

Das neue Sport- und Kursprogramm

Post SV

# magazin

Ausgabe 2/2024

April – September 2024



## Post SV Nürnberg

*Mehr Sport geht nicht.*

# Weil uns der Sport verbindet.

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

[www.n-ergie.de](http://www.n-ergie.de)



# Impressum

## Herausgeber

Post-Sportverein Nürnberg e. V.  
Geschäftsstelle  
Kirchenberg 2-4 · 90482 Nürnberg  
Tel.: 0911 – 95 45 95 60  
Fax: 0911 – 95 45 95 65  
E-Mail: info@post-sv.de  
Web: www.post-sv.de

## Bankverbindung

VR Bank Metropolregion Nürnberg eG  
IBAN: DE97 7606 9559 0002 3805 79  
BIC: GENODEF1NEA

## Bildnachweis

Roland Fengler, news5/Ott,  
www.istockphoto.com,  
www.fotolia.com  
Kartenmaterial:  
Dipl. Geogr. Stephan Adler

## Redaktion

Christian Biechele (Leitung, V.i.S.d.P.)  
Andreas Niklaus

## Produktion, Layout

g.a.s. unternehmenskommunikation gmbh  
Schwabacher Straße 510  
90763 Fürth  
Tel.: 0911-740 70 0  
Fax: 0911-740 70 22  
E-Mail: mail@gas-inter.net  
Web: www.gas-inter.net

## Druck

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

## Eine Viertelmillion an Investitionen

### Liebe Mitglieder,

die Preise steigen und steigen, ob im Einzelhandel, in der Gastronomie oder eben auch im Sportverein. Doch erhält man dafür mehr Gegenleistung? Der Einkaufswagen ist nicht voller, und beim Sonntagsessen bleibt der Extra-Kloß leider auch aus. Und beim Post SV?

Wir haben den Anspruch, die Qualität unseres vielseitigen Angebots permanent auf den Prüfstand zu stellen und zu verbessern. Dies beinhaltet natürlich auch das Modernisieren unserer vereinseigenen Sportstätten. So manche der Investitionen steckt im Verborgenen, und wird somit kaum wahrgenommen. Wir möchten dir einen kurzen, bei Weitem nicht vollständigen Überblick geben, was bereits passiert und was noch geplant ist.



In der Vereinshalle Hasenbuck sind die Sanitärbereiche auf Vordermann gebracht und die massiven Wasserschäden im Mauerwerk wie am Dach behoben worden. Im nächsten Schritt wird die komplette Beleuchtung auf LED umgerüstet, was langfristig die Energiekosten senkt.

Im Cyclingraum im Sportzentrum Nordost wird der in die Jahre gekommene Boden in den nächsten Wochen erneuert, wie auch das Dach im Sportzentrum Süd umfangreich saniert wird. Am Ebensee haben wir unser Blockheizkraftwerk (BHKW) erneuert, das mittlerweile mit Flüssiggas betrieben wird, was uns überhaupt ermöglicht, den Badebetrieb aufrechtzuerhalten (siehe auch den Vorstandsbericht auf den Seiten 8/9). Zu Beginn des Jahres wurde auch einer der Heizkessel erneuert, der ebenfalls mit Flüssiggas laufen kann. Im Fitnessstudio Ebensee wird aktuell ein elektronisches Schließsystem eingebaut, um zukünftig die Öffnungszeiten ausbauen zu können. Unser Gastwirt „Saki“ hat jüngst mit sehr viel Eigenleistung in die Gaststätte am Sportpark Ebensee investiert. Der Verein möchte nun nachziehen und den Fußboden erneuern. Auch außen tut sich so einiges. Dank einer Spendenaktion unserer Partner und Sponsoren VR Bank, BROCHIER und N-ERGIE sowie der tatkräftigen Unterstützung aus unsere Fußballabteilung haben wir das Klimaschutzprojekt mit 20 neu gepflanzten Bäumen umgesetzt. Noch vor dem Sommer soll der zweite Halbkreisektor vom A-Platz hergerichtet werden. Die alte Hochsprunganlage wird entsorgt, die Fläche geebnet, und die Leichtathleten erhalten neben dem Diskusring nun auch endlich die lang ersehnte Kugelstoßanlage. Am Sportpark Schweinau ist für dieses Jahr noch eine umfangreiche Sanierung der Tennishalle vorgesehen.

