaße (Hallenteil 1) |
| Sportschule Bambini 5 | Freitag | 15:15 - 16:15 | 2 - 4 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| Sportschule Bambini 6 | Samstag | 09:00 - 10:00 | 2 - 4 Jahre | Gebrüder-Grimm-Schule (Turnhalle) |
| Sportschule Bambini 7 | Samstag | 10:00 - 11:00 | 2 - 4 Jahre | Gebrüder-Grimm-Schule (Turnhalle) |

Sportschule - Bambini Schwimmen

| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|-------------------------------|------------|---------------|-------------|-------------------------------------|
| Sportschule Bambini Schwimmen | Donnerstag | 15:45 - 16:30 | 2 - 4 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |

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

Postis Ballschule

powered by Zufriedenheit

**Ballschule - Altersstufe 1**

| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---|------------|---------------|-------------|--|
| Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 1 | Montag | 15:00 - 16:00 | 4 - 6 Jahre | Sportpark Schweinau (Halle 2) |
| Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 2 | Dienstag | 14:45 - 15:45 | 4 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 3 | Donnerstag | 15:00 - 16:00 | 4 - 6 Jahre | Sportzentrum Süd (Große Halle EG) |
| Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 4 | Freitag | 15:45 - 16:45 | 4 - 6 Jahre | Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstaße (Gesamthalle) |
| Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 5 | Mittwoch | 14:30 - 15:30 | 4 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 6 | Montag | 16:00 - 17:00 | 4 - 6 Jahre | Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstaße (Hallenteil 1) |
| Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 7 | Donnerstag | 16:00 - 17:00 | 4 - 6 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten) |
| Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 8 (NEU ab: 19.10.2023) | Donnerstag | 15:30 - 16:30 | 4 - 6 Jahre | Grundschule Scharrerschule (Turnhalle unten) |

Ballschule - Altersstufe 2

| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---|------------|---------------|-------------|--|
| Ballschule Altersstufe 2 - Gruppe 1 | Freitag | 16:15 - 17:15 | 6 - 8 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| Ballschule Altersstufe 2 - Gruppe 2 | Donnerstag | 17:00 - 18:00 | 6 - 8 Jahre | Sportpark Schweinau (Halle 3) |
| Ballschule Altersstufe 2 - Gruppe 3 | Montag | 17:00 - 18:00 | 6 - 8 Jahre | Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstaße (Hallenteil 1) |
| Ballschule Altersstufe 2 - Gruppe 4 (NEU ab: 19.10.2023) | Donnerstag | 16:30 - 17:30 | 6 - 8 Jahre | Grundschule Scharrerschule (Turnhalle unten) |

Ballschule - Bambini

| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|-------------------------------|------------|---------------|-------------|---|
| Ballschule Bambini - Gruppe 1 | Donnerstag | 16:00 - 17:00 | 2 - 4 Jahre | Sportpark Schweinau (Halle 3) |
| Ballschule Bambini - Gruppe 2 | Dienstag | 15:45 - 16:45 | 2 - 4 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| Ballschule Bambini - Gruppe 3 | Freitag | 16:45 - 17:45 | 2 - 4 Jahre | Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstaße (Gesamthalle) |
| Ballschule Bambini - Gruppe 4 | Donnerstag | 16:00 - 17:00 | 2 - 4 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) |

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:

Jonas Schüler, Tel. 0152-54273128 (Montag 11-14 Uhr, Donnerstag 11-14 Uhr), ballschule@post-sv.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".

Abteilungsreport

Von Aerobic bis Aikido, von Tanzen bis Wintersport – wer über den Tellerrand seiner Abteilung blicken will, dem bietet sich auf den folgenden Seiten eine gute Gelegenheit.

Kontaktinformationen zu deinem Sportangebot

Aikido aikido@post-sv.de
Manfred Basevi Tel.: 0911-546 05 62
aikido-nuernberg.de

Basketball info@postbasketball.de
Ronja Meine Tel.: 0176 - 22 54 83 19
Hotline Tel.: 0911 - 95 45 95 68
postbasketball.de

Fechten fechten@post-sv.de
Gerhard Fichtinger Tel.: 0173 - 201 94 33

Fit & Gesund fitundgesund@post-sv.de
Holger Herzog Tel.: 0911 - 95 45 95 64

Fußball fussball@post-sv.de
Michael Luntz Tel.: 0171 - 55 37 552
fussball@post-sv.de

Handball handball@post-sv.de
Miriam Weber handball.post-sv.de

Judo judo@post-sv.de
Karl Heinz Fiedler Tel.: 09128 - 80 88

Ju-Jutsu ju-jutsu@post-sv.de
Andreas Grau Tel.: 0911 - 30 83 89 83
jujutsu-nuernberg.de

Karate karate@post-sv.de
Stefan Grötsch Tel.: 0911 - 33 15 62
postkarate.de

Kendo kendo@post-sv.de
Heiko Melhdau Tel.: 0911 - 378 89 38
kendo-nuernberg.de

Leichtathletik leichtathletik@post-sv.de

Mod. Fünfkampf moderner-fuenfkampf@post-sv.de
Jochen Richter Tel.: 0911 - 48 69 99

Pferdesport
Anka Müller Tel.: 0163 - 36 51 001

Postis Ballschule ballschule@post-sv.de
Jonas Schüler Tel.: 0152 - 54 27 31 28

Postis Kindersport kindersport@post-sv.de
Rebecca Greulich Tel.: 0911 - 5 40 55 47 63

Postis Sportschule sportschule@post-sv.de
Antonia Eschenbacher Tel.: 0911 - 540 55 47 63

Segelfliegen segelfliegen@post-sv.de
Dan Mollenhauer Tel.: 01512 - 29 76 201
altdorf-hagenhausen.de

Schwimmen schwimmen@post-sv.de
Angelika Warnick Tel.: 0911 - 540 55 47 80

Tanzen tanz@post-sv.de
Mona Kannhäußer-Sütö Tel.: 0911-540 55 47 70

Tennis tennis@post-sv.de
Alexander Schmidt Tel.: 0911-95 05 29 23
tennis-im-postsv.de

Tischtennis tischtennis@post-sv.de
Helmut Niklas Tel.: 0911 - 632 74 59

Triathlon triathlon@post-sv.de
Daniel Dubber postsv-triathlon.de

Turnen turnen@post-sv.de
Ingrid Hüllweber Tel.: 0163 - 54 60 324
..... (ab 17:00 Uhr)

Volleyball volleyball@post-sv.de
Thorsten Kolb Tel.: 09189 - 40 74 87
postsv-volleyball.de

Wintersport wintersport@post-sv.de
Bernhard Homering Tel.: 0176 - 49 34 20 64
wintersport.post-sv.de

Aikido

Kinder/Jugendliche 8 - 16 Jahre

| Angebot | Tag | Uhrzeit | Ort |
|-----------------------|-----------------------|---------------|--------------------------------|
| Neuaufnahmen | Mittwoch | 17:00 - 18:45 | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| | Donnerstag | 17:00 - 18:45 | Gebrüder-Grimm-Schule |
| Anfänger II | Donnerstag | 17:00 - 18:45 | Gebrüder-Grimm-Schule |
| | Fortgeschrittene I+II | Mittwoch | 17:00 - 18:45 |
| | Donnerstag | 17:00 - 18:45 | Gebrüder-Grimm-Schule |
| Gürteltraining I | Mittwoch | 18:45 - 19:30 | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| Gürtelvorbereitung II | Mittwoch | 18:45 - 19:30 | Sportzentrum Nordost (Halle A) |

Ansprechpartner Jugend:

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

Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren

| Angebot | Tag | Uhrzeit | Ort |
|--|------------|---------------|--------------------------------|
| Neuaufnahmen | Montag | 20:00 - 21:45 | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| | Mittwoch | 19:30 - 21:00 | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| | Donnerstag | 18:45 - 20:15 | Gebrüder-Grimm-Schule |
| Fortgeschrittene I | Montag | 20:00 - 21:45 | Sportzentrum Nordost (Halle B) |
| | Donnerstag | 18:45 - 20:15 | Gebrüder-Grimm-Schule |
| Fortgeschrittene II und Waffentraining | Mittwoch | 19:30 - 21:00 | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| Gürtelvorbereitung | Mittwoch | 21:00 - 22:00 | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| | Donnerstag | 20:15 - 22:00 | Gebrüder-Grimm-Schule |
| Sondertraining für Eltern von trainierenden Kindern (bei Bedarf) | Mittwoch | 17:00 - 18:45 | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| Technik-Wunsprogramm (nur nach Absprache) | Freitag | 19:30 - 21:00 | Sportzentrum Nordost (Halle B) |

Abteilungsleitung: Manfred Basevi

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

Badminton

Training Erwachsene

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|----------|---------------|--|
| Dienstag | 19:00 - 21:30 | Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße 123 |

Freizeitgruppe Erwachsene

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



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

Minibereichsleitung Basketball beim Post SV Nürnberg

Wir suchen einen basketballbegeisterten
und engagierten Menschen (m/w/d)

- Einsatz im Basketball
- Bereiche: Basketball, Schulkooperationen
- 30 Stunden pro Woche / Einsatzort Nürnberg
- Nähere Infos unter:
www.post-sv.de/jobs oder Tel. 0176 22548319
- Bewerbung an jobs@post-sv.de



Cheerleading

Cheerleading Peewees

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|--------|----------------------------------|
| Sonntag | 12:00 - 14:00 | 5 - 12 | Sportzentrum Süd, große Halle EG |

Cheerleading Juniors

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

Cheerleading Seniors

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Dienstag | 20:00 - 22:00 | ab 18 Jahren | Sportzentrum Süd, große Halle EG |
| Freitag | 20:00 - 22:00 | ab 18 Jahren | Sportzentrum Süd, große Halle EG |

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

Ansprechpartner:

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

**GEBÄUDEREINIGUNG
AUF DIE DU DICH
VERLASSEN KANNST**

**Wertschätzung &
Anerkennung**

**als neuer
Mitarbeiter**

**oder
Subunternehmer**



BEWIRB DICH!

Mauro Loritz Dienstleistungen

01590 1964442

**info@zufriedenheit.biz
www.zufriedenheit.biz**



Faustball

Altersklasse / Männer

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

Ansprechpartner:

Dieter Freier, Tel.: 0151 - 28 21 07 74, E-Mail: faustball@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 9000 Spielerinnen und Spieler im Alter von 4 bis 74 gegen den Ball. Mit fast 40 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 |
| Andreas Niklaus (2. Abteilungsleiter) – U7 bis U11 männlich Mögeldorf | Tel.: 0151-17 11 70 97, E-Mail: bat-niklaus@t-online.de |
| Jürgen Untch (Bereichsleiterin weiblich Mögeldorf) | Tel.: 0172-53 51 285 |
| Tom Bedall (Jugendleiter Mögeldorf) – U13 bis U19 männlich Mögeldorf | Tel.: 0172-82 72 538, E-Mail: bedall@gmx.de |
| Markus Fläschner (Jugendleiter Schweinau) | Tel.: 0176-47 14 46 12, E-Mail: flaeschnerm@gmx.de |
| Rafael Wieczorek (Sportlicher Leiter) | Tel.: 0179-54 54 53 |

Fußball - Freizeit Kicken mit den ISMS (Incredible Sunday Morning Soccer)

| Tag | Uhrzeit | Ort |
|---------|---------------|----------------------------------|
| Sonntag | 10:00 - 11:45 | Sportzentrum Süd, große Halle EG |

Interessierte wenden sich bitte an Roland Weghorn: E-Mail: roland@weghorn.org, da nur bei ausreichender Teilnehmerzahl gespielt wird.



BROCHIER



Du triffst
**DEINE
ENTSCHEIDUNG**
– passgenau!



