

Das neue Kursprogramm

Post SV

magazin

Ausgabe 1/2024

Januar 2024 – März 2024



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

Energiegeladene Jobs im Kraftwerk

- **ATTRAKTIV** Vergütung nach Tarifvertrag mit 13 Monatsgehältern, Erfolgsbeteiligung und Auslöse
- **ZUKUNFTSSICHER** Regionales Unternehmen in kommunaler Hand mit interessanten Entwicklungsperspektiven dank guter Weiterbildungsmöglichkeiten
- **MITEINANDER** Toleranz und Offenheit sowie wertschätzende Arbeitsumgebung im Team
- **PLANBAR** Langfristige Schichtplanung für ein gesundes Verhältnis von Arbeit und Freizeit
- **EXTRAS** z. B. Strom- und Gaspreisvergünstigungen, Deutschlandticket Job für 9 Euro, Fahrrad-Leasing, Gesundheits- und Sportprogramme



Jetzt Teil von etwas
Größerem werden!
n-ergie.de/technik-jobs

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

Kolibri Druck, Zeitfracht Medien GmbH
Emmericher Str. 10
90411 Nürnberg
www.kolibri-druck.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 Froehlich
Kathrin Bendele
Cornelia Wild

Der größte Trumpf des Post SV: Ihr alle!

Liebe Mitglieder,

in der Natur des Jahreswechsels liegt es, kurz innezuhalten und Bilanz zu ziehen. Allen voran bei uns ist das nun angesagt, dem Vorstandstrio des Post SV. Mit dem 1. Januar beginnt in dieser Konstellation offiziell die zweite Amtsperiode fürs uns, die wir uns so zwar nicht gesucht, aber vom ersten Moment an gefunden haben.

Nur kurz zur Erinnerung, vor gut vier Jahren gab das höchste Gremium des Vereins, die Delegiertenversammlung, dem Post SV eine neue Führungsstruktur: Anstatt in den Händen eines ehrenamtlichen Präsidiums lag die Leitung des Vereins nun bei einer hauptberuflichen Vorstandschaft, die wiederum von einem von den Delegierten gewählten Aufsichtsrat eingesetzt und auch kontrolliert wird.



Eine professionelle Vorstandschaft, die naheliegender mit Eigengewächsen des Vereins bestückt wurde: Mit den beim Post SV ausgebildeten Geschäftsführern Andreas Neugebauer und Michael Sommer – und um die einstige Struktur ein Stück weit weiter abzubilden, bekamen die beiden noch einen ehrenamtlichen Amateur mit ins Boot gesetzt. Mich, der, was Strukturen und -abläufe angeht, den Post SV vom Aktiven, Trainer bis hin zum Präsidiumsmitglied aus den verschiedensten Blickwinkeln kennengelernt hat. Mittlerweile ist es vier Jahre her, dass wir uns in dieser Konstellation aufmachten, einen gut aufgestellten Post SV mit ambitionierten Projekten voranzutreiben. Wobei, wenn ich hier schreibe, meine ich zu 99 Prozent meine beiden Mitstreiter – und das gilt auch für alle folgende Passagen. Um es in flapsigem Neudeutsch zu sagen: Die beide haben echt was auf dem Kasten, die beiden stecken selbst so ein Handicap wie mich weg. Doch das wusste ich aus der vorausgegangenen Zusammenarbeit, sonst wäre ich nie mit in besagtes Boot gestiegen, schließlich bin ich mit in der Haftung.

Doch zurück zu den ursprünglichen Ambitionen. Als jemand, der sportlich gesehen in erster Linie aus der Fußballecke komme, möchte ich es im typischen Fußballer-Sprech ausdrücken: Wir, also, wie geschrieben zu 99 Prozent Andreas und Michael, hatten einen wohl durchdachten Matchplan, wie man den Gegner namens FC Zukunftsherausforderung bespielen wollte – mit mutig-offensivem Pressing wollte der Post SV das Spiel bestimmen. Doch da Leben passiert, während man es plant, musste die ausgedachte Taktik mit dem Vermerk „verschoben“ in die Schublade wandern, drängte der Gegner doch mit nicht im Ansatz zu erahnenden „Winkelzügen“ den Post SV in die Defensive. Die Pandemie, die Energie-Preis-Explosion, die Inflation – der Post SV konnte zwar den ein oder anderen Konter setzen, doch in erster Linie musste er reagieren. Dies aber machte er allerdings in seiner Gesamtheit bislang prächtig. Ohne die große, nicht selbstverständliche Treue der Mitglieder wie die der Sponsoren, dem außerordentlichen zupackenden wie kreativen Engagement aller ehrenamtlichen wie hauptberuflichen Trainer/innen und Mitarbeiterinnen, der Post SV wäre wohl überrannt worden.

Und all dies wird auch weiterhin notwendig sein, um dem leider unverändert mächtigen Gegner Paroli zu bieten. Somit kann und möchte der Vorstand fürs Jahr 2024 keine vollmundigen Versprechen abgeben, auch wenn es wirtschaftlich-grundsollide durchgeplant ist. Eines ist aber auch klar, der Post SV hat einen großen Trumpf: euch!

In diesem Sinn tausend Dank und auf ein hoffentlich nicht nur sportlich gutes Jahr, euer Vorstand!

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 – 37 Aktuelles

40 Kursprogramm

51 FerienCamps

59 Ankündigungen

60 Allgemeine Informationen

61 Beiträge

98 Fragen
Günter Puchta



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 Familienmitgliederschaft 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 2024 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

06.01.2024 Hl. Drei Könige / 29.03.2024 Karfreitag

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

31.03.2024 Ostersonntag geschlossen
01.04.2024 Ostermontag geschlossen

13.02.2024 Faschingsdienstag

Hallenbad 06.00 – 22.00 Uhr
Sauna (Damen) 10.00 – 18.00 Uhr

Fitnessstudio Ebensee

Samstag, 06.01.2024 Hl. Drei Könige 09.00 – 15.00 Uhr

Freitag, 29.03.2024 Karfreitag 09.00 – 15.00 Uhr

Sonntag, 31.03.2024 Ostersonntag 09.00 – 15.00 Uhr

Montag, 01.04.2024 Ostermontag 09.00 – 15.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Samstag, 06.01.2024 Hl. Drei Könige 09.00 – 17.00 Uhr
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)

Freitag, 29.03.2024 Karfreitag 09.00 – 17.00 Uhr
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)

Sonntag, 31.03.2024 Ostersonntag 09.00 – 17.00 Uhr
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)

Montag, 01.04.2024 Ostermontag 09.00 – 17.00 Uhr
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)

Studio N°1

Samstag, 06.01.2024 Hl. Drei Könige 10.00 – 14.00 Uhr

Freitag, 29.03.2024 Karfreitag 10.00 – 14.00 Uhr

Sonntag, 31.03.2024 Ostersonntag 10.00 – 14.00 Uhr

Montag, 01.04.2024 Ostermontag 10.00 – 14.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Faschingsferien (12.02.2024 - 17.02.2024) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) regulärer Sportbetrieb statt.

Während der Osterferien (25.03.2024 - 06.04.2024) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) ein Ferienprogramm statt. Das genaue Programm wird auf der Homepage www.post-sv.de, sowie in den Sporthallen veröffentlicht. 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: hirschbeck@post-sv.de

Mo./Di./Mi. 09.00 – 12.00 Uhr

Fr. 11.00 – 13.00 Uhr

Prävention

Tel: 0911- 620193

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 Gemeindsaal Laufamholz (I3)**
Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule (I4)**
Billrothstraße 16
- 5 Gemeindsaal 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 10,- Euro / 15,- Euro inkl. Sauna oder 20,- Euro für Familien wird bei Vorlage der Badeberechtigungskarte und dem Beleg Probeschwimmen / Sauna innerhalb von 6 Wochen rückerstattet.

Tel.: 0911 – 54 05 54 780

2023 ein erfolgreiches Jahr?

Eine wahre Achterbahnfahrt

Ein Resümee fürs Jahr 2023 zu ziehen, ist gar nicht so einfach. Zusammenfassend gleicht es einer Achterbahn, in der es immer wieder auf und ab ging.

Die Übernahme eines weiteren Fitnessstudios (Studio N°1) stellte die Verantwortlichen zu Beginn des Jahres vor große Herausforderungen, ist am Ende des Tages aber erfolgreich gelungen. Immerhin konnten 79 Prozent der Bestandsmitglieder übernommen und das bereits bestehende vielfältige Angebot noch weiter ausgebaut werden. So ist das Studio N°1 auch neue Heimat unseres Gesundheits- und Tanzsports geworden.

Laut Berichten der DLRG und dem DOSB können knapp 60 Prozent der Grundschüler in der 4. Klasse nicht sicher schwimmen. Der Post SV hat sich der gesellschaftlichen Verantwortung angenommen, dem entgegenzuwirken und bildet knapp 500 Kinder pro Jahr zu Schwimmern aus. Und das nicht nur im vereinseigenen Hallenbad, sondern mittlerweile auch wieder in sämtlichen städtischen Bädern. Im Juni 2025 soll das umfangreich sanierte Volksbad eröffnet werden, in dem der Post SV ein Gesundheitsstudio eröffnet und verschiedenste Angebote für seine Mitglieder im Wasser bereithält – von klassischen Schwimmkursen bis zu Gesundheitssport im Wasser.

Unter dem Motto „Bildung trifft Sport“ baut der Verein jedes Jahr seine Kooperationen mit Kindergärten und Schulen weiter aus, damit sich unsere Kids im Alltag mehr bewegen. Seit dem Schuljahr 2021/2022 ist der Post SV Träger im gebundenen Ganztags an der Scharrer-Schule und kümmert sich neben den verschiedensten Bewegungsangeboten auch um das Mittagessen und die Hausaufgabenbetreuung von knapp 80 Kindern.

Der Post SV ist nicht nur der größte Breitensportverein Süddeutschlands, sondern mittlerweile auch immer erfolgreicher im Leistungssport unterwegs. So spielen unter anderem unsere Wasserballer in der 2. Bundesliga, unsere Basketballerinnen in der weiblichen Nachwuchsliga und unsere Handballer/innen vom HBC jeweils in der Bayernliga.

Das herausragende, vor allem ehrenamtliche Engagement in sämtlichen Abteilungen und

Fachbereichen hat maßgeblich dazu beigetragen, dass der Post SV im vergangenen Jahr um knapp 1.000 Mitglieder gewachsen ist.

Wenn man das alles so liest, könnte man meinen, es läuft alles bestens. Bekannterweise gibt es aber immer zwei Seiten der Medaille und so hat uns im Vorstand vor allem die finanzielle Situation vor größte Herausforderungen gestellt und wird dies auch weiter tun. Unvorhergesehene Investitionen (z.B. Motorschaden Blockheizkraftwerk, zwei defekte Heizkessel), weiterhin signifikant steigende Energie- und Unterhaltskosten haben zu einem Liquiditätsengpass am Jahresende geführt.

Diese nur schwer kalkulierbare Entwicklung stellt uns auch 2024 vor große Herausforderungen. So würden sich zum Beispiel allein die Erdgas-Kosten um knapp 350 000 Euro aufgrund des Wegfalls der Energiepreisbremse erhöhen. Der Betrieb unseres vereinseigenen Hallenbades wäre somit schlichtweg nicht mehr möglich. Doch Glück im Unglück, die Entscheidung vor einem Jahr, das neue BHKW und den neuen Heizkessel im Schwimmbad mit der Option umzurüsten, beides auch mit Flüssiggas betreiben zu können, haben es uns ermöglicht, den Badebetrieb unverändert aufrechtzuerhalten. Um auch zukünftig die Beiträge für unsere Mitglieder moderat zu halten, bemühen wir uns permanent, neue gewinnbringende Geschäftsfelder ins Leben zu rufen. So ist es uns gelungen, ab dem 26. Januar eine synthetische Eisfläche auf dem Nürnberger Hauptmarkt zu betreiben.