Um dir saubere und funktionsfähige Sportstätten bieten zu können, hat sich der Vorstand zudem dazu entschieden, einen Objektleiter einzustellen. Insgesamt investiert der Post SV in diesem Jahr in seine Infrastruktur knapp 250 000 Euro, die Personalkosten ausgeklammert.

Zugleich beschäftigen wir uns intensiv mit wichtigen zukunftsweisenden Projekten, von denen einige im nächsten Jahr anstehen. Das beginnt mit der umfangreichen Sanierung des Hallenbades, der Standortsicherung der Fitlounge, einem neuen Outdoor-Areal am Sportpark Schweinau und setzt sich über ein neues Gesundheitsstudio mit exklusiven Wasserzeiten im Volksbad der Stadt fort. Bei der zweiten Delegiertenversammlung am 22. Juli werden wir euch, beziehungsweise euren gewählten Vertretern, den Stand zu unseren Großprojekten präsentieren und gemeinsam mit euch den ein oder anderen Beschluss für zukunftsfähige Sportstätten beim Post SV fassen.

Doch zunächst gilt es, das Frühjahr zu genießen, das hoffentlich mit Unterstützung des Post SV sportlich gutes wird. In diesem Sinne viel Spaß mit unserem neuen Sport- und Kursprogramm.

Euer Vorstandsvorsitzender Andreas Neugebauer

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 – 24 Aktuelles

28 Sportprogramm

76 Kursprogramm

85 FerienCamps

95 Ankündigungen

96 Allgemeine Informationen

97 Beiträge

98 Fragen  
Raphael Tröge



Besuche unsere  
Internetseite unter:  
[www.post-sv.de](http://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](mailto: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\*

Sa. 10.00 – 19.00 Uhr

So. / (Familie) 10.00 – 18.00 Uhr

**\*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](mailto:tanz@post-sv.de)

Di. - Do. 9.00 – 12.00 Uhr

## Büro "Postis Kindersport"

Tel.: 0911 - 540 55 47 66

Mo. 11.00 – 14.00 Uhr

Mi. 10.00 – 13.00 Uhr

## Büro "Postis Sportschule"

Tel.: 0911 - 540 55 47 63

Mi. 10.00 – 13.00 Uhr

Do. 11.00 – 14.00 Uhr

## Büro "Postis Ballschule"

Tel.: 0152 - 54 27 31 28

Mo. 11.00 – 14.00 Uhr

Do. 11.00 – 14.00 Uhr

# Öffnungszeiten in den Ferien 2024 und an den Feiertagen

## Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

01.05.2024 Tag der Arbeit / 09.05.2024 Christi Himmelfahrt / 30.05.2024 Fronleichnam

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

19.05.2024 Pfingstsonntag geschlossen  
20.05.2024 Pfingstmontag geschlossen

## Fitnessstudio Ebensee

Mittwoch, 01.05.2024 Tag der Arbeit 09.00 – 15.00 Uhr  
Donnerstag, 09.05.2024 Christi Himmelfahrt 09.00 – 15.00 Uhr  
Sonntag, 19.05.2024 Pfingstsonntag 09.00 – 15.00 Uhr  
Montag, 20.05.2024 Pfingstmontag 09.00 – 15.00 Uhr  
Donnerstag, 30.05.2024 Fronleichnam 09.00 – 15.00 Uhr

## Fitnessstudio Fitlounge

Mittwoch, 01.05.2024 Tag der Arbeit 09.00 – 17.00 Uhr  
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)  
Donnerstag, 09.05.2024 Christi Himmelfahrt 09.00 – 17.00 Uhr  
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)  
Sonntag, 19.05.2024 Pfingstsonntag 09.00 – 17.00 Uhr  
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)  
Montag, 20.05.2024 Pfingstmontag 09.00 – 17.00 Uhr  
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)  
Donnerstag, 30.05.2024 Fronleichnam 09.00 – 17.00 Uhr  
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)