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 | 15:30 - 16:45 | Jg. 2015 und jünger | Theodor-Billroth-Schule |

E-Jugend gemischt

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|-----------|-------------------------|
| Donnerstag | 16:45 - 18:15 | 2013/2014 | Theodor-Billroth-Schule |

C-Jugend weiblich

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|---------------|-------------------|
| Dienstag | 16:30 - 18:00 | 2009 bis 2010 | Herriedener Halle |
| Donnerstag | 16:30 - 18:00 | 2009 bis 2010 | Herriedener Halle |

D-Jugend weiblich

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|---------------|-------------------|
| Dienstag | 16:30 - 18:00 | 2011 bis 2013 | Herriedener Halle |
| Donnerstag | 16:30 - 18:00 | 2011 bis 2013 | Herriedener Halle |

A-Jugend männlich

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|-----------|-------------------|
| Dienstag | 18:00 - 20:00 | 2005/2006 | Herriedener Halle |
| Mittwoch | 20:00 - 22:00 | 2005/2006 | Herriedener Halle |
| Freitag | 16:30 - 18:30 | 2005/2006 | Herriedener Halle |

B-Jugend männlich

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|-----------|-------------------|
| Montag | 18:30 - 20:00 | 2006/2008 | Herriedener Halle |
| Donnerstag | 18:15 - 20:00 | 2006/2007 | TV Eibach 03 |
| Freitag | 16:30 - 18:30 | 2005/2006 | Herriedener Halle |

C-Jugend männlich

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|
| Montag (C1) | 18:30 - 20:00 | 2006/2008 | Herriedener Halle |
| Dienstag | 18:00 - 20:00 | 2009/2010 | Sigmund Schuckert Gymnasium |
| Mittwoch (C2) | 17:30 - 19:30 | 2011 bis 2013 | Herriedener Halle |
| Donnerstag | 18:00 - 20:00 | 2009/2010 | Herriedener Halle |

D-Jugend männlich

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|---------------|-------------------|
| Montag | 17:00 - 18:30 | 2011 bis 2013 | Herriedener Halle |
| Mittwoch | 17:30 - 19:30 | 2011 bis 2013 | Herriedener Halle |

Erwachsene

| Damen I | | | |
|------------|---------------|---------|-------------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Montag | 18:00 - 20:00 | ab 2004 | Sigmund Schuckert Gymnasium |
| Dienstag | 18:00 - 20:00 | ab 2004 | Sportpark Schweinau |
| Donnerstag | 18:00 - 20:00 | ab 2004 | Geschwister-Scholl-Realschule |

| Damen II | | | |
|----------|---------------|---------|-------------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Montag | 18:00 - 20:00 | ab 2004 | Sigmund-Schuckert-Gymnasium |
| Mittwoch | 19:00 - 21:00 | ab 2004 | Geschwister-Scholl-Realschule |

| Herren I | | | |
|------------|---------------|---------|---------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Montag | 20:00 - 22:00 | ab 2004 | Herriedener Halle |
| Dienstag | 20:00 - 22:00 | ab 2004 | Sportpark Schweinau |
| Donnerstag | 20:00 - 22:00 | ab 2004 | Sportpark Schweinau |

| Herren II | | | |
|-----------|---------------|---------|-------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Montag | 20:00 - 22:00 | ab 2004 | Herriedener Halle |
| Mittwoch | 20:00 - 22:00 | ab 2004 | Herriedener Halle |

| Herren III | | | |
|------------|---------------|---------|-------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Dienstag | 20:00 - 22:00 | ab 2004 | Herriedener Halle |
| Donnerstag | 20:00 - 22:00 | ab 2004 | TV Eibach 03 |

Abteilungsleitung:

Miriam Weber, E-Mail: handball@post-sv.de

Fechten

| Florettfechten Kinder/Jugend | | | |
|------------------------------|---------------|--------|-------------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Mittwoch | 17:15 - 19:15 | 8 - 17 | Sportzentrum Süd, große Halle |
| Freitag | 16:15 - 18:15 | 8 - 17 | Sportzentrum Süd, große Halle |

| Degenfechten Jugend und Erwachsene | | | |
|------------------------------------|---------------|---------|-------------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Mittwoch | 18:30 - 21:30 | 12 - 99 | Sportzentrum Süd, große Halle |

Ansprechpartner:

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

Judo

Judo im Vorschulalter mit Eltern

Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

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

Anfänger

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|---------|------------------------|
| Montag | 17:30 - 19:15 | 6 - 11 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Donnerstag | 17:00 - 18:30 | 6 - 11 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Dienstag | 18:30 - 20:00 | 11 - 16 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Donnerstag | 18:30 - 20:00 | 11 - 16 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Dienstag | 20:00 - 21:30 | 16 - 99 | Vereinshalle Hasenbuck |
| Donnerstag | 20:00 - 21:30 | 16 - 99 | Vereinshalle Hasenbuck |

Fortgeschrittene

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

Breitensport- und Wettkampftraining

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|--------------|------------------------|
| Dienstag | 20:00 - 21:30 | ab 14 Jahren | Vereinshalle Hasenbuck |
| Donnerstag | 20:00 - 21:30 | ab 14 Jahren | Vereinshalle Hasenbuck |

Abteilungsleitung:

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

Ju-Jutsu

Kinder/Jugendliche

Ju-Jutsu Kinder

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

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

Ju-Jutsu Jugend

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

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|---------|-------------------------------|
| Montag | 18:30 - 20:00 | 12 - 17 | Sportzentrum Nordost, Halle B |
| Donnerstag | 18:15 - 19:45 | 12 - 17 | Sportzentrum Nordost, Halle B |

Wettkampf

Duo-Wettkampf

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



Erwachsene

Mit bequemer Sportkleidung zum Probetraining vorbeikommen.

| Anfänger | | | |
|----------|---------------|--------------|-------------------------------|
| 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 | | | |
|------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| 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 |

| Fortgeschrittene Ausdauer und Technik | | | |
|---------------------------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Freitag | 18:30 - 20:00 | ab 17 Jahren | Sportzentrum Nordost, Halle A |

| Fortgeschrittene Straßenkampf | | | |
|-------------------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Freitag | 20:00 - 21:30 | ab 18 Jahren | Sportzentrum Nordost, Halle A |

| Freies Training | | | |
|-----------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Freitag | 19:30 - 21:00 | ab 17 Jahren | Sportzentrum Nordost, Halle B |

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

| 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: jynbg.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 1 |

| Abteilungsleitung: | | | |
|--|--|--|--|
| Andreas Grau, mehr Info's: www.jynbg.de oder E-Mail: ju-jutsu@post-sv.de , Tel.: 0911 - 30 83 89 83 | | | |

Karate

| Karate Kinder/Jugendliche | | | | |
|-------------------------------|------------|---------------|--------|---|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Anfänger und Fortgeschrittene | Donnerstag | 18:00 - 19:30 | 8 - 17 | Willstätter-Gymnasium, Turnhalle Innerer Laufer Platz |
| Anfänger und Unterstufe | Montag | 18:00 - 19:30 | 8 - 17 | Sportzentrum Süd, kleine Halle EG |

| Karate Erwachsene | | | | |
|----------------------------------|------------|---------------|--------------|---|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Anfänger und Unterstufe | Mittwoch | 19:00 - 21:00 | ab 16 Jahren | Sportzentrum Süd, kleine Halle EG |
| | Donnerstag | 18:00 - 19:30 | ab 16 Jahren | Willstätter-Gymnasium, Turnhalle Innerer Laufer Platz |
| Fortgeschrittene | Donnerstag | 19:30 - 21:00 | ab 16 Jahren | Willstätter-Gymnasium, Turnhalle Innerer Laufer Platz |
| Fortgeschrittene ab Dan | Montag | 19:30 - 21:30 | ab 16 Jahren | Sportzentrum Süd, kleine Halle EG |
| Freies Training | Dienstag | 18:00 - 19:00 | ab 16 Jahren | Sportzentrum Süd, kleine Halle EG |
| Gemeinsames Training | Dienstag | 19:00 - 20:30 | ab 16 Jahren | Sportzentrum Süd, kleine Halle EG |
| Kyusho-Jitsu | Dienstag | 20:30 - 22:00 | ab 18 Jahren | Sportzentrum Süd, kleine Halle EG |
| im Shotokan Karate-Do NEU | | | | |

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 | Vereinshalle Hasenbuck |

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

| Erwachsene gemeinsames Training mit Kata | | | |
|--|---------------|--------------|------------------------|
| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Freitag | 20:30 - 22:00 | ab 18 Jahren | Vereinshalle Hasenbuck |

Abteilungsleitung:

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

Leichtathletik

Schüler U8/U10

| Sportart | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------------------------|----------|---------------|-------|------------------------------|
| Anfänger und Fortgeschritten | Dienstag | 17:00 - 18:30 | 6 - 9 | Wirtschaftsschule Nunnenbeck |

Schüler U12

| Sportart | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------------------------|------------|---------------|---------|---------------------------------------|
| Anfänger und Fortgeschritten | Donnerstag | 17:30 - 18:30 | 10 - 12 | Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben |

Jugendliche U14 und junge Erwachsene

| Sportart | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------------------|------------|---------------|---------|---------------------------------------|
| Grundlagen/Ausdauer | Dienstag | 18:30 - 19:30 | 12 - 19 | Sportpark Ebensee |
| Technik/Koordination | Donnerstag | 18:30 - 20:00 | 12 - 19 | Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben |

Erwachsene / Seniorinnen und Senioren

| Sportart | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------------------|----------|---------------|---------|-------------------|
| Grundlagen/Ausdauer | Dienstag | 17:30 - 19:00 | 40 - 99 | Sportpark Ebensee |

Abteilungsleitung:

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

Moderner Fünfkampf

Fechten

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Mittwoch | 18:30 - 22:00 | ab 12 Jahren | Sportzentrum Süd, große Halle EG |

Laser-Run

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|--------------|-----------------------------------|
| Mittwoch | 16:30 - 18.30 | ab 10 Jahren | Sportzentrum Süd, kleine Halle EG |
| Donnerstag | 17:00 - 18:00 | ab 10 Jahren | Sportpark Ebensee |

Schwimmen

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|--------------|-------------------|
| Donnerstag | 18:15 - 19:15 | ab 10 Jahren | Hallenbad Ebensee |
| Samstag | 13:00 - 14:00 | ab 10 Jahren | Hallenbad Ebensee |

Abteilungsleitung:

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

Rollerderby

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|--------------|---------------------------------|
| Mittwoch | 20:30 - 22:00 | ab 16 Jahren | Sportzentrum Nordost, Halle B |
| Donnerstag | 20:00 - 22:00 | ab 16 Jahren | Sportzentrum Nordost, Halle A+B |

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

Ansprechpartner:

Stefan Ludwig, Tel.: 0178-5378513, Nicole Leibold, Tel.: 0176-61001913, Johanna Stuber, Tel.: 0162-3558351

E-Mail: rollerderby@post-sv.de

Rollschuhlaufen

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|--------------|----------------------------------|
| Samstag | 19:00 - 21:00 | ab 16 Jahren | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) |
| Sonntag | 15:00 - 20:00 | ab 16 Jahren | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) |

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

Ansprechpartnerinnen:

Janine Schwalbe und Svenja Riedel

E-Mail: rollschuhlaufen@post-sv.de

Rugby

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|--------------|------------------------------|
| Montag | 19:30 - 21:30 | ab 15 Jahren | Sportpark Schweinau, C-Platz |
| Mittwoch | 19:30 - 21:30 | ab 15 Jahren | Sportpark Schweinau, C-Platz |

Ansprechpartner:

Hendrik, Tel.: 0176-84906673

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, drei 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 Orthopädie im Wasser
- Fitnesstrainer (m/w/d) Fitnessstudios
- Dualer Sportstudent (m/w/d) Fitnessstudios

Postis Kinderwelt

- FSJler (m/w/d) Postis Kinderwelt für das Schuljahr 2023/2024
- Übungsleiter (m/w/d) Postis Kinderwelt

Tanz

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

Basketball

- Übungsleiter (m/w/d) Grundschulprojekt DURCHSTARTEN mit BASKETBALL
- Leitung Minibereich Basketball (m/w/d)

Prävention

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

Schwimmen

- Übungsleiter (m/w/d) Schwimmen



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.