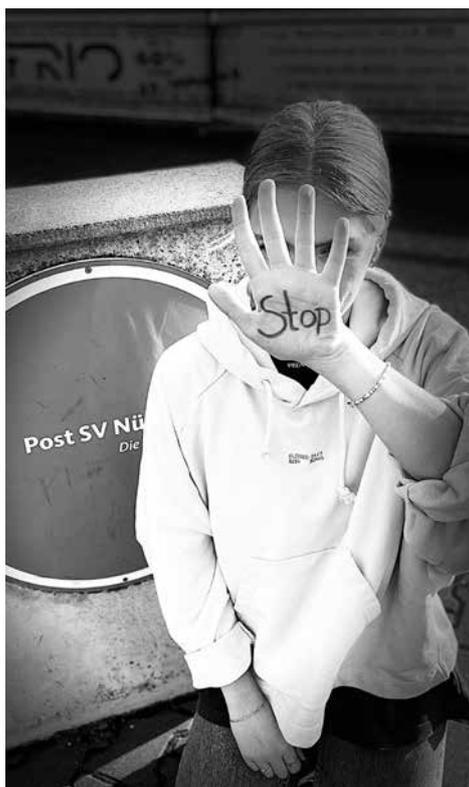
Um weiterhin das gewohnt qualitative hochwertige und vielseitige Sportangebot aufrechtzuerhalten, sind wir dennoch mehr denn je auf die Unterstützung unserer Mitglieder angewiesen. Wir möchten uns bereits im Voraus für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Auch wenn es etwas abgedroschen klingen mag, aber wir sind davon überzeugt, dass wir das gemeinsam schaffen. Teamgeist ist nicht umsonst eine der herausragenden Eigenschaften im Sport. ■

Kinderschutz beim Post SV

Für ein starkes Miteinander

Das Wohl unserer Mitglieder liegt dem Post SV selbstredend sehr am Herzen, insbesondere das der Jüngsten. Um ihnen die Chance zu geben, sich bestmöglich entfalten zu können, möchten wir ihnen beim Post SV dafür einen sicheren Ort bieten. Sich auch als Sportverein mit dem Thema des Kindeswohls auseinanderzusetzen, ist sehr wichtig. So versteht es sich für uns von selbst, klare Stellung zu beziehen wie auch mit Blick auf das Wohl der Kleinen entsprechende Maßnahmen installiert zu haben.

- Führungszeugnis: Alle beim Post SV gemeldeten Übungsleiter/innen, Helfer und Mitarbeiter müssen bei Dienstantritt ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen. Eine erneute Kontrolle erfolgt alle fünf Jahre.
- Verhaltenskodex: Für sensible Themen wie die Tagesbetreuung in den Sportcamps müssen alle Betreuer/innen einen Verhaltenskodex unterzeichnen.



- Schutzvereinbarung mit der Stadt Nürnberg: Der Post SV hat sich in einer Vereinbarung mit der Stadt zur Einhaltung präventiver Maßnahmen zum Schutz des Wohles für Kinder und Jugendliche erklärt.
- Beratungsstellen: Der Post SV ist mit unterschiedlichen Anlauf- und Beratungsstellen wie der Stelle für Prävention sexualisierter Gewalt der BSJ (Bayerischen Sportjugend) vernetzt
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse: Unterschiedliche Abteilungen bieten Kurse für Kinder und Frauen an (z.B. Ju-Jutsu, Postis Kinderwelt)

Zukünftig wollen wir das Thema noch stärker in das Vereinsleben integrieren und die wesentlichen Aspekte des Kinderschutzes transparent für alle Akteure im Verein machen. So werden

wir in diesem Jahr erstmals ein einheitliches Kinderschutzkonzept über unsere Kanäle veröffentlichen.

Darüber hinaus möchten wir ein multiprofessionelles Ansprechpartner-Team bilden, das als zentrale Anlaufstelle im Verein für die Kommunikation nach innen und außen agiert. Wir wollen im Sinne des Wohls all unserer Mitglieder, ganz gleich welches Geschlecht oder Alter, für eine angenehme wie geschützte Atmosphäre sorgen. Und dafür ist das präventive Sensibilisieren für das Thema Kindeswohlgefährdung und sexuelle Übergriffe im Sport eine Grundvoraussetzung.

Um dies mit bestem Gewissen umzusetzen, möchten wir weitere Personen für unser Team ins Boot holen und suchen dafür eine/n oder mehrere:

Kinderschutzbeauftragte (m/w) in ehrenamtlicher Tätigkeit

Deine Aufgaben (in enger Abstimmung mit weiteren Vereinsvertretern):

- Verankerung des Kinderschutzkonzeptes im Vereinsleben
- Schnittstelle der verschiedenen Abteilungen und des Krisenteams
- Koordination von Präventionsmaßnahmen (z.B. Schulungen, Erstellen von Leitfäden)
- Kontaktpflege zu Fachstellen
- Vertrauensvolle Ansprechperson für Vereinsmitglieder und Funktionäre
- Erste Anlaufstelle bei Verdachtsfällen
- Wissen erweitern und weitergeben
- Öffentlichkeitsarbeit

Dein Profil:

- Du bist Mitglied oder Funktionär im Post SV und fühlst dich dem Verein verbunden
- Du besitzt eine starke Sozialkompetenz, Kommunikationsfähigkeit und hast ein selbstsicheres Auftreten
- Du hast bereits Vorerfahrungen im Bereich Kinder- und Jugendschutz und/oder möchtest dich in diesem Bereich fortbilden

Wir bieten:

- Angenehme Arbeitsatmosphäre beim größten Breitensportverein Bayerns
- Zusammenarbeit und Gestaltungsfreiraum in einem multiprofessionellen Team
- Aufwandsentschädigung im Rahmen der Ehrenamtspauschale
- Individuelle Gestaltung von Arbeitszeiten und -umfang
- Unterstützung bei Fort- und Weiterbildung
- Kostenfreie Nutzung des Sportangebots des Post SV Nürnberg (über 100 Sportarten)
- Gemeinsame Aktivitäten (Betriebsausflüge) sowie ein betriebliches Gesundheitsmanagement

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf deine Kontaktaufnahme per Mail an: jobs@post-sv.de. Alles Weitere kann in individueller Absprache geklärt werden.

SPORT VERNETZT – den Post SV und die Gretel-Bergmann-Schule

Eine Herzens-angelegenheit



Schwimmen, eine Grundfertigkeit die jedes Kind beherrscht!?! Leider nein. Trotz der Integration des Schwimmunterrichts in den Lehrplan der Grundschulen besteht immer noch ein eklatantes Problem: Zu wenige Mädchen und Buben können schwimmen, insbesondere diejenigen, die in sozial herausfordernden Lebenslagen aufwachsen. Entsprechend ergibt sich ein dringender Bedarf, diese Kinder gezielt zu unterstützen, Schwimmen zu lernen.

Und zwar durch:

- mehr Wasserzeiten im Schwimmunterricht
- Schwimmunterricht bereits ab der ersten Jahrgangsstufe mehr günstige oder kostenfreie Sportangebote neben dem Schwimmunterricht.
- kleinere, homogenere Gruppen

Eine Schule, an der viele sozial bedürftige Kinder unterrichtet werden, ist die Gretel-Bergmann-Schule – mit rund 500 Schülerinnen und Schülern ist sie eine der größten Grundschulen in Nürnberg. Ihnen Schwimmen beizubringen, ist eines ihrer Ziele - und hier kommt der Post SV ins Spiel, der die Gretel-Bergmann-Schule im laufenden Schuljahr bei ihrem Schwimm-Vorhaben unter die Arme greift - unter anderem durch den Einsatz von Schwimmvereinstrainern, die in den Jahrgangsstufen 3 und 4 die Lehrkräfte beim Schwimmunterricht unterstützen. Dies macht längere Wasserbewegungszeiten wie auch eine individuellere Förderung der Schülerinnen und Schüler möglich.

Zudem sind Schwimm-AGs für die Jahrgangsstufen 1 und 2 wie auch für Vorschul-Kita-Gruppen ins Leben gerufen worden. Hier stehen pädagogische Fachkräfte, Erzieherinnen und Erzieher mit Schwimmvereinstrainer gemeinsam am Beckenrand, um den Kindern das Schwimmen beizubringen.

Über die intensiviertere Zusammenarbeit mit dem Post SV freut sich Sandra Lichtenstein, Rektorin der Gretel-Bergmann-Schule, sehr. Eine Zusammenarbeit, die Post SV-Vorstandsvorsitzendem Andreas Neugebauer besonders am Herzen liegt: „Genauso wie Mathe oder Deutsch müssen der Sport, die Bewegung und vor allem der Schwimmunterricht bereits in der ersten Klasse im Stundenplan ausreichend berücksichtigt sein.“

Ermöglicht wird die Zusammenarbeit zwischen dem Post SV und der Gretel-Bergmann-Schule durch befristete Fördermittel aus der kommunalen Verwaltung und dem Bayerischen Jugendring für die Schuljahre 2023/24 und 2024/25. Dafür möchte sich der Verein herzlich bedanken. Das Schwimmprojekt ist Teil der bundesweiten Initiative SPORT VERNETZT, die im Sommer 2021 von Deutschlands größtem Basketballklub ALBA BERLIN ins Leben gerufen wurde. „Sport und Bewegung können sich mit einer unheimlichen Magie auf Lebensläufe auswirken“, betont Henning Harnisch, ALBAs Vizepräsident



und Initiator von SPORT VERNETZT. „Gerade in sozial benachteiligten Gegenden haben es Kinder viel schwerer, in den Sport zu finden. SPORT VERNETZT geht dieses Problem aktiv an. Mit guten Partnern vor Ort stärken wir Bewegungsangebote an den Bildungsorten und gestalten auch die Übergänge zwischen Kita, Schule und Verein fließend.“

Detaillierte Informationen zur Bewegung für Bewegung unter sport-ernetzt.de.

Gerne würden wir noch mehr Schwimmangebote für die Schülerinnen und Schüler der Gretel-Bergmann-Schule sowie auch für die Vorschulkinder der 8 Kitas aus dem Schulsprengel initiieren und wöchentlich anbieten. Gemeinsam mit Ihnen als Partner setzen wir dies sehr gerne um. Sofern Sie das Thema anspricht, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme bei unserem SPORT VERNETZT Koordinator Marc Kullenberg direkt telefonisch unter

0176 47102985 oder per Email an kullenberg@post-sv.de



Volksfest-Biathlon

Auf zur 5. Runde!

Beim Nürnberger Frühlings-Volksfest geht der beliebte 5. Volksfest-Biathlon am Samstag, 6. April, in seine fünfte Runde. Er wurde als gemeinsames Projekt des Süddeutschen Schaustellerverbands und des Post SV Nürnberg ins Leben gerufen. Gelaufen wird pro Runde einmal um den Volksfestplatz. Je Runde müssen Groß an einer beliebigen Schießbude und Klein an einer Spickerbude ihre Zielgenauigkeit unter Beweis stellen. Dabei gilt es, mit maximal zehn Versuchen drei Treffer zu erzielen. Nach dem dritten Treffer oder dem zehnten Versuch darf die Runde fortgesetzt werden.

Weitere Informationen zu Anmeldung findest du auf unserer Website.

<https://post-sv.de/sport/outdoor/volksfestbiathlon>



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

Die Zabo-Trails räumen ab

Mitte November des vergangenen Jahrs trafen sich rund 130 Aktive im Vereinssport aus der Region Nürnberg, Vertreterinnen und Vertreter der Politik sowie städtische Dienststellen, um sich über das Thema Megatrends im Sport auszutauschen. Dabei ging es auch darum, die beim Sportprojekt der Stadt „Was bewegen“ ausgelobten Preise für besondere Initiativen der Vereine zu vergeben.

Mit der Post SV-Bewerbung aus der Sparte „Zabo-Trails“ zeigten deren Verantwortlichen, wie modern und innovativ Vereinssport sein kann, wenn er Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen aufgreift und berücksichtigt. Die Jury sah dies ebenso und prämierte die Zabo-Trails mit dem 2. Platz und dem Preisgeld von 1000 Euro. Eine tolle Auszeichnung, Bestätigung und Motivation für die Macher der Zabo Trails und deren Mitstreiter. ■



**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**



Studio N°1

– die feine Fitnessadresse

Du suchst ein Fitness-Studio mit persönlicher und gesundheitsorientierter Betreuung sowie familiärer und angenehmer Trainingsatmosphäre?



Dann ist unser Studio N°1 in der Albertstraße 4 (St. Peter) genau das richtige für dich. Auf gut 100 m² Trainingsfläche findest du alles, was für dein Kraft- und Ausdauertraining notwendig ist. Durch unser einfaches Slot-Buchungssystem gewährleisten wir, dass unsere Trainingsfläche nicht überfüllt und eine sehr enge individuelle Betreuung durch unser qualifiziertes Trainer-Team möglich ist. Vereinbare dein kostenloses Probetraining telefonisch unter 0911 471518 oder per Mail unter studio1@post-sv.de und lerne unser Studio und Team persönlich kennen!