Tischtennis

Kinder/ Jugend

Kinder/Jugend Wettkampfmansschaften

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

Jugend Fördergruppe

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

Erwachsene

Allgemein Hobbygruppe

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|---------------|-------------------------------|
| Dienstag | 18:15 - 21:15 | 18 - 99 Jahre | Sportznetrum Nordost, Halle B |

Damen/Herren Wettkampfmansschaften

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

Seniorenport

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|--------------|-------------------------------|
| Montag | 11:15 - 13:15 | ab 50 Jahren | Vereinshalle Hasenbuck |
| Montag | 12:00 - 15:30 | ab 50 Jahren | Sportznetrum Nordost, Halle A |
| Dienstag | 09:30 - 12:00 | ab 50 Jahren | Sportznetrum Nordost, Halle A |
| Mittwoch | 13:00 - 15:15 | ab 50 Jahren | Vereinshalle Hasenbuck |

Abteilungsleitung:

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

Turnen

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 | Wilhelm Löhe Schule (Halle 4) |

Kinder/Jugend 6 - 12 Jahre

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

Kinder/Jugend 9 - 16 Jahre

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|--------|---------------|--------|-------------------------------|
| Montag | 18:15 - 19:30 | 9 - 16 | Wilhelm Löhe Schule (Halle 4) |

Jugend 10 - 17 Jahre

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|---------|-------------------------|
| Freitag | 18:30 - 20:00 | 10 - 17 | Theodor-Billroth-Schule |

Jugend ab 12 Jahren/Wettkämpfer

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

Erwachsene

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

Gruppenleitung Gerätturnen:

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

Abteilungsleitung Turnen:

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



Rhythmische Sportgymnastik

Anfänger Kinder 4 - 6 Jahre

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|-------|--|
| Montag | 14:00 - 15:00 | 4 - 6 | Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG |
| Samstag | 10:00 - 11:00 | 4 - 6 | Sportzentrum Süd, große Halle EG |

Leistungsklasse Kinder 7 - 9 Jahre

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

Hobbygruppen ab 7 Jahren

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

Wettkampfklassen SWK / JWK / FWK / LK

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

Gruppenleitung Rhythmische Sportgymnastik:

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

Abteilungsleitung Turnen:

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

WIRTSCHAFTSSCHULE

In zwei, drei oder vier Jahren
zur Mittleren Reife

Und danach? ... ist ALLES möglich!

Fürth
Nürnberg

Wirtschafts-
schulabschluss =
Mittlere Reife

Nürnberg

Berufsausbildung

Karriere

Studium

Abitur

✓ 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 Ganztagessschule

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

Nürnberg
 Nunnenbeckstr. 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 Mittel-
schule jetzt auch mit dem
Jahreszeugnis möglich
(ohne Probeunterricht)!

Trampolin

Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|-------------|----------------------------------|
| Montag | 18:00 - 20:00 | ab 6 Jahren | Sportzentrum Süd, große Halle EG |
| Freitag | 18:15 - 20:15 | ab 6 Jahren | Sportzentrum Süd, große Halle EG |

Ansprechpartnerin Trampolin:

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

Abteilungsleitung Turnen:

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

Triathlon

Erwachsene

Schwimmtraining

| Sportart | Tag | Uhrzeit | Gruppe | Ort |
|--------------------------------|------------|---------------|-----------------------------|---|
| Grundlagen und Techniktraining | Montag | 20:00 - 21:30 | alle Leistungsklassen | Vereinshallenbad Ebensee |
| Training | Dienstag | 20:30 - 22:00 | Leistungsorientiert | Langwasserbad Eingang pünktlich 20:15 Uhr Einlass (vorher da sein) |
| Freies Schwimmen nach Plan | Dienstag | 20:45 - 22:00 | alle Leistungsklassen | Langwasserbad Eingang pünktlich 20:15 Uhr Einlass (vorher da sein) |
| Grundlagen und Techniktraining | Donnerstag | 20:00 - 21:30 | Leistungsorientiert | Vereinshallenbad Ebensee |
| Grundlagen / Ausdauer | Samstag | 14:00 - 15:30 | alle Leistungsklassen | Vereinshallenbad Ebensee |
| Einsteiger Kraulkurs | Samstag 1) | 14:00 - 15:30 | Anfänger „Von 0 auf 3,8 km“ | Vereinshallenbad Ebensee |
| Training (ohne Trainer) | Samstag | 17:00 - 18:30 | Leistungsorientiert | Vereinshallenbad Ebensee |

1) ab 14. Oktober 2023

Laufen

| Sportart | Tag | Uhrzeit | Gruppe | Ort |
|---|------------------------------|---------------|--|--|
| Technik, Kraft- und Tempotraining (zwei Trainingsgruppen) | Mittwoch | 18:00 - 19:30 | alle Leistungsklassen ^{2) 3)} | Oktober - März: Eingang Vereinshallenbad Ebensee; April - August: Bezirkssportanlage Steinplatte, Bad Bernecker Str. 9 |
| Grundlagenlauf mit ansteigendem Umfang (zwei Trainingsgruppen) | ab Sonntag, 29.10.2023 4) | 10:00 - 11:30 | alle Leistungsklassen | Eingang Vereinshallenbad Ebensee |

2) Teilnehmer sollten 10km in 60Min laufen können.

3) Nach Anfrage unter triathlon@post-sv.de auch gerne Jugendliche unter 16 Jahren.

4) Findet von Ende Oktober 2023 bis April 2024 statt.

Radfahren

| Sportart | Tag | Uhrzeit | Gruppe | Ort |
|--|---------|-------------------|-----------------------|--|
| Zwift Training mit wechselnden Schwerpunkten | Freitag | 17:30 - ca. 19:00 | alle Leistungsklassen | Online (Link wird im Mitgliederbereich geteilt) |
| Indoor-Cycling 5) | Freitag | 17:30 - ca. 19:00 | alle Leistungsklassen | Sportanlage Neumeyer Straße im UG |
| Gruppenausfahrt mit Mountain- bike (selbstorganisierter Treff der Mitglieder, kein offizielles Training) | Samstag | 11:00 - ca. 13:30 | alle Leistungsklassen | Selbstorganisierter Treff der Mitglieder (kein offizielles Training); Eingang Vereinshallenbad/Sportpark Ebensee |

5) Teilnahme unter triathlon@post-sv.de anfragen

Weitere Frage zum Training beantwortet gerne Daniel Dubber (Abteilungsleitung). Bitte die E-Mail-Adresse triathlon@post-sv.de kontaktieren.

Abteilungsleitung:

Daniel Dubber, E-Mail: triathlon@post-sv.de

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.
Buchung Tennishalle unter www.sportpark-schweinau.de.

Abteilungsleitung:

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



Die Post SV-APP



All in One



Indiv. Push-Nachrichten



Schneller Zugriff



Networking & Socializing



Datenschutzkonform



Jetzt downloaden



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

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



FUNKHAUS
NÜRNBERG

IHR PARTNER FÜR
ERFOLGREICHE RADIOWERBUNG
UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION



WWW.FUNKHAUS.DE

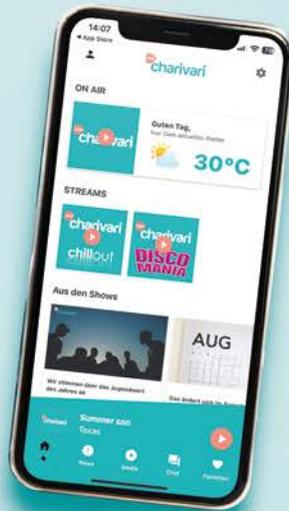


98.6

charivari

wir sorgen für echte abwechslungsung beim training

Genieß mit
uns die meisten
80er & 90er!



Hol dir jetzt
die **kostenlose**
98.6 Charivari App
und hör uns auch
beim Sport!



Schwimmen



Schwimmgruppen Erwachsene

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|---------------|---------------------------------|
| Montag | 18:30 - 19:15 | 18 - 99 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Dienstag | 18:45 - 19:30 | 18 - 99 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Freitag | 18:15 - 19:00 | 18 - 99 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Wettkampfschwimmen

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|----------------|---------------------------------|
| Dienstag | 20:00 - 21:30 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Donnerstag | 20:00 - 21:30 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Schwimmgruppen Kinder und Jugendliche

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|---------------|---------------------------------|
| Freitag | 16:45 - 17:30 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 12:15 - 13:00 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Montag | 17:45 - 18:30 | 12 - 18 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Mittwoch | 17:30 - 18:15 | 12 - 18 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Donnerstag | 18:15 - 19:00 | 12 - 18 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Montag | 15:30 - 16:15 | 5 - 7 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Dienstag | 14:45 - 15:30 | 5 - 7 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 09:15 - 10:00 | 5 - 7 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 10:00 - 10:45 | 5 - 7 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Montag | 16:15 - 17:00 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Dienstag | 16:15 - 17:00 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Mittwoch | 15:15 - 16:00 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Donnerstag | 16:15 - 17:00 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 10:45 - 11:30 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 11:30 - 12:15 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Montag | 17:00 - 17:45 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Dienstag | 17:00 - 17:45 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Mittwoch | 16:00 - 16:45 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Mittwoch | 17:30 - 18:15 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Donnerstag | 16:15 - 17:00 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Freitag | 16:00 - 16:45 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 10:45 - 11:30 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 11:30 - 12:15 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 12:15 - 13:00 | 9 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Schwimmgruppe Kleinkinder

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|-------------|-------------------------------------|
| Freitag | 15:45 - 16:30 | 2 - 4 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |

Wettkampfschwimmen

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|--------------|---------------------------------|
| Dienstag | 17:45 - 18:45 | 7 - 18 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Donnerstag | 17:00 - 18:15 | 7 - 18 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Aquafitness

Aqua-Bodyfit

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|----------------|---------------------------------|
| Dienstag | 10:00 - 10:30 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Dienstag | 20:00 - 20:30 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Donnerstag | 10:00 - 10:30 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Donnerstag | 19:30 - 20:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Aqua-Gymnastik

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|----------------|-------------------------------------|
| Dienstag | 20:30 - 21:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |
| Mittwoch | 09:30 - 10:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |
| Donnerstag | 09:30 - 10:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |

Aqua-Jogging

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|------------|---------------|----------------|---------------------------------|
| Dienstag | 10:30 - 11:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Mittwoch | 10:30 - 11:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Donnerstag | 10:30 - 11:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Aqua-Rückenpower

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|----------------|---------------------------------|
| Mittwoch | 10:00 - 10:30 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Freitag | 10:00 - 10:30 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Aqua-Stretching

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|----------------|-------------------------------------|
| Dienstag | 09:30 - 10:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |
| Freitag | 09:30 - 10:00 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |

Feiere Deinen Kindergeburtstag beim Post SV Nürnberg!

Die schönste Party in der Turnhalle für einen unvergesslichen Moment



- Sport, Spiele und Überraschung
- mit Euren besten Freunden
- Essen und Getränke (optional)
- qualifizierte Betreuer
- kein Stress für die Eltern

→ Kontakt: Eric Tondusson
tondusson@post-sv.de
Tel. 0152 - 54 22 96 15



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:
 VR Bank
 Metropolregion Nürnberg eG

I II I SANITÄR-HEINZE

Alle Bäder dieser Welt!

IHR WEG ZUM IDEALEN BAD!

SANIERUNG,
NEUBAU,
UMBAU:
SIE HABEN DEN GRUNDRISS -
WIR DEN PLAN

Vereinbaren
Sie Ihren Termin
zur Badberatung!
Tel.
0911/54 09 152

Stammhaus - Freiligrathstraße 30 - 90482 Nürnberg - Tel. 0911 54 09 262
Bäderloft - Sigmundstraße 110 - 90431 Nürnberg - Tel. 0911 300 1130 180

www.sanitaer-heinze.com

©DIANA

Wasserball

Wasserball Grundlagen

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|-------------|--|
| Sonntag | 16:45 - 18:15 | 5 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |
| Montag | 18:15 - 19:30 | 5 - 9 Jahre | Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken) |
| Samstag | 17:45 - 19:15 | 5 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) |

Wasserball Herren / U18

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|---------------|------------------------------------|
| Sonntag | 10:00 - 12:00 | 16 - 99 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Montag | 19:15 - 22:00 | 16 - 99 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Dienstag | 19:30 - 22:00 | 16 - 99 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Mittwoch | 19:15 - 22:00 | 16 - 99 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Freitag | 20:00 - 22:00 | 16 - 99 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Samstag | 15:30 - 19:00 | 16 - 99 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |

Wasserball Mädchen 10 - 16 Jahre

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|---------------|---------------------------------|
| Sonntag | 19:30 - 21:00 | 10 - 16 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 19:30 - 21:00 | 10 - 16 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Wasserball Nachwuchs 6 - 12 Jahre

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|--------------|--|
| Sonntag | 17:30 - 19:30 | 6 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Montag | 18:15 - 20:00 | 6 - 12 Jahre | Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken) |
| Mittwoch | 17:30 - 18:15 | 6 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Freitag | 15:00 - 16:30 | 6 - 12 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Samstag | 18:45 - 20:30 | 6 - 12 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Wasserball U14 / U16 BSV

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|---------------|---------------------------------|
| Sonntag | 19:30 - 21:00 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |
| Samstag | 19:30 - 21:00 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) |

Wasserball U14 / U16 SSV Kader

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|---------------|------------------------------------|
| Sonntag | 10:00 - 12:00 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Montag | 19:00 - 21:00 | 12 - 16 Jahre | Bereitschaftspolizei Nürnberg |
| Dienstag | 19:30 - 22:00 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Mittwoch | 17:00 - 19:00 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Freitag | 13:45 - 16:00 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |
| Samstag | 15:30 - 19:00 | 12 - 16 Jahre | Hallenbad Langwasser (Sportbecken) |

Kunst- und Turmspringen

Langwasserbad Nürnberg

Mittwoch 20.00 – 21.30 Uhr Wassertraining Sprungturm

Südstadtbad Nürnberg

Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6

Samstag 13.30 - 14.00 Uhr Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6

Trampolin Training

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Post SV Halle Hummelsteiner Weg

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 auspowern.



| Gesellschaftstanz | | | | |
|------------------------|------------|---------------|---------------|---------------------------------------|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Discofox-Club | Donnerstag | 18:30 - 19:45 | 14 - 99 Jahre | Sportzentrum Süd (Kleine Halle EG) |
| Tanzkreis (Dauersport) | Montag | 19:00 - 20:30 | 18 - 99 Jahre | Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle) |
| | Montag | 20:30 - 22:00 | 18 - 99 Jahre | Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle) |
| | Dienstag | 19:00 - 20:30 | 18 - 99 Jahre | Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle) |
| | Dienstag | 20:30 - 22:00 | 18 - 99 Jahre | Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle) |

| Rockn Roll | | | | |
|------------------------------------|------------|---------------|---------------|--|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Rockn Roll Erwachsene | Montag | 20:00 - 22:00 | 18 - 99 Jahre | Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben) |
| | Donnerstag | 19:45 - 22:00 | 18 - 99 Jahre | Wiesenschule (Turnhalle Oben) |
| Rockn Roll Kinder Anfänger | Mittwoch | 17:45 - 19:30 | 7 - 17 Jahre | Willstätter-Gymnasium (Turnhalle Innerer Laufer Platz) |
| Rockn Roll Kinder Fortgeschrittene | Mittwoch | 18:30 - 20:00 | 7 - 17 Jahre | Willstätter-Gymnasium (Turnhalle Innerer Laufer Platz) |

| Clogging/Steptanz | | | | |
|-------------------|------------|---------------|---------------|------------------------------|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Clogging/Steptanz | Donnerstag | 19:00 - 20:30 | 16 - 99 Jahre | Holzgartenschule (Turnhalle) |

| Orientalischer Tanz | | | | |
|---|---------|---------------|---------------|---------------------------------------|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Orientalischer Tanz Anfänger | Freitag | 18:45 - 19:45 | 18 - 99 Jahre | Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle) |
| Orientalischer Tanz Mittelstufe/Fortgeschritten | Freitag | 20:00 - 21:00 | 18 - 99 Jahre | Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle) |

| American Linedance (ab 11.10.2023) | | | | |
|--|----------|---------------|---------------|---------------------|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| American Linedance Anfänger | Mittwoch | 18:00 - 19:15 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) |
| American Linedance Mittelstufe/Fortgeschritten | Mittwoch | 19:30 - 20:45 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) |

Tanzschule Traumtänzer



| Ballett | | | | |
|--------------------------------|------------|---------------|---------------|--|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Pre-Ballett (3 - 5 Jahre) | Dienstag | 15:15 - 16:00 | 3 - 5 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| Ballett 1 (5 - 6 Jahre) | Montag | 14:45 - 15:45 | 5 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Dienstag | 15:15 - 16:15 | 5 - 6 Jahre | Fitlounge (Kursraum 2) |
| | Mittwoch | 14:45 - 15:45 | 5 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Mittwoch | 16:45 - 17:45 | 5 - 6 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| | Freitag | 15:00 - 16:00 | 5 - 6 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) |
| Ballett 2 (7 - 8 Jahre) | Freitag | 16:45 - 17:45 | 5 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Montag | 15:45 - 16:45 | 7 - 8 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Dienstag | 16:15 - 17:15 | 7 - 8 Jahre | Fitlounge (Kursraum 1) |
| | Mittwoch | 17:00 - 18:00 | 7 - 8 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Donnerstag | 15:45 - 16:45 | 7 - 8 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| | Freitag | 15:15 - 16:15 | 7 - 8 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| | Freitag | 15:45 - 16:45 | 7 - 8 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| Ballett 3 (ab 9 Jahren) | Freitag | 16:00 - 17:00 | 7 - 8 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) |
| | Dienstag | 16:00 - 17:00 | 9 - 11 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Mittwoch | 15:45 - 17:00 | 9 - 11 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Donnerstag | 16:45 - 18:00 | 9 - 11 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| Ballett 4 (ab 11 Jahren) | Freitag | 17:00 - 18:15 | 9 - 11 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) |
| | Dienstag | 17:00 - 18:15 | 11 - 12 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Donnerstag | 18:00 - 19:15 | 11 - 12 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| Ballett 5 (ab 13 Jahren) | Freitag | 18:15 - 19:45 | 11 - 12 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) |
| | Montag | 16:45 - 18:00 | 13 - 15 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Dienstag | 18:15 - 19:30 | 13 - 17 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Donnerstag | 18:00 - 19:15 | 13 - 17 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| Ballett Erwachsene Anfänger | Freitag | 18:15 - 19:45 | 14 - 16 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) |
| Ballett Erwachsene Mittelstufe | Freitag | 19:45 - 20:45 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) |
| Spitzentanz | Dienstag | 20:00 - 21:30 | 18 - 99 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Dienstag | 19:30 - 20:00 | 12 - 20 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Donnerstag | 19:15 - 19:45 | 13 - 17 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |

| Hip Hop | | | | |
|--------------------------|------------|---------------|---------------|--|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Hip Hop 1 (6 - 8 Jahre) | Dienstag | 15:00 - 16:00 | 6 - 8 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| | Mittwoch | 15:00 - 16:00 | 6 - 8 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| | Mittwoch | 16:00 - 17:00 | 6 - 8 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) |
| Hip Hop 2 (9 - 11 Jahre) | Dienstag | 16:00 - 17:00 | 9 - 11 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| | Donnerstag | 16:30 - 17:30 | 9 - 11 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| | Donnerstag | 17:30 - 18:30 | 9 - 11 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |
| Hip Hop 3 (ab 11 Jahren) | Dienstag | 17:00 - 18:00 | 11 - 16 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| | Donnerstag | 18:30 - 19:30 | 11 - 16 Jahre | Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum) |

| Modern Dance | | | | |
|---------------------|----------|---------------|--------------|---------------------|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Modern Dance Kids 1 | Mittwoch | 16:00 - 16:45 | 5 - 7 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) |
| Modern Dance Kids 2 | Mittwoch | 17:00 - 18:00 | 8 - 12 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) |

| Jazz Dance | | | | |
|-------------------------------|----------|---------------|---------------|--|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Jazz Dance 2 (9 - 10 Jahre) | Mittwoch | 17:45 - 18:45 | 8 - 10 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| Jazz Dance 3 (ab 11 Jahren) | Mittwoch | 17:45 - 18:45 | 11 - 14 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |
| Jazz Dance Erwachsene Fortge. | Mittwoch | 18:45 - 20:00 | 18 - 99 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |

| Tänzerische Früherziehung | | | | |
|------------------------------------|----------|---------------|-------------|--|
| Angebot | Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
| Tänzerische Früherziehung (3-5 J.) | Mittwoch | 16:00 - 16:45 | 3 - 5 Jahre | Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG) |

Bunter Sport



Inklusion

Schwimmgruppe Inklusion

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|---------|--------------------------------|
| Mittwoch | 18:15 - 19:00 | 14 - 25 | Hallenbad Ebensee, Sportbecken |

Schwimmkurs Special Kids Start am 11.10.2023

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|----------|---------------|--------|------------------------------------|
| Mittwoch | 17:00 - 17:45 | 7 - 16 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken |

Inklusion Sport-Treff

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|--------|---------------|---------|-----------------------------------|
| Montag | 18:00 - 19:00 | 13 - 26 | Michael-Ende-Schule, Hallenteil 1 |

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

Ansprechpartnerin:

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



Integration

Fußball

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|---------------|------------------|
| Freitag | 20:15 - 22:05 | 15 - 35 Jahre | Kopernikusschule |

Volleyball-/ Fußballtraining (Oktober - April)

| Tag | Uhrzeit | Alter | Ort |
|---------|---------------|---------------|-------------------------------|
| Freitag | 20:00 - 22:00 | 15 - 35 Jahre | Förderzentrum Jean-Paul-Platz |

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

DEIN PARTNER FÜR
**DIGITALES
MARKETING.**

SCAN ME

advantage-productions.de



Wir gestalten einzigartige, überzeugende und moderne Marketingtools durch die Unternehmen ihre Botschaften besser vermitteln und die Kundenbindung stärken können.

IMAGEFILM

WERBESPOT

**VIRTUELLER
RUNDGANG**

BRANDINGFOTOS

MITARBEITERFOTOS

FOTOREPORTAGE

CONTACT US

✉ info@advantage-productions.de

FOLLOW US

📷 [@advantageproductions](https://www.instagram.com/advantageproductions)

📘 [/advantageproductions](https://www.facebook.com/advantageproductions)

🌐 [ADvantage Productions](https://www.linkedin.com/company/advantage-productions)

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
Pilates
Powermix
Tabata



FERIENCAMPS

SportCamps
Ferien-Tanz-Tage
FußballCamps
SportCamp Wasser

FITNESS

Fit mit Flexi-Bar
Indoor Cycling
Jumping Fitness
Pump it!

GENERATION 50+

Aktiv gegen Osteoporose
Hallenboccia Turnier
Mobil und standfest nach dem OTAGO-Bewegungskonzept

OUTDOOR

Radtouren
Stand-Up-Paddling



GESUNDHEIT

Faszien in Bewegung –
dehnen, mobilisieren
und trainieren!