Dauersport & Kurse im Studio N°1

Auch Group-Fitness, unsere angeleiteten Gruppen-Stunden in den Kursräumen, kommt bei uns nicht zu kurz. Lass dich von Gleichgesinnten sowie von unserem sehr qualifizierten Trainerteam im Studio N°1 motivieren!

Das bietet dir der Dauersport im Studio N°1:

- **Rückentraining:** im Fokus steht die Kräftigung und Beweglichkeit der Körpermitte.
- **Faszientraining:** Übungen zur Lockerung der (Muskel-)Faszien zum Erhalt der Funktion/Elastizität.
- **Senior/Classic Gym:** sanftes Ganzkörpertraining für Best-Ager und Senioren.
- **Core-Workout:** herausforderndes Straffungs-Workout für den Waschbrettbauch.
- **Intervalltraining:** Kraftausdauertraining mit hochintensiven Belastungseinheiten bei kurzen Pausen.
- **Pilates:** Training für Körper und Geist sowie allgemeine Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit
- **Workout & Mobility:** ein Ganzkörpertraining, das die Kraft und Beweglichkeit fördert.
- **Body-Workout:** ein Ganzkörpertraining für Kraft- und Herz-Kreislauf-System.
- **Dance-Workout:** tänzerische Schrittmodule werden zu Gruppenchoreographien zusammengesetzt.
- **Aerodance:** Klassische Aerobic-Grundschriffe mit Tanzelementen aus Street Dance, Hip Hop, Modern, Jazz, Ragga, Latin etc. kombiniert.
- **Step Aerobic:** Durch ständiges Auf- und Absteigen auf dem höhenverstellbaren Step, sowie durch den Einsatz von Armen und Oberkörper wird die Kondition geschult und eine Choreografie aufgebaut.

Unsere Kurse im Studio N°1 mit gesondertem Zusatzbeitrag, die auch ohne Vertragsbindung möglich sind:

- **Yoga:** Training mit geistigen und körperlichen Übungen, wie Muskel- und Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditation.
- **Qi Gong:** Übungen für Entspannung, Ruhe, Ausgleich von Energien und Reduzierung von geistigen und körperlichen Blockaden.
- **Autogenes Training:** Ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das bei regelmäßiger Anwendung leicht und wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren ist und damit tiefe geistige und körperliche Entspannung bewirkt.
- **Progressive Muskelentspannung:** Schrittweise erlernst du wie durch den Wechsel von Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erzielt werden kann.
- **Verschiedene Tanzkurse** (z.B. Ballett, American Line Dance, ...)

Nähere Informationen und Anmeldung unter:
<https://post-sv.de/fitness/group-fitness-kurse/>,
 telefonisch unter **0911 954595-63/-67** oder
 per Mail unter sportbuero@post-sv.de.

Nähere Informationen zu den Tanzangeboten:
 Tel. **0911- 540554770** oder per Mail: tanz@post-sv.de.

PSSSST...
schon gehört?



FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS



Der neue
Mitsubishi COLT

ab **15.990** EUR¹

Ausstattungs-Highlights

- Bi-LED Scheinwerfer
- Tempoautomatik
- Aktiver Spurhalteassistent
- Verkehrszeichenerkennung
- Digitale Instrumente
- Klimaanlage



EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER
250 EUR
ZUBEHÖR-GUTSCHEIN³



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

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) COLT BASIS 1.0 Benziner 49 kW (67 PS) 5-Gang

Kurzstrecke 6,4; Stadtrand 6,4; Landstraße 4,5; Autobahn 5,7; kombiniert 5,3; CO₂-Emission (g/km) kombiniert 119. **Werte nach WLTP.** **2

** Alle Angaben wurden nach VO(EG)715/2007, VO(EU)2018/1832 ermittelt. Der WLTP-Prüfzyklus hat den NEFZ-Prüfzyklus vollständig ersetzt, sodass für dieses Fahrzeug keine NEFZ-Werte und keine CO₂-Effizienzklassen vorliegen. **Die tatsächlichen Werte hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlage-reinsatz etc.; dadurch kann sich der Verbrauch erhöhen und die Reichweite reduzieren.** Weitere Informationen unter mitsubishi-motors.de/colt

1) Unverbindlich empfohlener Einführungs-Preis COLT BASIS 1.0 Benziner 49 kW (67 PS) 5-Gang der MMD Automobile GmbH, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten in Höhe von 999 EUR, Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. Der unverbindlich empfohlene Einführungs-Preis ergibt sich aus der unverbindlichen Preisempfehlung 17.590 EUR abzgl. 1.600 EUR unverbindlich empfohlener Einführungs-Rabatt. Stand: Dezember 2023 - den genauen Endpreis und Einführungs-Rabatt erfahren Sie bei Ihrem teilnehmenden Mitsubishi Handelspartner. Nicht kombinierbar mit bereits als reduziert oder als Aktions-Preis gekennzeichneten Sonderangeboten oder anderen Werbe- und Rabattaktionen.

2) Die genannten COLT Leistungs-, Verbrauchs- und Emissionswerte sind vorläufige Werte. Endgültige Werte werden nach Abschluss der Homologation vorliegen.

3) Bei Bestellung eines neuen Mitsubishi COLT bis **31.03.2024** erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörgutschein in Höhe von 250 €. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.



Autohaus Fröhlich GmbH
Ostendstraße 154 90482 Nürnberg
Tel.: (0911) 95 40 8-40
www.froehlich-nuernberg.de

Grundkurs: Ernährung & Fitness

leicht gemacht

Wie kann ich mich ausgewogen ernähren, mein Körpergewicht optimieren und mich fit & gesund halten? Welches Training passt zu mir und meinem Körper und unterstützt mich beim Erreichen meiner Ziele? Wie kann ich meinen Alltag umstellen, ohne das Gefühl zu haben, mich extrem einschränken zu müssen? Viele wichtige Fragen, auf die du in diesem Kurs des Post SV die passenden Antworten erhalten wirst.

Gemeinsam in der Gruppe wirst du lernen, wie du mit möglichst geringem Aufwand deine Ernährung richtig zusammensetzt, die neue Ernährungsweise in den Alltag und dein soziales Umfeld integrierst und wie das Ganze langfristig Erfolg hat.

Darüber hinaus erstellen wir mit dir deinen individuellen Trainingsplan für die Fitlounge, das Studio Ebensee oder das Studio N°1.

Die Trainingsflächen und das Dauersport-Programm (z. B. Gruppenstunden wie Bauch-Beine-Po, Pilates, Wirbelsäulengymnastik etc.) unserer Studios Fitlounge und Studio N°1 kannst du zusätzlich über den kompletten Kurszeitraum nutzen.

Zeitraum: 16.01. – 20.02.2024 (5 Wochen)

Beitrag: Fitnessstudio-Mitglieder 99,00 €, Vereins-Mitglieder 139,00 €
Nicht-Mitglieder 169,00€

Nähere Informationen und die Anmeldung findest du unter:

<https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/> und per Mail unter ernaehrung@post-sv.de.



Individuelle Ernährungsberatung beim Post SV

Du möchtest dich gerne zu deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen sowie nach eigener Zeitplanung von uns beraten lassen? Dann ist die individuelle Ernährungsberatung genau das Richtige für dich!

In vier Beratungsterminen erstellen wir mit dir das für dich optimale Ernährungskonzept. Dieses orientiert sich auch an deinem sozialen Umfeld, deinem Alltag und deinen Vorlieben. Mit der Dichte und den Zeitpunkten der auf-

einanderfolgenden Eins-zu-eins-Beratungsgesprächen richten wir uns komplett nach dir und deinen Zielen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Vorteile der individuellen Ernährungsberatung auf einen Blick: Hohe Individualität, sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, flexible Zeiteinteilung und Terminierung in Absprache mit deinem Ernährungsberater, hohe Qualität mit qualifizierten Ernährungsberatern, Ver-

günstigungen für Mitglieder, keine langfristige Vertragsbindung.

Nähere Informationen zu unseren Ernährungsangeboten erhältst du auf unserer Homepage unter

<https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/> oder per E-Mail unter ernaehrung@post-sv.de

Ansprechpartner: Anna Wellein, Annika Säckl und Michelle Grimm

© Rido - Fotolia.com



RICHTER

... richtig gut zum Fuß !

Orthopädie · Schuhe · Bewegung

- Schuheinlagen
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe
- Lauf- und Bequemschuhe
- Schuhe nach Maß



www.richterpaedie.de

2 x in Nürnberg

Am Stadtpark 2 (im Parcside)

Telefon: 0911 / 891 08 03

Leipziger Straße 31

Telefon: 0911 / 59 49 92



Menschen für's Leben

Kinder & Familie · Leben im Alter · Hospiz

Wir begleiten Menschen durch alle Lebensphasen.



Soziales Netz im Nürnberger Osten

Jetzt informieren unter:
Tel. 0911/995 41-0
www.diakonie-moegeldorf.de

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-augenlinik.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-augenlinik.de

Neues aus den Fitnessstudios:

Workshop „Schmerzfrei werden/ bleiben“

- Du hast zeitweise oder dauerhaft Hals-/ Nacken- bis hin zu Kopfschmerzen?
- Du hast Schmerzen im Bereich Brustwirbelsäule und/oder unterem Rücken?
- Du fühlst dich allgemein verspannt, kennst aber die Ursache nicht?
- Du hast Schmerzen an anderen Gliedmaßen (Knie, Schulter, Hüfte etc.), aber keine Diagnose dazu?

Was die Wenigsten wissen: Häufig lassen sich diese Probleme ganz ohne den Einsatz von Medikamenten durch gezieltes Training mit einem überschaubaren Zeitaufwand in den Griff bekommen, bevor sie sich zu einer ernsthaften und schmerzhaften Verletzung auswachsen. Wie das geht, erklären wir in unserem Workshop:

Termin: Samstag, 03.02.2024 von 10.30 – 13.30 Uhr

Ort: Studio N°1, Albertstraße 4, 90478 Nürnberg, Kursraum 2

Beitrag: Vereins-Mitglieder 39,00 € // Nicht-Mitglieder 59,00 € ■

Der häufigste Grund für diese oder ähnliche Beschwerden ist eine falsche Körperhaltung durch Ungleichgewichte in der Muskulatur, sogenannte Dysbalancen.

Diese können bereits in geringem Ausmaß die Lebensqualität deutlich vermindern, sie rufen Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Verspannungen hervor. Im schlimmsten Fall kommt es zu länger andauernden ernsthaften Verletzungen/Erkrankungen wie Bandscheibenvorfällen, Schulterbeschwerden (Impingement) oder Arthrose.



PHYSIOTHERAPIE | FITNESS | WELLNESS



____ IHRE
PHYSIOTHERAPIE
3x IN NÜRNBERG

10€ GUTSCHEIN

für eine Massage oder ein
Personal Training in einer
unserer Praxen*

*Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen oder Gutscheinen. Keine Barauszahlung möglich. Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige möglich.



THERAPIEZENTRUM
TOBIAS KNAUBER

**Mercado
Nürnberg**
Äußere Bayreuther Str. 82
90491 Nürnberg
0911 - 95 69 160

**Martha-Maria
Seniorenzentrum**
Stadenstraße 93
90491 Nürnberg
0911 - 58 74 32 51

**Nürnberg
Sankt Peter**
Kirchenstraße 33
90478 Nürnberg
0911 - 43 33 32 41

www.therapiezentrum-knauber.de | info@therapiezentrum-knauber.de
instagram: physiotherapie_knauber

Das bieten wir:

- Manuelle Therapie (MT)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Kiefergelenksbehandlung (CMD)
- Krankengymnastik unterschiedlicher Art
- Fitnesstraining
- Rehasport
- Massagen
- uvm.



macron

WER IST MACRON?

Gegründet 1971 in Bologna, behauptet sich Macron heute als einer der europäischen Marktleader.

>90

**GESPONSERTE
PROFICLUBS**

Macron ist technischer Sponsor von mehr als 90 Profimannschaften in verschiedenen Sportarten auf der ganzen Welt, dabei profitieren die Kunden von Qualitätsware und ausgezeichnetem Service.

>4

**FUSSBALL BRAND
IN EUROPA**

Gemessen an der Anzahl der gesponserten Proficlubs nimmt Macron in dem 2022 IQUIL REPORT den dritten Platz ein.

>30

**LÄNDER
IN DER WELT**

Macron ist ein internationales Unternehmen, mittlerweile in mehr als 30 Ländern tätig.