Qi Gong

Sensomotorisches
Stabilisationstraining

Stabile Knie-, Fuß- und
Sprunggelenke

Stabilisationstraining
für Schulter, Nacken
und Wirbelsäule

Yoga

Workshop

Work-Your-Back-Yoga

Workshop Yoga Hüftöffner



SCHWIMMEN

Anfänger Kinder

Anfänger Erwachsene

Baby

Intensiv

Inklusion

Kleinkinder

Personal Training

Vertiefung

PRÄVENTION

Aqua Gymnastik

Autogens Training

Funktionelles

Outdoor Training

Hatha Yoga

Kraftausdauertraining
im Fitnessstudio

Pilates

Rückenfit

Bewegte Ferien für Kinder

TANZ

Gesellschaftstanz

Schülertanzkurse

Swingtänze

Ballett

Tanz-Workshops

Ferienangebote Tanz



KINDERWELT

Winterolympiade

Selbstbewusstseins-
training

Ninja Workshop

Indoor Spielplatz



Weitere Informationen zu
dem größten Kursangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fitness

Flexi-Bar - Flexi-Fit

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 07.01.2024 | Sonntag | 18:00 - 19:00 | 8 | Fitlounge, Kursraum 2 | MG 30,- / NMG 70,- |

Indoor-Cycling Einsteiger

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|------------------------------------|--------------------|
| 08.01.2024 | Montag | 18:00 - 19:00 | 10 | Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum | MG 40,- / NMG 85,- |
| 09.01.2024 | Dienstag | 19:15 - 20:15 | 10 | Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum | MG 40,- / NMG 85,- |

Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|------------------------------------|--------------------|
| 09.01.2024 | Dienstag | 17:45 - 18:45 | 10 | Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum | MG 40,- / NMG 85,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 19:00 - 20:00 | 10 | Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum | MG 40,- / NMG 85,- |

Indoor-Cycling Mittelstufe

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|------------------------------------|--------------------|
| 08.01.2024 | Montag | 19:00 - 20:00 | 10 | Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum | MG 40,- / NMG 85,- |
| 09.01.2024 | Dienstag | 08:30 - 09:30 | 10 | Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum | MG 40,- / NMG 85,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 18:00 - 19:30 | 10 | Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum | MG 50,- / NMG 99,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 17:45 - 18:45 | 10 | Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum | MG 40,- / NMG 85,- |

Jumping-Fitness

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|-------------------------------|--------------------|
| 10.10.2023 | Dienstag | 17:45 - 18:45 | 10 | Vereinshalle Landgrabenstraße | MG 45,- / NMG 95,- |
| 09.01.2024 | Dienstag | 17:45 - 18:45 | 10 | Vereinshalle Landgrabenstraße | MG 45,- / NMG 95,- |

Pump it

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 10.01.2024 | Mittwoch | 18:00 - 19:15 | 10 | Fitlounge, Kursraum 2 | MG 40,- / NMG 85,- |



Gesundheit

WORKSHOP WORK-YOUR-BACK-YOGA: Ein Workshop, der sich ganz und gar deinem Rücken widmet!

Wir fließen durch einen geschmeidigen Yoga-Flow, mit welchem wir durch dynamische und kraftvolle Impulse die Muskulatur aktivieren und stärken, um diese gezielt zu dehnen und zu mobilisieren. Wir nutzen dabei den Atem, um unseren Körper zu entspannen und das Gewebe zu lockern. Du lernst die zwei Seiten des Yoga kennen: Anspannung (Yang) und Entspannung (Yin).

Ein erfrischender Yoga-Flow, der für jedermann geeignet ist: bist du ein Yoga-Neuling und möchtest in die Welt des Yoga hineinschnuppern?

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 11.11.2023 | Samstag | 10:00 - 11:30 | 1 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 12,- / NMG 20,- |

WORKSHOP YOGA HÜFTÖFFNER: Ein Workshop, der sich ganz und gar deinen Hüften widmet!

Das Hüftgelenk ist, nach dem Knie, das zweitgrößte Gelenk in deinem Körper. Die Hüfte gleicht die Bewegung beider Beine aus und verbindet diese. Aber durch tägliches Sitzen und einseitige Belastung versteift die Muskulatur in der Hüfte und verliert an Flexibilität. Zielgerichtete Bewegung und Dehnung wirkt dem vor und kann Verspannungen vorbeugen.

Dieser Yoga-Workshop ist für jedermann: hüftöffnende Asanas (=Yoga Haltungen) erleichtern den Einstieg in andere Asanas, da sie die Hüfte und den unteren Rücken lockern. Dieser Workshop ist also auch für Yoga-Einsteiger gut geeignet.

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 18.11.2023 | Samstag | 10:00 - 11:30 | 1 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 12,- / NMG 20,- |



Faszien in Bewegung - dehnen, mobilisieren und trainieren!

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|-----------------------|---------------------|
| 19.10.2023 | Donnerstag | 17:45 - 19:15 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 110,- |
| 25.01.2024 | Donnerstag | 17:45 - 19:15 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 110,- |

Sensomotorisches Stabilisationstraining

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|-----------------------|---------------------|
| 19.10.2023 | Donnerstag | 19:30 - 21:00 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 110,- |
| 25.01.2024 | Donnerstag | 19:30 - 21:00 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 110,- |

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|-----------------------|---------------------|
| 17.10.2023 | Dienstag | 19:30 - 21:00 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 110,- |
| 23.01.2024 | Dienstag | 19:30 - 21:00 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 110,- |

Stabile Knie-, Fuß- und Sprunggelenke

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|-----------------------|---------------------|
| 20.10.2023 | Freitag | 18:00 - 19:30 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 110,- |
| 26.01.2024 | Freitag | 18:00 - 19:30 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 110,- |

Hatha Yoga

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|------------------|-----------------------|---------------------|
| 08.01.2024 | Montag | 17:45 - 19:15 | 10 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 67,- / NMG 125,- |
| 08.01.2024 | Montag | 19:30 - 21:00 | 10 (Mittelstufe) | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 67,- / NMG 125,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 17:45 - 19:15 | 10 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 67,- / NMG 125,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 19:30 - 21:00 | 10 (Mittelstufe) | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 67,- / NMG 125,- |

Hatha Yoga 50 Plus

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|--------|---------------|-----------|-----------------------|---------------------|
| 08.01.2024 | Montag | 10:00 - 11:15 | 10 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 55,- / NMG 105,- |

Hatha Yoga - Entspannt ins Wochenende

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|--|---------------------|
| 12.01.2024 | Freitag | 18:00 - 19:15 | 10 | Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum | MG 55,- / NMG 105,- |

Qi Gong

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|--------------------|---------------------|
| 10.01.2024 | Mittwoch | 10:45 - 11:45 | 10 | Studio N°1, Raum 2 | MG 55,- / NMG 110,- |

Qi Gong - 18 Bewegungen I u. II Intensiv

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 23.01.2024 | Dienstag | 18:00 - 19:00 | 8 | Gebrüder-Grimm-Schule | MG 45,- / NMG 90,- |

Synergy Yoga Gentle Flow

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|--|---------------------|
| 08.01.2024 | Montag | 20:00 - 21:30 | 10 | Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum | MG 79,- / NMG 129,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 18:15 - 19:45 | 10 | Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum | MG 79,- / NMG 129,- |

Synergy Yoga Intermediate Flow

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|--|---------------------|
| 08.01.2024 | Montag | 18:15 - 19:45 | 10 | Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum | MG 79,- / NMG 129,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 20:00 - 21:30 | 10 | Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum | MG 79,- / NMG 129,- |

So nah, so schön, so Grün!

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!



DGV- Mitgliedschaft

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

ab **84 €** mtl.

Fragen Sie
nach Sonder-
konditionen für
Post SV
Mitglieder!

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

www.golfrange.de

GOLF RANGE

NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY!





Generation 50+

Hallenboccia Turnier

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|----------------------|--------------------|
| 05.11.2023 | Sonntag | 14:00 - 17:00 | 1 | Sportzentrum Nordost | MG 10,- / NMG 15,- |

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) |
|------------|----------|---------------|-----------|--------------------------|--------------------|
| 08.11.2023 | Mittwoch | 09:30 - 10:30 | 8 | AWO Bürgertreff Katzwang | MG 64,- / NMG 64,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 09:30 - 10:30 | 10 | AWO Bürgertreff Katzwang | MG 80,- / NMG 80,- |
| 08.01.2024 | Montag | 10:30 - 11:30 | 10 | Vischers Kulturladen | MG 80,- / NMG 80,- |

Aktiv gegen Osteoporose

Zielgruppe:

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

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro)* |
|------------|----------|---------------|-----------|--------------------------|--------------------|
| 08.11.2023 | Mittwoch | 10:45 - 11:45 | 8 | AWO Bürgertreff Katzwang | MG 64,- / NMG 64,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 10:45 - 11:45 | 10 | AWO Bürgertreff Katzwang | MG 80,- / NMG 80,- |



* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

Prävention

Mit unserem erweiterten Kursangebot im Bereich Prävention beugst du Krankheiten vor und bringst wieder mehr Bewegung in deinen Alltag. Die Präventionskurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt! Eine Erstattung der Kursgebühr von 60 – 80 % ist möglich.

Aqua-Gymnastik (Prävention)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|--------------------------------------|----------------------|
| 10.01.2024 | Mittwoch | 19:00 - 20:00 | 10 | Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken | MG 160,- / NMG 160,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 20:00 - 21:00 | 10 | Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken | MG 160,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 12:45 - 13:30 | 10 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken | MG 130,- / NMG 130,- |
| 17.01.2024 | Mittwoch | 13:15 - 14:00 | 10 | Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken | MG 130,- / NMG 130,- |

Autogenes Training (Prävention)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|------------------------|----------------------|
| 18.01.2024 | Donnerstag | 18:00 - 19:00 | 10 | Studio N°1, Kursraum 2 | MG 115,- / NMG 115,- |

Pilates (Prävention)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 10.10.2023 | Dienstag | 13:00 - 14:00 | 8 | Fitlounge, Kursraum 1 | MG 99,- / NMG 99,- |

Rückenfit (Prävention)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|------------------------|--------------------|
| 18.01.2024 | Donnerstag | 16:45 - 17:45 | 8 | Studio N°1, Kursraum 1 | MG 80,- / NMG 80,- |

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio (Prävention)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|--------------------------|--------------------|
| 04.10.2023 | Mittwoch | 08:00 - 09:00 | 8 | Fitness-Studio Fitlounge | MG 95,- / NMG 95,- |
| 04.10.2023 | Mittwoch | 09:30 - 10:30 | 8 | Fitness-Studio Fitlounge | MG 95,- / NMG 95,- |
| 19.01.2024 | Freitag | 10:30 - 11:30 | 8 | Fitness-Studio Fitlounge | MG 95,- / NMG 95,- |

Yoga (Prävention)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|------------------------|----------------------|
| 17.01.2024 | Mittwoch | 19:15 - 20:30 | 8 | Studio N°1, Kursraum 2 | MG 125,- / NMG 125,- |

Bewegte Ferien (Prävention)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|--------|---------------|-----------|--------------|---------------------|----------------------|
| 30.10.2023 | Montag | 09:00 - 14:00 | | 6 - 12 Jahre | Sportpark Schweinau | MG 139,- / NMG 139,- |



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.



Nürnberg; Deichslerstraße 17, (0911) 5882626, Brombachsee: (09834) 978179, info@greubel.de, www.greubel.de

Sonstiges

Selbstverteidigung für Frauen

Kursinhalte: • Die 3 Säulen der Frauen-Selbst-Sicherheit: • Prävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung • Die persönliche Distanzschwelle, Grenzen setzen • Die Stimme als elementares Hilfsmittel • Körpergefühl und Kraft neu entdecken • Angewandte SV-Techniken für Frauen • Verteidigung mit alltäglichen Hilfsmitteln • Realitätsbezogene SV in Stresssituationen • Rechtliche Aspekte der SV / Notwehr und Nothilfe • Wo bekomme ich Hilfe im Notfall?

Stopp heißt Stopp – Selbstbehauptung für Frauen

Für Rückfragen steht die Kursleiterin unter 0170-4765263 gerne Zur Verfügung!

Mitzubringen sind: leichte Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikschuhe, Handtuch, eigenes Getränk.