>170

**MACRON
SPORTS HUB**

Macron hat ein Netz von über 170 Macron Sports Hub in mehr als 30 Weltmärkten aufgebaut, die ein Anlaufpunkt für Sportvereine und Athleten in der jeweiligen Region sind.



No one was born a hero.

It's an everyday journey.

There are no shortcuts.

No days off.

No perfect scenarios.

Things won't always go
the way you expect.

But overcoming challenges
is part of the game too.

Your time is now.

When passion runs through you,

**BECOME
YOUR OWN
HERO.**



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.



macron.com



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".

*„Wer das große Ganze
sehen will, muss auf die
Details achten.“*

Dr. Suzanna Randall | Astrophysikerin

Kompetenz zahlt sich aus, auch auf dem Weg zu Ihrem Sparziel

Auch wir von Union Investment haben das große Ganze im Blick. Und unsere Partnerbanken vor Ort helfen Ihnen, in einen Fondssparplan zu investieren, der Sie Schritt für Schritt schon mit monatlich kleinen Beträgen ans Ziel bringt. So bleiben Sie flexibel und müssen sich um nichts kümmern. Lassen Sie sich in Ihrer VR Bank Metropolregion zu Chancen und Risiken beraten, zum Beispiel dem Risiko marktbedingter Kursschwankungen.

Aus Geld Zukunft machen



Fondssparen starten

Hier
Beratertermin
vereinbaren



Die Post SV-Studie geht in die zweite Runde

Unterstütze als Teilnehmer/in unsere Studie zum Thema Ernährung und Fitness und profitiere dabei von der Betreuung unserer fachkundigen und erfahrenen Trainer und Ernährungsberater über den kompletten Studienzeitraum. Lerne deine Ernährung und dein Bewegungsverhalten optimal und gesundheitsorientiert zu gestalten und mache dich dabei mit uns fit! Einstiegstermine und Laufzeiten:

- Gruppe A:** 01.03. – 31.05.2024
- Gruppe B:** 01.04. – 30.06.2024
- Gruppe C:** 02.05. – 31.07.2024
- Gruppe D:** 01.06. – 31.08.2024

Der Aufbau unserer Studie mit geplanten Inhalten ist flexibel aufgebaut und lässt sich problemlos in jeden Alltag integrieren. Die Veröffentlichung der Ergebnisse erfolgt mit anonymisierten Daten.

Nähre Informationen zur Anmeldung und den Teilnahmevoraussetzungen erhältst du auf unserer Homepage unter <https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/> oder unter ernaehrung@post-sv.de.

Post-SV Studie

Die Auswirkungen eines regelmäßigen Krafttrainings (2 Einheiten pro Woche) und eiweißreicher Ernährung über eine Laufzeit von 3 Monaten auf die Körperzusammensetzung.

Zeitraum: 01.03. – 31.08.2024 (in 4 Gruppen á 3 Monate Laufzeit, siehe links)

Zielgruppe: gesunde untrainierte Personen zwischen 20 – 65 Jahren mit keinen oder geringen körperlichen Einschränkungen, die in den vergangenen zwei Jahren kein regelmäßiges Krafttraining absolviert, Dauersportstunden/Kurse genutzt und/oder bereits einen sehr aktiven Alltag haben.

Ort: Fitnessstudio Fitlounge, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg

Leistungen:

- 2 Messungen mit dem Body-Analyzer (jeweils zu Beginn/Ende der Laufzeit)
- 3 Monate Krafttraining in der Fitlounge (2 Einheiten pro Woche)
- 2 Online-Seminare zur eiweißhaltigen Ernährung (mit Handout)
- Einweisungstermin auf der Trainingsfläche mit einheitlichem Trainingsplan
- Sauna inklusive

Betreuer/Ansprechpartner der Studie:

Anna Wellein, Annika Säckl & Michelle Grimm

Plätze nur begrenzt verfügbar!



Adrienne Haan



Gordon Hamilton



vr-teilhaberbank.de/benefizkonzert

28.02.2024
Beginn: 19 Uhr
Heinrich-Lades-
Halle, Erlangen

VR Benefizkonzert mit den Nürnberger Symphonikern

Das Leben ist (m)ein Cabaret! Die große Musical-Gala

Solistin: Adrienne Haan – Gesang, Konzept, Moderation
Klavierbegleitung: Anna Hajduk
Dirigent: Gordon Hamilton

Programm & Tickets: vr-teilhaberbank.de/benefizkonzert



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Exklusive Vorteile für alle Post SV-Mitglieder

Seit dem Jahr 2014 ist Orthopädie Richter ein verlässlicher Partner der Triathlon-Abteilung. Nun intensiviert er sein Engagement und erweitert seine Partnerschaft über die Abteilung hinaus auf den gesamten Verein.



Orthopädie Schuhe Richter betreibt zwei Fachgeschäfte für Orthopädie und Schuhe sowie eine umfassende Orthopädiewerkstatt und ist somit das kompetente Sanitätshaus und Schuhfachgeschäft in der Metropolregion Nürnberg, Fürth und Erlangen.

Ab sofort können alle Mitglieder des Post SV an beiden Standorten zu Sonderkonditionen aus der vielfältigen Auswahl an hochwertigem Schuhwerk auswählen. Orthopädie Richter gewährt allen Post SV-Mitgliedern bei Vorlage ih-

res Mitgliedsausweises einen exklusiven Rabatt von 10 Prozent auf das Schuhsortiment. Weitere Informationen hierzu findest du auch auf unserer Vorteilswelt-Seite.

Wir freuen uns sehr, mit Orthopädie Richter ein traditionsreiches Unternehmen als Partner an unserer Seite zu haben und blicken mit Vorfreude auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit. ■



Pyraser

Unsere zuckerfreien Sorten:

Eistee Pfirsich,
Mandarine Mango,
Cola Mix

Perfekt zum
Einhalten gesunder
Vorsätze für 2024.



Angerwirts Weizen - alkoholfrei -

Natürtrüb,
isotonisch.

Ideal als Erfrischung
für alle SportlerInnen
nach einem
anstrengenden
Training.

Die Pyraser Vielfalt finden Sie unter:

www.pyraser.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.

SOCIAL MEDIA KAMPAGNE

VIRTUELLER RUNDGANG

WERBESPOT

IMAGEFILM

BRANDINGFOTOS

MITARBEITERFOTOS

EVENTREPORTAGE

**Nicht das Passende dabei!
Wir finden eine Lösung für Sie.**

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)

N-ERGIE baut Engagement beim Post SV auf

Neuer Hauptsponsor für „DURCHSTARTEN mit BASKETBALL“

Als langjähriger Premium-Partner des Post SV unterstützt die N-ERGIE bereits zahlreiche Initiativen des Vereins. Nun intensiviert die N-ERGIE als neuer Hauptsponsor des renommierten Grundschulprojekts „DURCHSTARTEN mit BASKETBALL“ die Partnerschaft mit dem Post SV. Durch die Unterstützung des Grundschulsportprojekts trägt das Unternehmen maßgeblich dazu bei, dass „DURCHSTARTEN mit BASKETBALL“ nicht nur fortgeführt, sondern in den kommenden Jahren weiter ausgebaut werden kann.



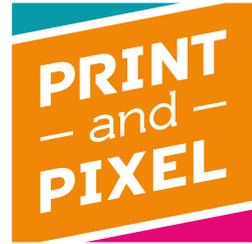
„DURCHSTARTEN mit BASKETBALL“ verfolgt das Ziel, die Begeisterung für den Sport, insbesondere den Basketballsport, an die nächste Generation weiterzugeben. Durch die enge Zusammenarbeit mit 20 Grundschulen in ganz Nürnberg bietet das Projekt wöchentlich rund 600 Kindern ein wohnortnahes Basketballtraining. Zudem treten die Kinder in einer eigens geschaffenen Grundschulliga gegen andere Schulen an und können so ihre bisher erlernten Fähigkeiten im Wettbewerb mit anderen zeigen. Das Projekt ermöglicht somit nicht nur eine zusätzliche sportliche Betätigung, sondern fördert auch Teamgeist und soziale Kompetenzen.

Feierlich überreichten Ronja Meine, Abteilungsleiterin Basketball, und Maximilian Oppel, Leiter Marketing, eines der neuen Trikots der N-ERGIE-Grundschulliga an Heiko Linder, Leiter der Konzernkommunikation der N-ERGIE. Warum sein Unternehmen das Projekt unterstützt, begründet er folgendermaßen: „Wir engagieren uns gerne und regelmäßig für Kinder und Jugendliche in Nürnberg und der Region. Mit unserer Unterstützung des Projekts „DURCHSTARTEN mit BASKETBALL“ wollen wir nicht nur ein Zeichen setzen, wie wichtig es ist, den Sport in der Region auch und

gerade im Nachwuchsbereich zu unterstützen. Wir wollen auch Verantwortung übernehmen für die nächste Generation, Zukunftsperspektiven aufzeigen und mitgestalten.“

Dass sich der Post SV sehr über das Engagement der N-ERGIE erfreut zeigt, versteht sich von selbst. Ronja Meine dazu: „Dank der großzügigen Unterstützung der N-ERGIE können wir eine größere Anzahl von Kindern für Basketball begeistern und ihre sportliche Entwicklung intensiver fördern.“ Maximilian Oppel fügt hinzu: „Die N-ERGIE ist nicht nur ein zuverlässiger Partner für den Post SV, sondern auch ein treibender Motor für die positive Entwicklung des Kinder- und Jugendsports in unserer Region.“

Der Post SV Nürnberg freut sich auf die weitere Zusammenarbeit mit der N-ERGIE Nürnberg. Ein herzliches Dankeschön geht auch an unseren Basic Partner Simple Print Designs, der die Trikots für die Grundschulliga bedruckt hat. ■



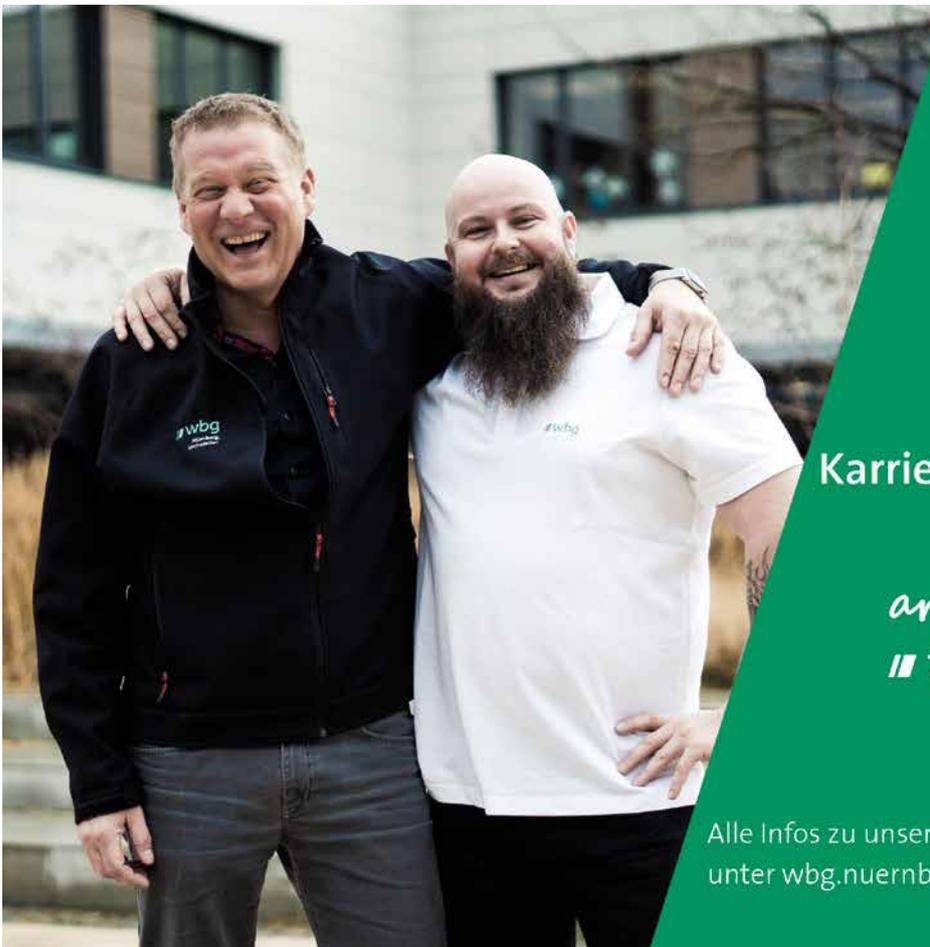
Der Sport braucht einen starken Werbepartner