Bei Fragen gerne Sabine Hülz kontaktieren, E-Mail: sabhue@outlook.de oder Tel: 01573/4 29 17 54

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| 07.10.2023 | Samstag | 10:00 - 15:00 | 1 | Sportzentrum Nordost | MG 39,- / NMG 49,- |
| 18.11.2023 | Samstag | 10:00 - 15:00 | 1 (Fortgeschritten) | Sportzentrum Nordost | MG 39,- / NMG 49,- |
| 02.03.2024 | Samstag | 10:00 - 15:00 | 1 | Sportzentrum Nordost | MG 39,- / NMG 49,- |



Selbstverteidigung für Grundschulkinder - Nicht mit mir!

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Unser Kurs soll Kindern helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Gewaltprävention: Hier geht es um das Informieren und Aufklären über und zur Gewalt. Hier wird kindgerecht in Form von Rollenspielen gelehrt, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden, über sexuellen Missbrauch aufgeklärt sowie mit Hilfe von Deeskalationstraining verschiedene Strategien zum Vermeiden von gewaltsamen Auseinandersetzungen vermittelt.

Selbstbehauptung: Hier geht es darum, den Kindern Möglichkeiten aufzuzeigen eigene Stärken erkennen und nutzen zu lernen und hierdurch eine Steigerung des Selbstbewusstseins zu erzielen. Der Einsatz der Stimme wird dabei ebenso trainiert wie eine selbstbewusste Gestik und Körpersprache.

Selbstverteidigung als letztes Mittel: Zum Selbstschutz und auch zum Schutz anderer werden den Kindern verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache aber effektive Techniken vermittelt.

Das Konzept wurde 2013 & 2021 durch die Bundesregierung und dem Bündnis für Demokratie und Toleranz ausgezeichnet.

Bei Fragen gerne Sabine Hülz kontaktieren, E-Mail: sabhue@outlook.de oder Tel: 01573/4291754

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|------------|-------------------------------|--------------------|
| 21.10.2023 | Samstag | 14:00 - 16:30 | 3 | 6-11 Jahre | Sportzentrum Nordost, Halle A | MG 80,- / NMG 90,- |

Postis Kinderwelt



Ninja Workshop für Kinder

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|--------------|----------------------------------|-------------------|
| 14.10.2023 | Samstag | 10:00 - 11:30 | 1 | 4 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) | MG 6,- / NMG 10,- |
| 14.10.2023 | Samstag | 11:45 - 13:15 | 1 | 6 - 8 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) | MG 6,- / NMG 10,- |
| 14.10.2023 | Samstag | 13:30 - 15:00 | 1 | 8 - 12 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) | MG 6,- / NMG 10,- |

Post SV Winterolympiade

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|--------------|----------------------------------|------------------|
| 10.12.2023 | Sonntag | 10:30 - 12:00 | 1 | 3 - 7 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) | MG 5,- / NMG 8,- |
| 10.12.2023 | Sonntag | 12:30 - 14:00 | 1 | 6 - 13 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) | MG 5,- / NMG 8,- |

Postis Abenteuerland – der Indoor Spielplatz

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|--------------|-----------------------------------|-------------------|
| 21.10.2023 | Samstag | 14:30 - 16:30 | 1 | 3 - 12 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) | MG 7,- / NMG 10,- |
| 25.11.2023 | Samstag | 14:30 - 16:30 | 1 | 3 - 12 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A+B) | MG 7,- / NMG 10,- |
| 16.12.2023 | Samstag | 14:30 - 16:30 | 1 | 3 - 12 Jahre | Sportpark Schweinau (3fach Halle) | MG 7,- / NMG 10,- |

Stark wie ein Löwe

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|--------------|--------------------------------|--------------------|
| 09.11.2023 | Donnerstag | 15:15 - 16:15 | 6 | 4 - 6 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) | MG 39,- / NMG 69,- |
| 09.11.2023 | Donnerstag | 16:15 - 17:15 | 6 | 7 - 10 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle A) | MG 39,- / NMG 69,- |



Post SV on Ice Eislaufkurse Kinder – ohne Grundkenntnisse

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|--------------|-------------------------------|--------------------|
| 28.11.2023 | Dienstag | 15:15 - 16:00 | 3 | 4 - 5 Jahre | Sportpark Ebensee (Eisfläche) | MG 18,- / NMG 30,- |
| 28.11.2023 | Dienstag | 16:15 - 17:00 | 3 | 6 - 8 Jahre | Sportpark Ebensee (Eisfläche) | MG 18,- / NMG 30,- |
| 28.11.2023 | Dienstag | 17:15 - 18:00 | 3 | 9 - 13 Jahre | Sportpark Ebensee (Eisfläche) | MG 18,- / NMG 30,- |

Post SV on Ice Eislaufkurse Kinder – mit Grundkenntnissen

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|--------------|-------------------------------|--------------------|
| 29.11.2023 | Mittwoch | 15:15 - 16:00 | 3 | 4 - 5 Jahre | Sportpark Ebensee (Eisfläche) | MG 18,- / NMG 30,- |
| 29.11.2023 | Mittwoch | 16:15 - 17:00 | 3 | 6 - 8 Jahre | Sportpark Ebensee (Eisfläche) | MG 18,- / NMG 30,- |
| 29.11.2023 | Mittwoch | 17:15 - 18:00 | 3 | 9 - 13 Jahre | Sportpark Ebensee (Eisfläche) | MG 18,- / NMG 30,- |

Feriencamps



Fußballcamps

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Tage | Alter | Ort | Preis |
|------------|------------|---------------|------|--------------|------------------------------------|---|
| 30.10.2023 | Montag | 09:30 - 16:00 | 2 | 6 - 14 Jahre | Sportpark Ebensee (Sportgelände) | MG mit T 79,- / MG ohne T 84,- / NMG 99,- |
| 02.11.2023 | Donnerstag | 09:30 - 16:00 | 2 | 6 - 14 Jahre | Sportpark Schweinau (Sportgelände) | MG mit T 79,- / MG ohne T 84,- / NMG 99,- |

Sportcamps

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Tage | Alter | Ort | Preis |
|------------|----------|---------------|------|--------------|-----------------------------------|---|
| 02.01.2024 | Dienstag | 09:00 - 13:00 | 3 | 5 - 12 Jahre | Sportpark Ebensee (Eisfläche) | MG mit T 50,- / MG ohne T 65,- / NMG 80,- |
| 22.11.2023 | Mittwoch | 08:00 - 16:00 | 1 | 5 - 12 Jahre | Sportzentrum Süd (Große Halle EG) | MG mit T 25,- / MG ohne T 29,- / NMG 45,- |

SportCamps für Wasserratten

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Tage | Alter | Ort | Preis |
|------------|--------|---------------|------|--------------|---------------------------------|--|
| 30.10.2023 | Montag | 09:00 - 16:00 | 4 | 6 - 12 Jahre | Langwasserbad (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 112,- / MG ohne BB 128,- / NMG 148,- |

Tanztage - Ferienangebot Tanz

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|--------|---------------|-----------|--------------|-----------------------------------|---|
| 30.10.2023 | Montag | 08:30 - 16:00 | 4 | 6 - 14 Jahre | Sportzentrum Süd (Große Halle EG) | MG mit T 99,- / MG ohne T 119,- / NMG 139,- |

Bewegte Ferien - Spiel& Spaß für alle Kinder

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Tage | Alter | Ort | Preis |
|------------|--------|---------------|------|--------------|------------------------------------|---------------------|
| 30.10.2023 | Montag | 09:00 - 14:00 | 5 | 6 - 12 Jahre | Sportpark Schweinau (Sportgelände) | MG 139,- /NMG 139,- |

Bewegte Ferien ist ein Angebot für alle Kinder, die auch in den Ferien sportlich aktiv bleiben wollen. Mit unserem Kursangebot im Bereich Prävention für Kinder bringen wir wieder mehr Bewegung in den Alltag der Kinder und helfen somit Krankheiten vorzubeugen. Die Präventionskurse sind nach § 20 SGB zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt! Eine Erstattung der Kursgebühr von 60 – 100 % ist möglich.

Post SV on Ice

powered by VR Bank Metropolregion Nürnberg
Unser Winterhighlight für Dich

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

geöffnet ab
02.12.23
für Mitglieder und Nichtmitglieder

Post SV on Ice bietet:

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

Schwimmen



Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 28.11.2023

| Babyschwimmen | | | | | | |
|---------------|----------|---------------|-----------|---------------|-------------------------------------|--|
| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 10:15 - 10:45 | 10 | 3 - 6 Monate | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 23.01.2024 | Freitag | 10:45 - 11:15 | 10 | 3 - 6 Monate | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 10:45 - 11:15 | 10 | 6 - 12 Monate | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 23.01.2024 | Freitag | 11:15 - 11:45 | 10 | 6 - 12 Monate | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

| Kleinkindschwimmen | | | | | | |
|--------------------|------------|---------------|-----------|-------------|-------------------------------------|--|
| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
| 08.01.2024 | Montag | 15:15 - 16:00 | 10 | 3 - 4 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 15:00 - 15:45 | 10 | 2 - 3 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 16:00 - 16:45 | 10 | 3 - 4 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 10:15 - 11:00 | 10 | 1 - 2 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 14:00 - 14:45 | 10 | 2 - 3 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 14:45 - 15:30 | 10 | 3 - 4 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

| Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse | | | | | | |
|---|----------|---------------|-----------|-------------|--|--|
| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
| 08.01.2024 | Montag | 16:15 - 17:00 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 09.01.2024 | Dienstag | 16:00 - 16:45 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 15:00 - 15:45 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 13.01.2024 | Samstag | 08:30 - 09:15 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 13.01.2024 | Samstag | 12:30 - 13:15 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 13.01.2024 | Samstag | 13:30 - 14:15 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

| Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen | | | | | | |
|---|------------|---------------|-----------|--------------|--|--|
| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
| 09.01.2024 | Dienstag | 17:00 - 17:45 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 09.01.2024 | Dienstag | 18:00 - 18:45 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 15:45 - 16:30 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 15:45 - 16:30 | 10 | 7 - 10 Jahre | Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 17:45 - 18:30 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 12.01.2024 | Freitag | 16:45 - 17:30 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 13.01.2024 | Samstag | 09:30 - 10:15 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 13.01.2024 | Samstag | 10:30 - 11:15 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 13.01.2024 | Samstag | 11:30 - 12:15 | 10 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

| Anfänger Spezial Kids Inklusion | | | | | | |
|---------------------------------|----------|---------------|-----------|------------|-------------------------------------|--|
| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 17:00 - 17:45 | 10 | ab 7 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

| Vertiefungsschwimmkurse für Kinder | | | | | | |
|------------------------------------|------------|---------------|-----------|-------------|-------------------------------------|--|
| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
| 18.09.2023 | Montag | 16:15 - 17:00 | 10 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 09.01.2024 | Dienstag | 15:30 - 16:15 | 10 | 5 - 7 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 16:45 - 17:30 | 10 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 14:45 - 15:30 | 10 | 5 - 7 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 15:30 - 16:15 | 10 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 12.01.2024 | Freitag | 14:15 - 15:00 | 10 | 5 - 7 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 12.01.2024 | Freitag | 15:00 - 15:45 | 10 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |



Schwimmen Erwachsene

Anmeldung ab dem 28.11.2023

Anfängerschwimmkurse Erwachsene ohne Grundkenntnisse

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|----------------|-------------------------------------|--|
| 12.01.2024 | Freitag | 19:00 - 19:45 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

Anfängerschwimmkurse Erwachsene mit Grundkenntnisse

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|----------------|-------------------------------------|--|
| 12.01.2024 | Freitag | 20:00 - 20:45 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|----------------|---------------------------------|--|
| 10.01.2024 | Mittwoch | 19:00 - 19:45 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 19:45 - 20:30 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 11.01.2024 | Donnerstag | 19:15 - 20:00 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |
| 12.01.2024 | Freitag | 19:00 - 19:45 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

Personal Training

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|-------------------------|---------|---------|-----------|------------|-------------------|---|
| nach Ver- einbahrung | Mo - Sa | 60 min | - | ab 6 Jahre | Hallenbad Ebensee | MG mit BB 60,- / MG ohne BB 70,- / NMG 80,- |



Ferienschwimmkurse Herbst

Anmeldung ab dem 04.10.2023

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|-------------|-------------------------------------|---|
| 30.10.2023 | Mo - Fr | 16:00 - 16:45 | 5 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 70,- |

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|-------------|-------------------------------------|---|
| 30.10.2023 | Mo - Fr | 17:00 - 17:45 | 5 | 4 - 6 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 70,- |

Vertiefungsschwimmkurse für Kinder

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|-------------|---------------------------------|---|
| 30.10.2023 | Mo - Fr | 18:00 - 18:45 | 5 | 7 - 9 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 70,- |

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|----------------|---------------------------------|---|
| 30.10.2023 | Mo - Fr | 19:00 - 19:45 | 5 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 70,- |

Aquafitness

Anmeldung ab dem 28.11.2023

Aqua-Bouncing / Aqua-Bouncing Flachwasser

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|----------------|---|---|
| 08.01.2024 | Montag | 19:15 - 20:00 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken), Tiefwasser | MG mit BB 76,- / MG ohne BB 115,- / NMG 165,- |
| 10.01.2024 | Mittwoch | 19:15 - 20:00 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken), Flachwasser | MG mit BB 76,- / MG ohne BB 115,- / NMG 165,- |

Aqua-Boxing

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|----------------|-------------------------------------|--|
| 10.01.2024 | Mittwoch | 20:15 - 21:00 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

Aqua-Pilates

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|--------|---------------|-----------|----------------|-------------------------------------|--|
| 08.01.2024 | Montag | 20:15 - 21:00 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

Aqua-Powermix

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|----------------|-------------------------------------|--|
| 11.01.2024 | Donnerstag | 18:45 - 19:30 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |

Aqua-Tabata

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|--------|---------------|-----------|----------------|-------------------------------------|--|
| 08.01.2024 | Montag | 18:15 - 19:00 | 10 | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,- |



Aquafitness Herbstferien

Anmeldung ab dem 04.10.2023

Aqua-Bouncing Tiefwasser

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-------------|----------------|---------------------------------|--|
| 01.11.2023 | Mittwoch | 19:15 - 20:00 | 1 Einheiten | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Sportbecken) | MG mit BB 8,- / MG ohne BB 12,- / NMG 16,- |

Aqua-Tabata

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-------------|----------------|-------------------------------------|--|
| 01.11.2023 | Mittwoch | 20:15 - 21:00 | 1 Einheiten | 18 - 100 Jahre | Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken) | MG mit BB 8,- / MG ohne BB 12,- / NMG 16,- |

Tanz



Kurse

Gesellschaftstanz Auffrischungs-/Crashtanzkurs

Paaranmeldungen wünschenswert, bei Einzelpersonen bitte um Kontaktaufnahme an tanz@post-sv.de

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 26.11.2023 | Sonntag | 15:00 - 16:30 | 4 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |
| 04.02.2024 | Sonntag | 15:00 - 16:30 | 4 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |

Gesellschaftstanzkurs für Anfänger

Paaranmeldungen wünschenswert, bei Einzelpersonen bitte um Kontaktaufnahme an tanz@post-sv.de

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|---------------|---------------------|----------------------|
| 19.10.2023 | Donnerstag | 20:15 - 21:45 | 10 | 18-99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 65,- / NMG 120,- |
| 20.10.2023 | Freitag | 18:45 - 20:15 | 10 | 18-99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 65,- / NMG 120,- |
| 20.10.2023 | Freitag | 20:15 - 21:45 | 10 | 18-99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 65,- / NMG 120,- |
| 19.01.2024 | Freitag | 20:00 - 21:30 | 10 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 100,- / NMG 135,- |

Gesellschaftstanzkurs für Fortgeschrittene

Paaranmeldungen wünschenswert, bei Einzelpersonen bitte um Kontaktaufnahme an tanz@post-sv.de

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|------------|---------------|-----------|---------------|---------------------|----------------------|
| 18.01.2024 | Donnerstag | 20:15 - 21:45 | 10 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 100,- / NMG 135,- |
| 19.01.2024 | Freitag | 17:15 - 18:45 | 10 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 100,- / NMG 135,- |

Schülertanzkurs

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|---------------|---------------------|---------------------|
| 10.10.2023 | Dienstag | 17:00 - 18:30 | 8 | 14 - 20 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 52,- / NMG 85,- |
| 11.10.2023 | Mittwoch | 16:15 - 17:45 | 8 | 14 - 20 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 52,- / NMG 85,- |
| 16.01.2024 | Dienstag | 17:00 - 18:30 | 8 | 14 - 20 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 80,- / NMG 110,- |
| 17.01.2024 | Mittwoch | 16:15 - 17:45 | 8 | 14 - 20 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 80,- / NMG 110,- |

Discofox (Kurs für Anfänger)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 15.10.2023 | Sonntag | 18:30 - 20:00 | 4 | 14 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |
| 26.11.2023 | Sonntag | 18:30 - 20:00 | 4 | 14 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |
| 04.02.2024 | Sonntag | 16:45 - 18:15 | 4 | 14 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |

Boogie-Woogie (Kurs für Anfänger)

Auch Einzelanmeldung möglich, da jeder mit jedem tanzt.

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 15.10.2023 | Sonntag | 15:00 - 16:30 | 4 | 14 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |

West Coast Swing (Kurs für Anfänger)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 26.11.2023 | Sonntag | 16:45 - 18:15 | 4 | 14 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |

Salsa (Kurs für Anfänger)

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 15.10.2023 | Sonntag | 16:45 - 18:15 | 4 | 14 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |
| 04.02.2024 | Sonntag | 18:30 - 20:00 | 4 | 14 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 40,- / NMG 55,- |



Workshops

Akrobatik

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|--------------|--------------------------------|--------------------|
| 25.11.2023 | Samstag | 10:00 - 12:00 | 1 | 8 - 15 Jahre | Sportzentrum Nordost (Halle B) | MG 19,- / NMG 25,- |

Modern

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 15.10.2023 | Sonntag | 10:00 - 11:15 | 1 | 7 - 10 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 13,- / NMG 17,- |
| 15.10.2023 | Sonntag | 11:15 - 12:30 | 1 | 11 - 15 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 13,- / NMG 17,- |

Jazz

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 12.11.2023 | Sonntag | 10:00 - 11:30 | 1 | 9 - 12 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 20,- / NMG 25,- |
| 12.11.2023 | Sonntag | 11:30 - 13:00 | 1 | 13 - 16 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 20,- / NMG 25,- |

Lindy Hop

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 18.11.2023 | Samstag | 10:00 - 13:00 | 1 | 14 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 2) | MG 19,- / NMG 25,- |

Ballett Fit

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 01.11.2023 | Mittwoch | 17:00 - 18:15 | 1 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 13,- / NMG 17,- |

Pilates Barre

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|----------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 01.11.2023 | Mittwoch | 16:00 - 17:00 | 1 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 11,- / NMG 15,- |

Linedance auf Kuduro, Merengue & Latin Moves

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|---------|---------------|-----------|---------------|---------------------|--------------------|
| 26.11.2023 | Sonntag | 10:00 - 13:00 | 1 | 18 - 99 Jahre | Studio N°1 (Raum 1) | MG 18,- / NMG 25,- |

Tanztage - Ferienangebot Tanz

| Kursbeginn | Tag | Uhrzeit | Einheiten | Alter | Ort | Preis (Euro) |
|------------|--------|---------------|-----------|--------------|-----------------------------------|---|
| 30.10.2023 | Montag | 08:30 - 16:00 | 4 | 6 - 14 Jahre | Sportzentrum Süd (Große Halle EG) | MG mit T 99,- / MG ohne T 119,- / NMG 139,- |

Post SV Onlineshop

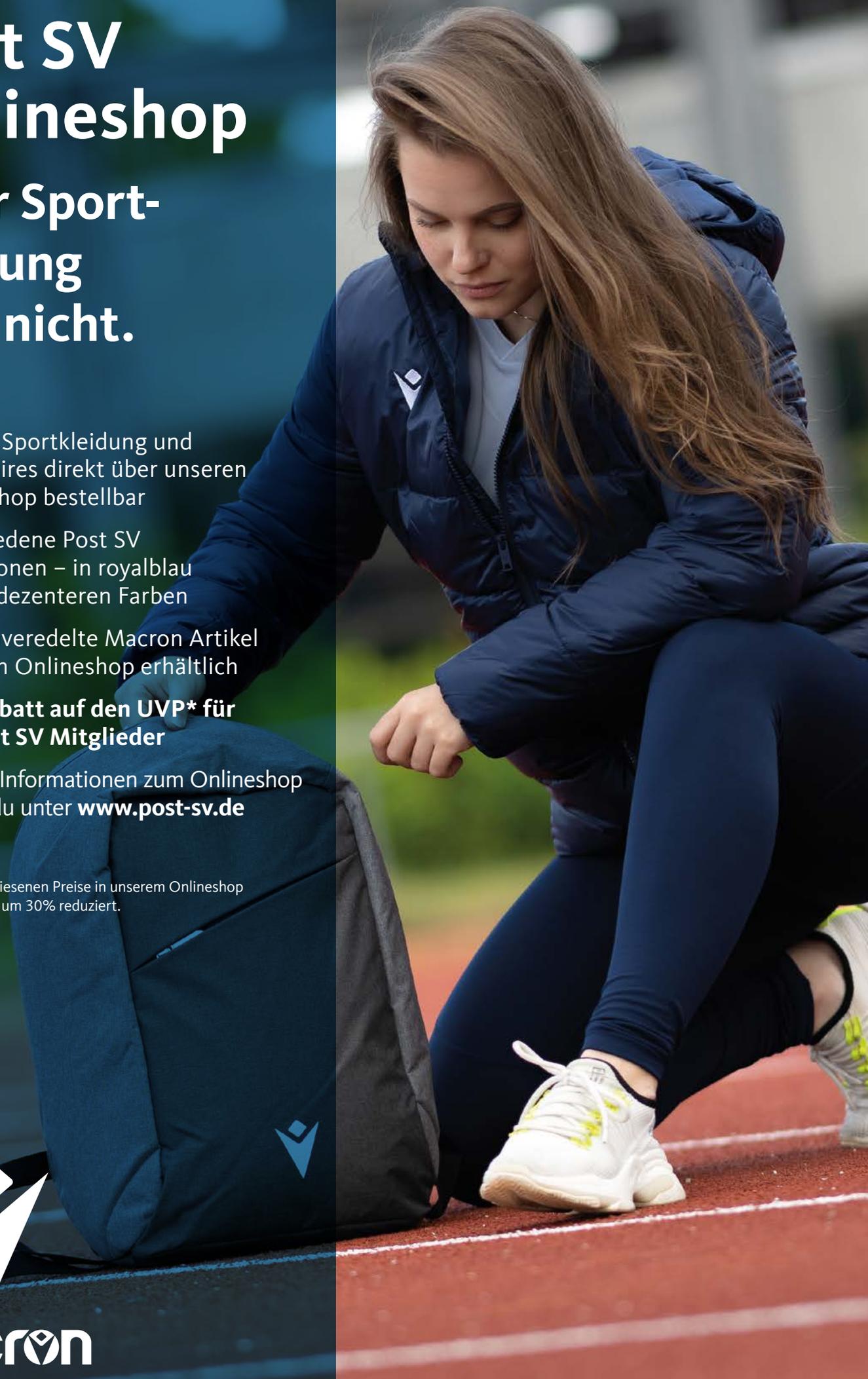
Mehr Sport-
kleidung
geht nicht.

- 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.