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



wbg
Nürnberg
Immobilien

Karriere mit Zukunft gesucht?

arbeiten und leben.
// typisch wbg

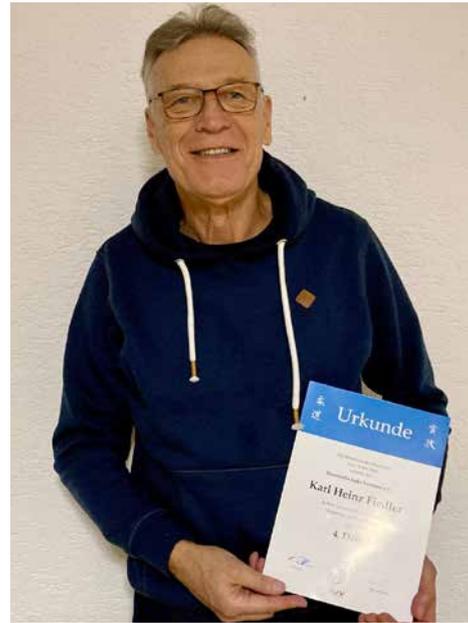
Alle Infos zu unseren offenen Stellen
unter wbg.nuernberg.de/karriere



Judo

4. Dan für Karl-Heinz Fiedler

Beim Finale der Judo-Bezirksligamannschaften in Roßtal ist unserem Abteilungsleiter eine große Ehre zuteil geworden: Karl-Heinz Fiedler ist für seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit als Kampfrichter im Bayerischen-Judo-Verband und seine Verdienste um den Judo-sport der 4. Dan vom BJV verliehen worden. Herzlichen Glückwunsch! ■



Pokalsieg für den Nachwuchs

Mit 15 Teilnehmern starteten unsere Nachwuchssportler beim Josef-Betz-Pokalturnier in Nürnberg bei Eintracht- Falkenheim. In den jeweiligen Alters- bzw. Gewichtsklassen zeigten unsere jungen Athleten, betreut von Philipp und Matthias, beeindruckende, tolle Leistungen. Viele der im Training erlernten Techniken konnten sie in den Wett-

kämpfen umsetzen. Mit fünf 1. Plätzen (Ali Erdem, Philipp Lungu, Nick Modani, Simran Rahimov, Hannes Sahn) in ihren Pools sowie fünf 2. Plätze und weiteren Erfolgen wurde der Turniersieg perfekt gemacht. Somit erkämpfte sich unser Nachwuchsteam den Pokal für den erfolgreichsten Verein, ein toller Erfolg, weiter so! ■



Alle Bäder dieser Welt!

SANITÄR-HEINZE



Starte deine Ausbildung im **September 2024!** Wir bilden folgende Berufe aus:

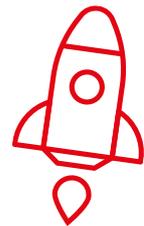
// **Kaufleute m/w/d für Groß- und Außenhandelsmanagement**

Fachrichtung Großhandel

// **Kaufleute m/w/d für Büromanagement**

// **Fachlageristen m/w/d**

mit Aussicht auf Verlängerung zur Fachkraft für Lagerlogistik



DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK



**Übertarifliche
Ausbildungsvergütung**



**Gute öffentliche
Verkehrsanbindung**



Berufsschule Plus



Zeugnisprämie



**Modernes
Arbeitsumfeld**



Fortbildungen



**Weihnachts-
& Urlaubsgeld**



Mitarbeitererevents



**Top
Zukunftsperspektiven**

Neugierig geworden?

Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung!

Sanitär-Heinze GmbH
Frau Lucie Kopp • Freiligrathstraße 30 • 90482 Nürnberg
ausbildung_nu@sanitaer-heinze.com



sanitär-heinze.com

Sanitär-Heinze unterstützt den Breitensport!



Basketball

Die U18: Ein starkes Bundesliga-Team

Die weibliche U18-Bundesliga-Mannschaft des Post SV hat sich unter der engagierten Leitung der Trainer Philipp Finsterer und Tom Feders eine der vielversprechendsten Talentschmieden der Region etabliert. Durch die gezielte Förderung auf dem höchstmöglichen Level ihrer Altersklasse hat das Team nicht nur viele lokale Talente vereint, sondern sich auch erfolgreich in die Bundesliga katapultiert.

Die Mannschaft besteht aus einer beeindruckenden Mischung von Spielerinnen, die ihre Wurzeln in der erfolgreichen U16-Bayernliga haben. Diese Spielerinnen wurden in der vergangenen Saison Bayerischer Meister und qualifizierten sich für die deutschen Meisterschaften in Berlin. Dass viele von ihnen nun den Sprung in den Bundesliga-Kader der U18 geschafft haben, unterstreicht die Qualität der Nachwuchsarbeit wie auch die erfolgreiche Integration von Talenten in höhere Spielklassen.

Im vergangenen Jahr gelang dem Team der historische Einzug in die Bundesliga, gefolgt von einem beeindruckenden Durchmarsch in die Playoffs. Dieser Erfolg markierte nicht nur einen Meilenstein für das Team selbst, sondern auch einen bedeutsamen Schritt für die Basketball-Entwicklung in der gesamten Region.

Die laufende Saison begann vielversprechend mit drei Siegen gegen starke Konkurrenten wie die ChemCats Chemnitz, die Südhessen Juniors und die Rhein Main Baskets, dem amtierenden Deutschen Meister. Trotz einer Niederlage gegen die Main Sharks Würzburg bleibt die Mannschaft fokussiert und hungrig nach weiteren Erfolgen.

Das klare Ziel für die aktuelle Saison ist, die Erfolge des Vorjahres zu übertreffen und kontinuierlich besser zu werden. Dabei steht die individuelle Förderung der Spielerinnen im Mittelpunkt, um sie nicht nur als Team, sondern auch als Einzelsportlerinnen weiterzuentwickeln.

Da die Kosten für den Spielbetrieb sehr hoch sind, freuen sich die Basketballerinnen, mit Sanitär Heinze und KFO Lauf zwei starke Partner gefunden zu haben, die den Spielbetrieb finanziell ermöglichen. Darüber hinaus sind beide Sponsoren auch als Fans ihres Teams in der Hall bei den Heimspielen anzutreffen.

Die nächsten Heimspiele am 14.01.2024 gegen die ChemCats Chemnitz, am 04.02.2024 gegen die Rhein Main Baskets und am 18.02.2024 gegen die Main Sharks Würzburg bieten nicht nur spannende Basketball-Action, sondern auch die Möglichkeit, das Team vor Ort zu unterstützen. Die Heimspielstätte ist die Paul Moor Schule (Schafhofstr. 27, 90411 Nürnberg), Spielbeginn ist immer um 12:30 Uhr. Der Post SV hofft auf zahlreiche Fans, die mit ihrer lautstarken Unterstützung die Spielerinnen auf ihrem Weg begleiten. ■





BROCHIER



Du hast ein **KLARES ZIEL** vor Augen!

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)

Fußball

Gesiegt und geehrt

– und beides außergewöhnlich



Ein sonniger Septembertag in Zirndorf wurde zum unvergesslichen Erlebnis für die siegreiche E-Jugend des Post SV Nürnberg aus Schweinau. Der Bayerische Fußball Verband (BFV) organisierte nach dreijähriger Coronapause wieder eine Meisterehrung für alle E-Jugenden im Playmobil FunPark. Gleichzeitig gewannen zahlreiche G- und F-Jugend Mannschaften, darunter auch zwei weitere Teams aus Schweinau, Freikarten zu diesem Tag.

Die E4 schloss die Saison mit einer blütenweißen Weste ab, gewann alle sieben Spiele und verdiente sich somit redlich den Meistertitel. Gemeinsam mit den zahlreichen anderen E-Jugend-Meistern genossen die jungen Kicker den verdienten Applaus inmitten der farbenfrohen und fantasievollen Welt des Playmobil FunParks, der die perfekte Kulisse für diesen besonderen Anlass bot.

Der Jubel kannte kein Ende, als im Anschluss an die Ehrung ein weiteres Highlight verlost wurde, den prompt die Mannschaft des Post SV gewann: ein Besuch beim Heimspiel des 1. FCN gegen Magdeburg – und das gemeinsame Mitfiebern beim 1:0-Erfolg des Club sollte den ohnehin schon guten Teamgeist weiter stärken.

Doch zurück zum Ehrungsnachmittag: Im Anschluss an den offiziellen Teil erkundeten die jungen Fußballer die zahlreichen Attraktionen des FunParks, wobei bei bestem Sommerwetter

vor allem die Wasserattraktionen hoch im Kurs standen und somit zahlreiche Trikots inklusive Hosen komplett durchnässt wurden.

Dieser Ausflug wird den Post SV-Nachwuchskickern zweifellos in Erinnerung bleiben – ein Tag, der nicht nur die sportlichen Erfolge, sondern auch den Teamgeist und die Freude am Fußballspiel zelebrierte, eingebettet in die phantasievolle Welt von Playmobil. ■

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!



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

- 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

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.



FUNKHAUS NÜRNBERG

IHR PARTNER FÜR
ERFOLGREICHE RADIOWERBUNG
UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION



WWW.FUNKHAUS.DE



Wintersport

Eine Premiere und wenige freie Plätze

Das Wintersportprogramm der DSV-Skischule im Post SV ist im vollen Gange – einige Fahrten wie die interne Skilehrer-Fortbildung nach Stubai und das KidsTeenCamp sind bereits Vergangenheit. Letzteres fand am Wochenende vor Weihnachten in der großen Ski-Arena von Maria Alm statt, also im seit Jahren bewährten Ort. Neu war indes die Unterkunft – ein großes, komfortables Haus mit Turnhallen, das auf einer kleinen Anhöhe inmitten des Ski-Gebiet liegt und das mitunter auch die österreichischen Ski-Nationalteams beherbergt. Die Mädchen und Buben zeigten sich von der neuen Unterkunft durchweg begeistert.

Im März (1. bis 3.) ist der Post SV übrigens dort wieder zu Gast mit seiner Familienausfahrt für die es noch Plätze gibt – allerdings nur noch wenige.

Letzteres trifft übrigens auch auf die legendären Hochficht-Wochenenden am 19. bis 21. Januar und am 9. bis 11. Februar zu. Doch auch hier geht es nur um wenige Restplätze, deswegen ist es angeraten, schnell zu sein, die Vergabe verläuft unter der Devise, wer zuerst kommt ... der Rest dürfte bekannt sein.

Weitere Details und die Anmeldung findest du unter:
<https://post-sv.de/sport/outdoor/wintersport/>



Turmspringen

Ein medaillenreicher Advent

„Advent Advent ...“ – die Familie der Wasserspringer durfte sich nach drei Jahren Corona-Abstinenz darüber freuen, wieder beim Adventspringen in Sindelfingen nach Schrauben und Saltos ins kühle Nass einzutauchen.



Jener Wettkampf bot eine gute Möglichkeit, Neulinge und Kids an das Wettkampfgeschehen heranzuführen.

Bei der Vielseitigkeit-Talentiade traten für den Post SV an: Essam Alaa El Din, Thea Messner, Greta Bleise und Sebastian Gutmann. Sie mussten einen Sprung vom Ein-Meter-Brett, zwei vom Drei-Meter-Brett und einen vom Fünf-Meter-Turm zeigen - unsere Kids und Teens haben sich dabei gut geschlagen und in ihrer Altersklasse jeweils eine Medaille geholt.

Die Coaches Essam Alaa El Din und Christine Krum unterstützten nicht nur ihre Athleten, sondern beteiligten sich auch als Kampfrichter.

Die Ergebnisse im Einzelnen:
 Essam Alaa El Din AK 17-34 J. 4. Platz,
 Thea Messner AK 13-14 J. Bronze,
 Greta Bleise AK 12 J. Silber (ihr fehlten 1,5 Punkte zu Gold) und
 Sebastian Gutmann AK 11 J. Bronze.



Triathlon

Post SV goes New York

Im November des vergangenen Jahres setzten zwei Triathleten des Post SV einen lang gehegten Traum in die Tat um: Sabine und Roland Gries starteten beim legendären New York City Marathon. Wie es den beiden ergangen ist? Hier ihr Erfahrungsbericht.



Nachdem wir uns am 1. November auf den Weg zur Welt-Metropole aufmachten, haben wir die Zewit vor dem großen Tag genutzt, um „the big apple“ noch etwas zu erkunden – aber natürlich möglichst ohne schwere Beine zu bekommen. Beim Abholen unserer Startunterlagen und dem Besuch der Marathon-Messe wurde der Traum so langsam greifbar, entsprechend stieg die Spannung an. Auch ein lockerer kurzer Lauf im Central Park gab uns einen ersten Eindruck der Stimmung, dabei haben wir uns auch gleich mal das große Zielareal angeschaut.

Dann war er da – unser Tag, auf den wir so lange hingearbeitet und trainiert haben. Bereits um 5.30 Uhr wurden wir mit dem Shuttle-Bus vom Hotel abgeholt und durch ganz Manhattan über die riesige Verazzano-Brücke zum Start gebracht. Wir sollten zwar erst um 10.55 Uhr auf die Strecke gehen, aber angesichts von rund 52.000 Läufern wäre das organisatorisch anderes gar nicht zu bewerkstelligen. Wir hatten also genügend Zeit, um zu frühstücken und die aufregende Atmosphäre vor dem Start zu erleben. Dann war es endlich so weit. Unsere Welle wurde aufgerufen und wir gingen zum Startbereich. Es gab insgesamt fünf Startwellen mit jeweils rund 10.000 Marathonis. Unvorstellbar viele Menschen – und alle haben das gleiche Ziel.

Nach der US-Hymne und Frank Sinatras „New York, New York“ ging es gleich mal über die drei Kilometer lange Verazzano-Brücke, die bereits einige Höhenmeter in sich hatte, in Richtung Brooklyn und Queens. Die Stimmung war atemberaubend und die euphorischen Zuschauer, die teilweise in 10er-Reihen links und rechts der 50 Meter breiten Straßen standen, waren überwältigend. Bei Kilometer 25 kam dann die nächste große Herausforderung – die Queensboro Bridge von Queens über den East-River nach Manhattan. Auch hier waren wieder einige Höhenmeter zu überwinden, bevor man auf die 1st Avenue einbog und sich ein nicht enden wollendes breites Band von Läufern vor uns auftat. Es ging nun rund acht wellige Kilometer geradeaus in die Bronx, von da aus führte uns der Weg zur 5th Avenue durch Harlem zum Central Park. Auf den letzten Kilometern durch den Park wird man von der Begeisterung und Euphorie der Zuschauer förmlich getragen. Auch wenn wir müde und schlapp waren, Gehen war gar keine Option. Die rund 800 Meter lange Zielgerade muss man dann einfach genießen, die Gänsehaut spüren und die Emotionen zulassen. Glücklich und „reizüberflutet“ erreichten wir das Ziel und können sagen: Es war einfach großartig!

Herzlichen Dank an die vielen Sportfreunde aus der Triathlon-Abteilung, die uns vor, während und nach dem Marathon virtuell begleitet und angefeuert haben. Eine tolle Truppe und es ist schön, Teil davon zu sein. Ihr seid einfach spitze!



Fechten

Weltmeistertitel für Ute Schiffmann

Das Sportjahr 2023 endete für die seit Jahrzehnten extrem erfolgreiche Post SV-Fünfkämpferin Ute Schiffmann mit einem Weltmeistertitel im Fechten. Über das Wie und Was berichtet sie an dieser Stelle.

Mein sportliches Ziel für das vergangene Jahr war mit den Fecht-Weltmeisterschaften in Daytona Beach, Florida, schnell gefunden. Eigentlich zog es mich nicht in die USA. 2008 war ich schon einmal dort, damals war die Einreise noch easy. Wenn es klappen würde mit der Qualifikation, müsste ich dieses Mal ein Visum beantragen, was der Umstand erschwerte, dass ich 2011 noch im Iran war.

Die Voraussetzung, unter die ersten Vier in der Rangliste zu kommen, war machbar, zumal ich optimale Trainingsmöglichkeiten hatte – als Gastfechterin bei der SGS Erlangen sowie beim Nürnberger Fechtclub, und natürlich bei den Post SV-Fünfkämpfern, Dieter Drebinger ist seit Jahren mein Fechtmeister.

Nach vielen erfolgreichen Turnieren in Potsdam (2. Platz) oder in Regensburg bei den Deutschen Meisterschaften (3. Platz) nahm ich an der EM in Thionville/Elsass teil.

Gleich im ersten Gefecht der Vorrunde zog ich mir bei einem Ausfall eine heftige Oberschenkelzerrung zu, Aufgeben war aber keine Option. So beendete ich die Vorrunde mit drei Niederlagen und zwei Siegen. Das nächste Gefecht überstand ich denkbar knapp gegen eine Mannschaftskameradin; mein Bewegungsspielraum war stark eingeschränkt. Die nächste Gegnerin, die mehrmalige Vize-Weltmeisterin Marja Someroja, zeigte mir klar meine Grenzen auf. Am Ende wurde ich 15-te, aber ich hatte mich für die WM qualifiziert!

Diese fand vom 10. bis 16. November in Daytona Beach statt.

Im Vorfeld stand nicht nur das Training im Fokus, ich wollte natürlich auch Florida kennenlernen. Viel Zeit nahm daher die Vorbereitung für das Organisieren von Flug, Mietauto und Unterkünften in Anspruch.

Im August konnte ich in Erlangen trainieren, in Nürnberg ruhte der Betrieb. Von Ende August bis Mitte September unternahm ich noch eine Berg- und Wanderreise in Tadschikistan, sozusagen eine Art von Höhentherapie, ehe es im November nach Daytona Beach ging.

Es war, wie ich mir Florida vorstellte – Sonne, Strand, große Autos wie Motorräder – und teuer! Doch zurück zum Fechten. Der Lohn für mein Training war der Einzug ins Viertelfinale. Dort ging es gegen eine alte Bekannte, die Finnin Marja Someroja. Ich unterlag ihr wiederum und wurde als beste Deutsche 7te.

Damit qualifizierte ich mich für den Mannschaftswettkampf (50, 60 und 70 Jahre), der am nächsten Tag ausgetragen wurde.

Nach zwei Niederlagen in der Vorrunde gelang es uns, die favorisierten Engländerinnen sowie die USA zu besiegen. So standen wir plötzlich im Finale. Wir trafen auf die Ungarinnen, die uns in der Vorrunde mit einem Punkt Vorsprung besiegt hatten. In einem nervenaufreibenden Kampf hieß es am Ende 23:21 für Deutschland! Wir waren Weltmeister!!!

Nach neun Jahren holte damit eine Damen-Degenmannschaft wieder Gold bei einer Veteranen Weltmeisterschaft.

Den passenden Abschluss der USA-Tour bildete ein dreiwöchiger Trip mit dem Auto über Floridas Straßen. ■



Post SV Onlineshop

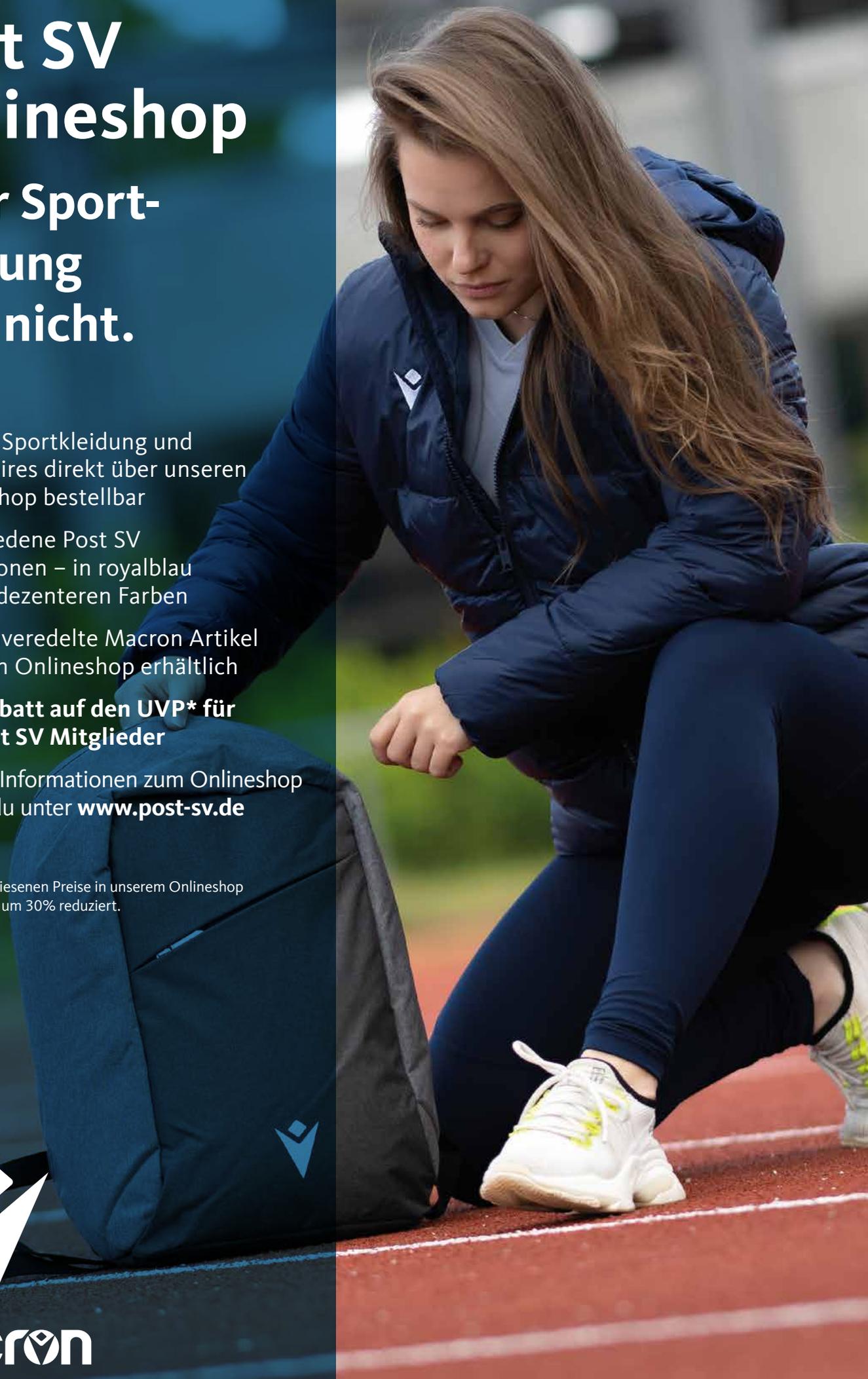
Mehr Sport- kleidung geht nicht.

- 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

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

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

Autogenes Training

Funktionelles

Outdoor Training

Hatha Yoga

Kraftausdauertraining
im Fitnessstudio

Pilates

Rückenfit

Bewegte Ferien für Kinder

TANZ

Gesellschaftstanz

Schülertanzkurse

Tanz-Workshops



KINDERWELT

Eislaufkurse

Selbstbewusstseins-
training

Ninja Workshop

Indoor Spielplatz

Weitere Informationen zu
dem größten Kursangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Ernährung

GRUNKURS: Ernährung & Fitness leicht gemacht

Wie kann ich mich ausgewogen ernähren, mein Körpergewicht optimieren und mich fit & gesund halten? Welches Training passt zu mir und meinem Körper und unterstützt das Erreichen meiner Ziele? Wie kann ich meinen Alltag umstellen ohne das Gefühl zu haben mich extrem einschränken zu müssen? Gemeinsam in der Gruppe wirst du lernen, wie du mit möglichst wenig Aufwand deine Ernährung richtig zusammensetzt, die neue Ernährungsweise in Alltag und soziales Umfeld integrierst und wie das Ganze langfristig Erfolg hat. Darüber hinaus erstellen wir mit dir zusammen deinen individuellen Trainingsplan für die Fitlounge, das Studio Ebensee oder das Studio N°1. Die Trainingsflächen und das Dauer-sport-Programm (z. B. Gruppenstunden wie Bauch-Beine-Po, Pilates, Wirbelsäulengymnastik etc.) unserer Studios Fitlounge und Studio N°1 kannst du dann zusätzlich über den kompletten Kurszeitraum uneingeschränkt nutzen.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
16.01.2024	Dienstag	19:15 - 20:15	5 Wochen, Online-Seminare: 16.01./ 23.01./ 30.01./ 06.02.2024	Ernährungsseminare online / Trainingseinheiten in den Fitnessstudios	MG Fitnessstudios 99,- / MG 139,- / NMG 169,-

Die Seminare finden online statt. Das Fitnessstraining findet individuell in der Fitlounge, Keßlerstr. 1, im Studio N°1, Albertstr. 4 oder im Studio Ebensee, Ziegenstr. 110 statt.