Unisex **32,50 €***
Sporthose: *Dahlia* UVP 45,99 €



Unisex **71,00 €***
Zip Hoody: *Zither* UVP 100,99 €
auch als Damenschnitt
erhältlich: *Lyre*



Damen **36,50 €***
Leggings: *Laurel* UVP 51,99 €
auch als Unisex-Schnitt
erhältlich: *Gila*



Damen **49,00 €***
Zip Sweatshirt: *Dora* UVP 66,99 €
auch als Unisex-Schnitt
erhältlich: *Naryn*



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



Post SV - Onlineshop



Pyraser

Unsere Zuckerfreien Sorten

**Eistee Pfirsich,
Mandarine
Mango**

Schon probiert?



Schäuferla Seidla

**Unfiltriert,
dunkel.**

Perfekt zum
fränkischen
Sonntagsbraten
an kühlen Tagen.

Nähere Infos zu unseren
Produkten finden Sie unter:

www.pyraser.de

Abteilungsversammlungen



Abteilungsversammlung Tischtennis

Am Donnerstag, 26. Oktober, um 20 Uhr

im Nebenraum des Sportparks Schweinau, Daimlerstraße 71, unter anderem mit den Berichten der Abteilungsleitung und den Aussprachen dazu.



Abteilungsversammlung Moderner Fünfkampf

Am Mittwoch, 15. November, um 20.30 Uhr

im Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung und Neuwahlen der Abteilungsleitung und Delegierten.



Abteilungsversammlung Judo

Am Donnerstag, 16. November, um 20 Uhr

in der Vereinshalle Hasenbuck, Ingolstädter Straße 255, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung und Neuwahlen der Abteilungsleitung und Delegierten.

wbg
Nürnberg
Immobilien

Karriere mit Zukunft gesucht?

arbeiten und leben.
/// typisch wbg

Alle Infos zu unseren offenen Stellen
unter wbg.nuernberg.de/karriere

Wir gestalten LebensRäume.

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 Diebstahlsgefahr 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: 9,- Euro statt 17,- Euro und Familienmitgliedschaft: 17,- Euro statt 26,- 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!

Du, als bereits bestehendes Mitglied des Post SV, profitierst von einem beitragsfreien Monat. Du brauchst nur jedes von dir geworbene Mitglied bitten, deine eigene Mitgliedsnummer in die extra dafür vorgesehene Zeile auf dem Mitgliedsantrag einzutragen und schon erhältst du deine Gutschrift in Höhe eines Monatsbeitrags (max. 40 €) des geworbenen Neumitglieds. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

- spare bis zu **40 €** für jedes geworbene NEUmitglied!
- automatische Teilnahme aller Werber am Gewinnspiel!
- Erfolgreichster Werber erhält am Ende des Jahres einen Preis!

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



Beiträge

Grundbeitrag

| | |
|---|---------------|
| 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 |
| Studio N°1 | 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

| | aktuell | ab Januar 2024 |
|--|-----------|----------------|
| Aikido | 0,- Euro | 2,- Euro |
| Basketball (Basic) | 4,- Euro | 4,- Euro |
| Basketball (U8 – U12, Jugend und Senioren unterhalb Landesliga) | 4,- Euro | 6,- Euro |
| Basketball (Jugend und Senioren ab Landesliga) | 4,- Euro | 10,- Euro |
| Cheerleading Hobby (Peewee Team) | 5,- Euro | 5,- Euro |
| Cheerleading Wettkampf | 15,- Euro | 15,- Euro |
| Fechten | 6,- Euro | 6,- Euro |
| Fußball | 4,- Euro | 8,- Euro |
| Gerätturnen | 3,- Euro | 5,- Euro |
| Handball | 2,- Euro | 4,- Euro |
| Judo | 3,- Euro | 4,- Euro |
| Ju-Jutsu | 3,- Euro | 4,- Euro |
| Karate | 3,- Euro | 4,- Euro |
| Kendo | 0,- Euro | 2,- Euro |
| Leichtathletik | 0,- Euro | 3,- Euro |

| | | |
|--------------------------------------|-----------|-----------|
| Postis Ballschule | 14,- Euro | 14,- Euro |
| Rollerderby | 5,- Euro | 5,- Euro |
| Rhythmische Sportgymnastik | 15,- Euro | 15,- Euro |
| Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf | 25,- Euro | 25,- Euro |
| Tischtennis | 0,- Euro | 2,- Euro |
| Trampolin | 3,- Euro | 5,- Euro |
| Volleyball | 2,- Euro | 4,- Euro |
| Yoga | 15,- Euro | 15,- Euro |

Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

| | |
|--|-----------|
| Pro Person | 12,- Euro |
| Familie mit 2 Personen | 24,- Euro |
| Je weitere Person (ab dem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit) | 2,50 Euro |
| Hallenbad inkl. Sauna | 25,- Euro |
| Hallenbad inkl. Wasserball | 27,- Euro |
| Hallenbad inkl. Wettkampf | 17,- 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

| | aktuell | ab Januar 2024 |
|---|---------------|----------------|
| Erwachsene, pro Jahr | 105,- Euro | 144,- Euro |
| Jugend bis 20 Jahre, pro Jahr | 60,- Euro | 84,- Euro |
| Familie, pro Jahr | ** 210,- Euro | ** 288,- Euro |
| Teilspielberechtigung, pro Jahr (Werktags bis 16.00 Uhr) | 75,- Euro | 100,- Euro |

Zusatzbeiträge Abteilung Tanz

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Traumtänzer Kurs mit Dauer 45/60 Min. | 16,- Euro | 20,- Euro |
| Traumtänzer Kurs mit Dauer 75/90 Min. | 18,- Euro | 22,- Euro |
| Traumtänzer je weiterer Kurs | 10,- Euro | 14,- Euro |
| Basis Tanzangebote (Tanzalarm, Linedance, Orientalischer Tanz...) | 5,- Euro | 5,- Euro |

Segelfliegen (ohne Grundbeitrag)

| | |
|--------------------------|------------|
| Grundbeitrag ab | 14,- Euro |
| einmalige Aufnahmegebühr | 260,- 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: DE 10PSV 0000 0069 435

* 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.



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?



Im nächsten Jahr feiert **Sandy Franke** beim Post SV ihr Zehnjähriges. Deutlich länger war sie Mitglied der „Fliegenden Sachsen“, einer Akrobatik-Gruppe, mit der sie mit diversen Shows in Europa und Kanada aufgetreten ist. Ihre Aufgabe war es dort, unter anderem in der Luft an einem Netz zu turnen oder in der Partnerakrobatik durch die Luft zu fliegen. Im Vergleich dazu macht sich ihre Post SV-Karriere höchst bodenständig aus. Nachdem sie unter anderem im Rehasport und Kindersport tätig war, leitet sie nun den Bereich Präventionssport, führt dort krankenkassen-zertifizierte Kurse und Projekte durch. Nicht zu vergessen, dass sie in ihrer Freizeit als Skilehrerin die DSV-Skischule des Post SV schwungvoll unterstützt – und durch die Luft fliegt die bekennende Heißduscherin dort so gut wie nie.

Welche drei Dinge würdest du garantiert nicht auf eine Insel mitnehmen?
Handy, Auto und hohe Schuhe.

Was bringt dich auf die Palme?
Menschen, die unnötigen Stress verbreiten.

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?
Die Rückkehr des Tanzlehrers von Henning Mankel.

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?
Gothic.

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?
Josefine Preuß.
(Anmerk.: deutsche SchauspielerIn)

Hast du ein sportliches Idol?
Die Artisten von Cirque du Soleil.

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?
Ukraine Krieg.

Welche Sportart kannst du gar nicht?
Billard.

Welche Sportart würdest du gerne besser können?
Rudern.

Was können Männer besser als Frauen?
Physiologisch gesehen sind Männer eher zu sportlichen Höchstleistungen fähig, aber Können hängt natürlich auch von der Begeisterung für etwas ab und wieviel man übt und trainiert.

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

Bei welchem Sportlichen Großereignis wärest du gerne als Zuschauer dabei gewesen?
Olympische Winterspiele 2010 in Vancouver.

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?
Ich durfte zweimal mit meinem Turnverein den „Fliegenden Sachsen“ am Royal Nova Scotia International Tattoo in Halifax (Kanada) teilnehmen. Dies ist eine der weltweit größten Indoor Militärshows, mit Künstlern und Artisten aus der ganzen Welt.

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?
Als mein Trainingspartner mich bei einem Abgang aus einer Hebefigur nicht richtig erwischt hat und ich vor 10 000 Zuschauern auf dem Boden gelandet bin.

Welche Macke hast du beim Sport?
Vor einem Auftritt kontrollierte ich immer mehrmals meine Turngeräte, ob auch wirklich jeder Haken richtig eingehängt und zu war. Außerdem gehe ich die Übung kurz vorher immer im Kopf durch.

Wenn du einen 2000€ Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest du nehmen?
Eine neue Skiausrüstung und ein SUP.

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?
Ein riesiger Sportverein, der ein tolles Angebot für alle Altersgruppen und Interessen hat.

Wie viele verschiedene Sportarten hast du beim Post SV schon probiert?
Skifahren, Schwimmen, Stand Up Paddling, Eisstockschießen und Kindersport.

Gibt es einen Trainer oder eine Person im Verein deren Engagement du besonders klasse findest?
Alle Ehrenamtlichen, die in ihrer Freizeit neben Familie und Beruf noch eine Sportgruppe betreuen.

Bist du warm- oder Kaltduscher?
Heißduscher.

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?
Raus in die Natur zum Wandern, Rad fahren, Ski fahren oder Schwimmen im Meer

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?
Routinen einführen.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?
Ich finde jede Sportart hat seine Berechtigung.

Mit welchem Sportler/in würdest du gerne einen Tag tauschen?
Mit einem Artisten von Cirque du Soleil.

HAUPTSPONSOR:



GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:



BASIC-PARTNER:



Werden Sie Partner

Schaffen Sie Bewusstsein für Ihre Marke in der Region und engagieren Sie sich beim Post SV Nürnberg. Das emotionale Umfeld, das es in dieser Form nur im Sport gibt, lockt durch eine sympathische Art und Weise die Aufmerksamkeit auf Ihr Unternehmen.

Neben unseren Mitgliedern liegen uns auch die Partnerschaften mit Unternehmen und anderen Institutionen aus der Region sehr am Herzen. So gestalten wir nicht nur mit Leidenschaft und Qualitätsanspruch unser Sportprogramm für über 15.000 Mitglieder, sondern stellen auch für unsere Partner aus Wirtschaft, Kommune und Sport einen verlässlichen Partner dar.

Wir bieten Ihnen als Gegenleistung für Ihre finanzielle Unterstützung eine individuelle Partnerschaft. Zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse stellen wir aus verschiedenen Bausteinen das optimale Paket zur Erreichung Ihrer Kommunikationsziele zusammen.

Bei Fragen zum Thema Sponsoring kontaktieren Sie uns gerne unter oppel@post-sv.de oder **0152-54 24 47 93**

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 „GutscheinCodes“.

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied



Optik Schlemmer

20 € Rabatt auf den Kauf einer neuen Brille ab 200 €.
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT

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



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“)



GOLF RANGE

Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Fröhlich AUTOHAUS

3x IN IHRER NÄHE

Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



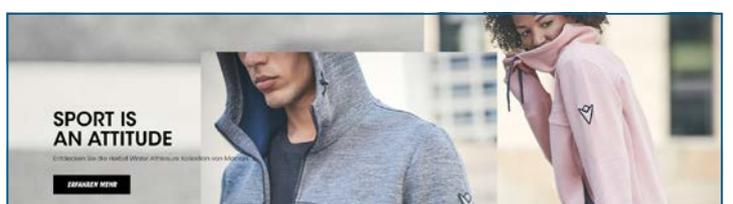
Trek Bicycle Nürnberg

Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



easy Apotheke Laufamholzstraße

3 % auf Einkauf bei der easy Apotheke Laufamholzstraße
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)

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.