Weitere Infos unter www.post-sv.de/ernaehrung

Fitness

Flexi-Bar - Flexi-Fit

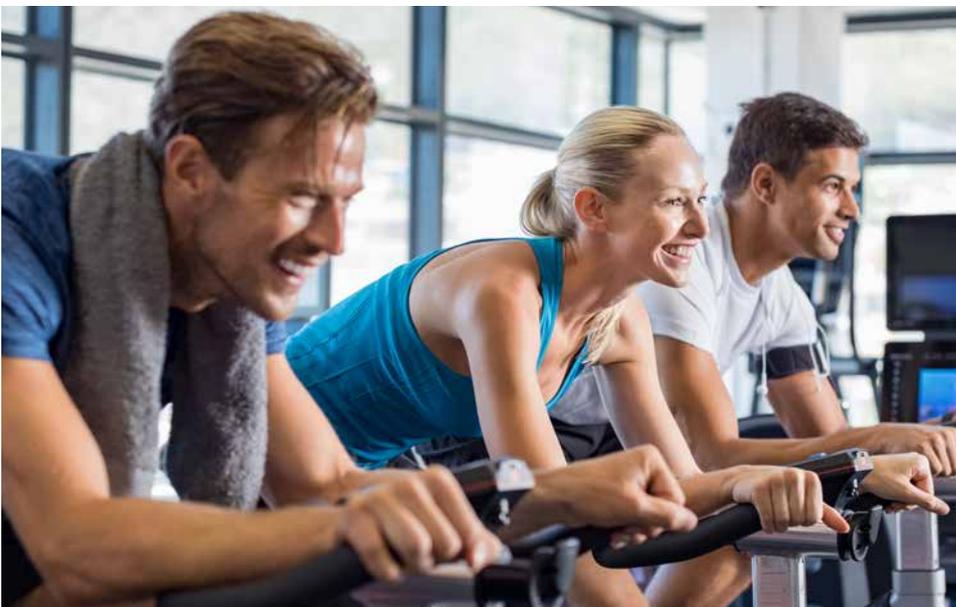
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.01.2024	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 30,- / NMG 70,-
07.04.2024	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 30,- / NMG 70,-

Indoor-Cycling Einsteiger Kurskurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.04.2024	Montag	19:00 - 20:00	6	Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum	MG 25,- / NMG 50,-

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,-
08.04.2024	Montag	18:00 - 19:00	12	Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum	MG 45,- / NMG 99,-
09.04.2024	Dienstag	19:15 - 20:15	12	Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum	MG 45,- / NMG 99,-



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,-
09.04.2024	Dienstag	17:45 - 18:45	12	Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum	MG 45,- / NMG 99,-
11.04.2024	Donnerstag	19:00 - 20:00	12	Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum	MG 45,- / NMG 99,-

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,-
09.04.2024	Dienstag	08:30 - 09:30	12	Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum	MG 45,- / NMG 99,-
10.04.2024	Mittwoch	18:00 - 19:30	12	Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum	MG 60,- / NMG 119,-

Jumping-Fitness

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.01.2024	Dienstag	17:45 - 18:45	10	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 45,- / NMG 95,-
09.04.2024	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,-
10.04.2024	Mittwoch	18:00 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-

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!

Gesundheit

Workshop Schmerzfrei

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
03.02.2024	Samstag	10:30 - 13:30	1	Studio N°1, Kursraum 2	MG 39,- / NMG 59,-

YOGA WORKSHOP: Yoga Herzöffner

Zeit um dich von 2023 zu verabschieden und dein Herz für das neue Jahr zu öffnen. Wenn sich dein Nacken steif anfühlt und dein Rücken rund, dann ist dieser Kurs genau das richtige für dich. Denn durch eine „schlechte“ Körperhaltung, langes Sitzen vor dem Schreibtisch oder sogar durch einseitiges Training, komprimieren die Brustwirbel. Eine herzöffnende Yoga-Praxis wirkt energetisierend und belebend. Starte ins neue Jahr mit einer stolzen Brust und offenem Herzen.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
27.01.2024	Samstag	10:00 - 11:30	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 12,- / NMG 20,-

YOGA WORKSHOP: Yoga Womens Circle

Erwecke deine shakti (= "Weibliche Urkraft des Universums"). Erwecke deine weibliche Energie und finde durch eine erdende Yogapraxis zurück zu deiner Mitte. Wir fließen durch eine geschmeidige Yogasequenz. Diese ist durch die indischen Göttinnen inspiriert und zelebriert die vielfältigen Eigenschaften der Göttinnen.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
24.02.2024	Samstag	10:00 - 11:30	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 12,- / NMG 20,-

YOGA WORKSHOP: Yoga Bewegung-Atem-Meditation

Fällt es dir schwer Ruhe zu finden und deine Gedanken zu sammeln? Hast du es schon einmal mit Meditation versucht? Eine Meditation wirkt entspannend und verhilft zu mehr Gelassenheit -auch im Alltag. Meditations- und Achtsamkeitsübungen wirken sich erwiesenermaßen positiv auf Psyche und Körper aus.

In diesem Yoga-Workshop starten wir mit einer sanften Yoga-Praxis, die dir den Weg in die Meditation erleichtert. Atemübungen, als Brücke zwischen Körper und Geist, runden den Workshop ab. Gönn dir einen Augenblick des Friedens.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
16.03.2024	Samstag	10:00 - 11:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 10,- / NMG 18,-

Waldbaden – Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

In diesem Kurs erlernen wir, wie man mit Hilfe der Natur seinen Stressbelastungen entgegenwirken und somit seine psychische und physische Widerstandskraft stärken kann, um die Herausforderungen in seinem Leben gesund zu meistern und zu bewältigen. Ziel ist es, im Laufe des Kurses individuelle Stressbewältigungskompetenz zu erwerben und nachhaltig anzuwenden. Dieses Stressmanagementtraining orientiert sich an den individuellen Stressoren der Teilnehmenden und arbeitet mit systematischen Methoden der Verhaltensänderung.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
16.04.2024	Dienstag	17:30 - 19:30	4	Erlenstegenforst	MG 69,- / NMG 99,-

Faszien in Bewegung – dehnen, mobilisieren und trainieren!

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
25.01.2024	Donnerstag	17:45 - 19:15	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
11.04.2024	Donnerstag	17:45 - 19:15	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

Sensomotorisches Stabilisationstraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
25.01.2024	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
11.04.2024	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.01.2024	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
09.04.2024	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)
26.01.2024	Freitag	18:00 - 19:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
12.04.2024	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	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,-
08.04.2024	Montag	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
08.04.2024	Montag	19:30 - 21:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
10.04.2024	Mittwoch	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
10.04.2024	Mittwoch	19:30 - 21:00	12 (Mittelstufe)	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-

Hatha Yoga 50 Plus					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.01.2024	Montag	09:45 - 11:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 105,-
08.04.2024	Montag	09:45 - 11:00	13	Fitlounge, Kursraum 1	MG 72,- / NMG 137,-

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,-
12.04.2024	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,-
10.04.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	13	Studio N°1, Raum 2	MG 72,- / NMG 143,-

Qi Gong - 18 Bewegungen II Intensiv					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
30.01.2024	Dienstag	18:00 - 19:00	8	Studio N°1, Raum 1	MG 45,- / NMG 90,-

Qi Gong - 18 Bewegungen I und II Intensiv					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.04.2024	Dienstag	18:00 - 19:00	10	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 56,- / NMG 112,-

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,-
08.04.2024	Montag	20:00 - 21:30	13	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 103,- / NMG 168,-
10.04.2024	Mittwoch	18:15 - 19:45	13	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 103,- / NMG 168,-

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,-
08.04.2024	Montag	18:15 - 19:45	13	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 103,- / NMG 168,-
10.04.2024	Mittwoch	20:00 - 21:30	13	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 103,- / NMG 168,-

Generation 50+

Hallenboccia Turnier

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.04.2024	Sonntag	14:00 - 17:00	1	Sportzentrum Nordost	MG 12,- / NMG 17,-

Hatha Yoga 50 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.01.2024	Montag	09:45 - 11:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 105,-
08.04.2024	Montag	10:00 - 11:15	13	Fitlounge, Kursraum 1	MG 72,- / NMG 137,-

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)
08.01.2024	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
10.01.2024	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
18.03.2024	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
20.03.2024	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	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)*
10.01.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
20.03.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-



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.



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,-
17.01.2024	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-
18.01.2024	Donnerstag	12:45 - 13:30	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-
10.04.2024	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-
11.04.2024	Donnerstag	12:45 - 13:30	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,-
25.04.2024	Donnerstag	18:00 - 19:00	10	Studio N°1, Kursraum 2	MG 115,- / NMG 115,-

Progressive Muskelentspannung (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.01.2024	Dienstag	19:15 - 20:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 130,- / NMG 130,-

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,-
25.04.2024	Donnerstag	16:45 - 17:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 80,-

Funktionelles Outdoor Training (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.04.2024	Montag	17:30 - 18:30	8	Sportpark Ebensee, Sportgelände	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,-
10.04.2024	Mittwoch	19:15 - 20:30	8	Studio N°1, Kursraum 2	MG 125,- / NMG 125,-

Bewegte Ferien (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.05.2024	Dienstag	09:00 - 14:00	6 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 139,- / NMG 139,-

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.02.2024	Montag	18:30-19:30	8	Fitlounge	MG 95,- / NMG 95,-
06.02.2024	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1	MG 95,- / NMG 95,-
08.04.2024	Montag	18:30-19:30	8	Fitlounge	MG 95,- / NMG 95,-
09.04.2023	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1	MG 95,- / NMG 95,-

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 - kostenloser Schnupperkurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
02.03.2024	Samstag	10:00 - 12:00	1	Sportzentrum Nordost	MG 0,- / NMG 0,-

Stopp heißt Stopp Anfänger – Selbstbehauptung für Frauen

Die 3 Kurseinheiten stehen unter dem Motto "Pass auf dich auf!", "Hau drauf!" und "Nicht mit dir!"
Mitzubringen sind: leichte Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikschuhe, Handtuch, eigenes Getränk.
Bei Fragen gerne Monika Goth kontaktieren, E-Mail: Monika.goth@jnb.de oder Tel: 0170 4765263

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
05.04.2024	Freitag	19:30 - 21:30	3	Sportzentrum Nordost	MG 49,- / NMG 59,-



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
13.04.2024	Samstag	14:00 - 16:30	3	7 - 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck	MG 80,- / NMG 90,-

Die Post SV-APP



All in One



Indiv. Push-Nachrichten



Schneller Zugriff



Networking & Socializing



Datenschutzkonform



SCAN ME

Jetzt downloaden



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.



Ein Stück Zuhause



FÜR DIE
STÄRKUNG NACH
DEM SPORT



brezen_kolb





Postis Kinderwelt

Postis Abenteuerland - der Indoor Spielplatz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.01.2024	Samstag	15:00 - 17:00	1	3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (3fach Halle)	MG 18,- / NMG 30,-
10.02.2024	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A + B)	MG 18,- / NMG 30,-
23.03.2024	Samstag	15:30 - 17:30	1	3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (3fach Halle)	MG 18,- / NMG 30,-

Ninja Warrior Kurs für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.01.2024	Montag	15:00 - 16:00	6	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 48,- / NMG 72,-
22.01.2024	Montag	16:00 - 17:00	6	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 48,- / NMG 72,-
22.01.2024	Montag	17:00 - 18:00	6	9 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 48,- / NMG 72,-

Stark wie ein Löwe - Selbstbewusstseinstraining - Grundkurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.01.2024	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	5 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 39,- / NMG 69,-
25.01.2024	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	8 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 39,- / NMG 69,-

Stark wie ein Löwe - Selbstbewusstseinstraining - Aufbaukurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.03.2024	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	5 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 39,- / NMG 69,-
14.03.2024	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	8 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)	MG 39,- / NMG 69,-



Feriencamps



Fußballcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
27.03.2024	Mittwoch	09:30 - 16:00	2	6 - 14 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit S 79,- / MG ohne S 84,- / NMG 99,-
02.04.2024	Dienstag	09:30 - 16:00	3	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit S 109,- / MG ohne S 119,- / NMG 139,-

Camps On Ice

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.02.2024	Dienstag	09:00 - 13:00	3	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Eisfläche)	MG mit T 54,- / MG ohne T 69,- / NMG 85,-

Sportcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.03.2024	Montag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit T 109,- / MG ohne T 129,- / NMG 153,-
02.04.2024	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit T 109,- / MG ohne T 129,- / NMG 153,-
02.04.2024	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit T 109,- / MG ohne T 129,- / NMG 153,-

Kreativ-Tanz-Tage

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.03.2024	Montag	09:00 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG mit Z 119,- / MG ohne Z 139,- / NMG 159,-
21.05.2024	Dienstag	09:00 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG mit Z 119,- / MG ohne Z 139,- / NMG 159,-

Bewegte Ferien

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.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.05.2024	Dienstag	09:00 - 14:00	4	6 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG 139,- / NMG 139,-

MG = Mitglieder, NMG = Nichtmitglieder, MG mit T = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule/ Traumtänzer,

MG mit S = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule; MG mit Z = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Traumtänzer

Mami&Me

unser maßgeschneidertes Sportangebot für Schwangere und Eltern mit Babys oder Kleinkindern.

NEU
beim
Post SV

- Wassergymnastik und Yoga für Schwangere
 - Rückbildungskurse
 - Babyschwimmen
 - Turnzwerge oder Baby Dance
- bei Mami&Me ist für jeden etwas dabei!

SCAN ME

Weitere Infos zu den Terminen und Anmeldung findet Ihr auf unserer Homepage:

<https://post-sv.de/specials/mami-me/#>



Schwimmen



Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 19.03.2024

Babyschwimmen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.04.2024	Mittwoch	10:15 - 10:45	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
19.04.2024	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
17.04.2024	Mittwoch	10:45 - 11:15	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
19.04.2024	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)
15.04.2024	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
17.04.2024	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
17.04.2024	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
18.04.2024	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
18.04.2024	Donnerstag	14:00 - 14:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
18.04.2024	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)
15.04.2024	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
16.04.2024	Dienstag	16:00 - 16:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
17.04.2024	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
20.04.2024	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
20.04.2024	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
20.04.2024	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)
16.04.2024	Dienstag	17:00 - 17:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
16.04.2024	Dienstag	18:00 - 18:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
17.04.2024	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
18.04.2024	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	7 - 10 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
18.04.2024	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
19.04.2024	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
20.04.2024	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
20.04.2024	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
20.04.2024	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)
17.04.2024	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)
15.04.2024	Montag	16:15 - 17:00	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
16.04.2024	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
17.04.2024	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
17.04.2024	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
18.04.2024	Donnerstag	14:45 - 15:30	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
18.04.2024	Donnerstag	15:30 - 16:15	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
19.04.2024	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
19.04.2024	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 19.03.2024

Anfängerschwimmkurse Erwachsene ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
19.04.2024	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)
19.04.2024	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 Kraul + Rücken

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.04.2024	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
17.04.2024	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
18.04.2024	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-
19.04.2024	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 85,- / NMG 160,-

Schmett.Kurs Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
19.04.2024	Freitag	19:45 - 20:30	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	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 60,- / MG ohne BB 70,- / NMG 80,-

Ferierschwimmkurse Fasching

Anmeldung ab dem 16.01.2024

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.02.2023	Mo - Fr	16:00 - 16:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 18,- / MG ohne BB 42,- / NMG 80,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.02.2023	Mo - Fr	17:00 - 17:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 18,- / MG ohne BB 42,- / NMG 80,-

Vertiefungsschwimmkurse für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.02.2023	Mo - Fr	18:00 - 18:45	5	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 18,- / MG ohne BB 42,- / NMG 80,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.02.2023	Mo - Fr	19:00 - 19:45	5	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 18,- / MG ohne BB 42,- / NMG 80,-

Aquafitness

Anmeldung ab dem 19.03.2024

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 72,- / MG ohne BB 105,- / NMG 165,-
10.01.2024	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken), Flachwasser	MG mit BB 72,- / MG ohne BB 105,- / 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 Faschingsferien

Anmeldung ab dem 16.01.2024

Aqua-Bouncing- Tabatamix Tiefwasser

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.02.2023	Donnerstag	19:15 - 20:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 4,- / MG ohne BB 8,- / NMG 16,-

Aqua-Pilates

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.02.2023	Donnerstag	20:15 - 21:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 4,- / MG ohne BB 8,- / NMG 16,-

Tanz



Kurse

Anfängertanzkurs						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.01.2024	Donnerstag	20:15 - 21:45	10	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 120,- / NMG 170,-
19.01.2024	Freitag	17:15 - 18:45	10	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 120,- / NMG 170,-
19.01.2024	Freitag	18:45 - 20:15	10	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 120,- / NMG 170,-
19.01.2024	Freitag	20:15 - 21:45	10	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 120,- / NMG 170,-
Crashtanzkurs						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.02.2024	Sonntag	15:00 - 16:30	4	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-
Discofox						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.02.2024	Sonntag	16:45 - 18:15	4	14 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-
Salsa						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.02.2024	Sonntag	18:30 - 20:00	4	14 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-
Schülertanzkurs						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.01.2024	Dienstag	17:00 - 18:30	10	14 - 20 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 120,- / NMG 170,-
17.01.2024	Mittwoch	16:15 - 17:45	10	14 - 20 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 120,- / NMG 170,-

**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



Workshops

Intensives Straßensamba & Merengue Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.02.2024	Sonntag	10 - 13 Uhr	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 19,- / NMG 25,-

Salsa, Bachata & Latin Moves Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.03.2024	Sonntag	10 - 13 Uhr	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 19,- / NMG 25,-

Line Dance auf Disco, Samba, Bachata & Salsa Musik Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.06.2024	Sonntag	10 - 13 Uhr	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 19,- / NMG 25,-

Ballett Fit Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.04.2024	Freitag	18 - 19 Uhr	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 10,- / NMG 16,-

Ballett Fit Fortgeschrittene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.04.2024	Freitag	19:00 - 20:15	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 13,- / NMG 19,-

Akrobatic Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.02.2024	Samstag	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	SZ Nordost (Halle B)	MG 25,- / NMG 19,-

Modern Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.02.2024	Sonntag	10:00 - 11:15	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 13,- / NMG 19,-
04.02.2024	Sonntag	11:15 - 12:30	1	11 - 17 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 13,- / NMG 19,-

WIRTSCHAFTSSCHULE

Fürth
Nürnberg

In zwei, drei oder vier Jahren
zur Mittleren Reife

Und danach? ... ist ALLES möglich!

Wirtschafts-
schulabschluss =
Mittlere Reife

- ✓ 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 Ganztagesesshule

Fürth

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

Nürnberg

Städtische
und Staatliche
Wirtschaftsschule
Nürnberg

Übertritt von der Mittel-
schule **jetzt auch** mit dem
Jahreszeugnis möglich
(ohne Probeunterricht)!

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 „Gutscheinodes“.

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

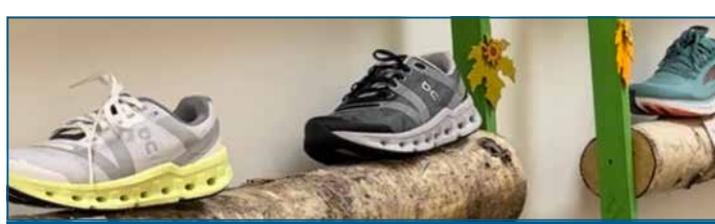


3 % auf Einkauf bei der easy Apotheke Laufamholzstraße
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



SPORT IS AN ATTITUDE

30 % auf Bestellungen bei macron
Bei Bestellung über den Online-Shop des Post SV Nürnberg (30 % Rabatt sind bereits abgezogen)



10 % auf Schuhsortiment bei Orthopädie Richter
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

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.

Abteilungsversammlungen

Jahreshauptversammlung Ju-Jitsu

Am Freitag, 2. Februar 2024 um 18 Uhr

in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstr. 110, mit den Berichten aus der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen wie die Entlastung der Abteilungsleitung und des Kassiers. Anträge sind mindestens eine Woche vor der Versammlung an die Abteilungsleitung zu richten. Im direkten Anschluss gegen 20 Uhr findet die Neujahrsfeier statt.

Jahreshauptversammlung Fit und Gesund

Am Mittwoch, 06.03.2024, um 18:30 Uhr

im Jugendraum Ebensee (Ziegenstr. 110) mit Begrüßung, Berichten, Entlastungen, Neuwahlen, Anträgen und Verschiedenes.

Abteilungsversammlung Basketball

Am 14.03.24 um 20 Uhr

im Jugendraum Ebensee.

Ankündigungen

Deutschen Meisterschaft im Armwrestling

Am 23.03.24 um 12 Uhr

in der Ballspielhalle Altenfurt, Hermann-Kolb-Straße 55a, 90475 Nürnberg, Eintritt: 7,- €

Glossner Bräu
...nein NEUMARKTER!

Glossner
NEUMARKTER
GOLD

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, Vitamin 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

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 Diebstahlfahrer 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 49,- Euro an.

Zusatzbeiträge Fitness-Studios***

ab 01.01.2024 für Neumitglieder im Fitnessstudio

Studio Ebensee	18,- Euro
Fitlounge (inkl. Sauna)	28,- Euro
Studio N°1	28,- 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	31,- Euro
Hallenbad inkl. Wasserball (Leistungssport) (Leistungssport = U14, U16, Herrenbereich)	56,- 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?

Wie heißt es so schön, Ehre wem Ehre gebührt – und wer wie Günter Puchta seit 40 Jahren ehrenamtlich viele, viele Stunden tätig ist, dem gebührt eine ganz Menge davon. Dieser Meinung war auch die Bayrische Staatsregierung, sie gab Dr. Markus Söder jedenfalls den Auftrag, ihm bei einem Festakt im Neuen Museum Nürnberg eine ganz besondere Auszeichnung zuteilwerden zu lassen: Das Ehrenabzeichen für Verdienste im Ehrenamt bekam **Günter Puchta** aus den Händen des Ministerpräsidenten verliehen. Vor allem die Schwimmer und Schwimmerinnen des Post SV wissen sofort warum, denn im Hallenbad ist der ehemalige Faustball-Jugendnationalspieler eine Institution. Seit 40 Jahren sorgt er am Rande des Beckens als Badeaufsicht für Sicherheit und steht somit irgendwie immer im Mittelpunkt. Der Post SV verneigt sich und sagt ganz herzlichen Dank!



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

Was bringt dich auf die Palme?
Lügen.

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Bierland Franken von Bastian Böttner & Markus Raupach.

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?
Rap-Songs.

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

Peter Schlickerrieder (Anmerk.: ehemaliger Skilangläufer und aktueller Bundestrainer im Langlauf).

Hast du ein sportliches Idol?

Jaromir Jager (Anmerk.: tschechische Eishockeylegende, 24 Jahre in der NFL am Puck, aktuell mit 51 Jahren noch in der tschechischen 1. Liga aktiv)

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Der Angriff von Russland auf die Ukraine.

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Tanzen.

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Kegeln.

Was können Männer besser als Frauen?

Mit Willen und Training können Frau und Mann alles.

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

Zum Boxen.

Bei welchem Sportlichen Großereignis wärest du gerne als Zuschauer dabei gewesen?

Beim Olympischen Eishockeyturnier 2022 in Pyeongchang.

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Eine Einladung zum Vorbereitungslehrgang und Spiele der Jugendnationalmannschaft im Faustball 1968 in der Sportschule Hennef.

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Sportkarriere?

Ich habe bei der Familienstaffel einer Vereinsmeisterschaft im Südbad einen Bauchplatscher vom Startblock hingelegt.

Wenn du einen 2000 Euro Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest du nehmen?

Sportkleidung für die Enkelkinder.

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Toller großer Sportverein.

Wie viele verschiedene Sportarten hast du beim Post SV schon probiert?

Faustball, Leichtathletik und Schwimmen – und Trainieren im Fitness-Studio.

Gibt es einen Trainer oder eine Person im Verein deren Engagement du besonders klasse findest?
Alle ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter, die mit großem Elan bei der Sache sind.

Bist du warm- oder Kalduscher?

Warmduscher.

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Einen Spaziergang oder eine Radtour in unserer wunderschönen Landschaft unternehmen.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Am besten, indem man immer zu festen Zeiten sein Training macht.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Jede Sportart, die Menschen Spaß macht, hat ihre Berechtigung.

Mit welchem Sportler/in würdest du gerne einen Tag tauschen?

Feix Loch (Anmerk.: deutscher Rennrodler mit dreimal Olympia-Gold und 13 Weltmeistertiteln)

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**



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