## Studio N°1

Mittwoch, 01.05.2024 Tag der Arbeit 09.00 – 16.00 Uhr  
Donnerstag, 09.05.2024 Christi Himmelfahrt 09.00 – 16.00 Uhr  
Sonntag, 19.05.2024 Pfingstsonntag 09.00 – 16.00 Uhr  
Montag, 20.05.2024 Pfingstmontag 09.00 – 16.00 Uhr  
Donnerstag, 30.05.2024 Fronleichnam 09.00 – 16.00 Uhr

**Während der Pfingstferien (19.05.2024 – 02.06.2024) 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](http://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!**

**Revision Hallenschwimmbad (29.07. – 25.08.2024) geschlossen!**

**Während unseren Revisionsarbeiten ist unser Hallenschwimmbad/Sauna geschlossen, ab 26.08.2024 wieder geöffnet.**

## 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./Di./Do. 9.00 – 13.00 Uhr  
und 15.00 – 21.00 Uhr  
Mi. + Fr. 08.00 – 21.00 Uhr  
Sa./So. 09.00 – 16.00 Uhr

## Reha-Sport

Tel.: 0911 - 5 87 43 27

E-Mail: [hirschbeck@post-sv.de](mailto: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. 12.00 – 15.00 Uhr

E-Mail: [praevention@post-sv.de](mailto:praevention@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
- 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

## Delegiertenversammlung im Januar

# Ein klares Ja zu einem bitteren Vorschlag



Es war ein gelinde gesagt unschönes Thema, worüber die Delegiertenversammlung, die Abordnung der Post SV-Mitglieder und damit das höchste Gremium des Vereins, Ende Januar zu befinden hatte: Die Vereinsführung schlug schweren Herzens vor, die für 2025 beabsichtigte Erhöhung des Grundbeitrags vorzuziehen – und zwar auf den April 2024. Das Gremium folgte nach kritisch-konstruktivem Austausch mit der Vereinsführung deren Empfehlung mit drei Gegenstimmen – der Haushaltsplan 2024, der die vorgezogene Erhöhung bereits beinhaltete, erhielt indes einstimmig das Plazet.

Normalerweise findet die Delegiertenversammlung einmal im Jahr statt – und dies meist, einige Wochen hin oder her, Mitte des Jahres. In diesem Jahr hatte die Vereinsführung das Gremium gebeten, bereits Ende Januar zusammenzukommen, um über den besagten richtungsweisenden Beschluss zu befinden.

Nur, warum war der überhaupt nötig, der Post SV hatte schließlich im Jahr 2023 fast 1000 Mitglieder hinzugewinnen können, dieser Umstand bedeutet schließlich eine signifikante Mehreinnahme. Stimmt, und doch hatte der Post SV 2023 gegen Ende des Jahres einen Liquiditätsengpass und musste einen kurzfristigen Kredit beantragen, um seine Rechnungen bezahlen zu können. Naturgemäß sind gegen Ende eines Jahres die Kassen immer deutlicher leerer, weil die oft jährlich oder halbjährig bezahlten Mitgliedsbeiträge da größtenteils schon verbraucht sind. Nur, wie kam es im vergangenen Jahr zum eklatanten Engpass? Schlecht gewirtschaftet, einen eklatanten Fehler gemacht?

Auch wenn dies nun den Verdacht von Selbstbeweihräucherung in sich trägt, nein, wir haben als Vorstand keine finanziellen Fehler oder gar Sünden begangen. Der Aufsichtsrat, der salopp gesagt dem Vorstand auf die Finger zu schauen hat und ein profunder Kenner der Post SV-Finanzen ist, hätte dies auch gar nicht zugelassen. Er steht in ständigem engem Austausch mit dem Vorstand, bei den turnusgemäßen Sitzungen liegen die aktuellen Finanzkennzahlen stets vor.

Der Grund für den Liquiditätsengpass ist eindeutig wie leicht nachweisbar zu benennen: Die Inflation hat den Post SV im Würgegriff und lässt einfach nicht locker. Auch wenn Medien des Öfteren von einer wieder deutlich gesunkenen Inflationsrate berichten, so sieht die Realität für den Post SV wie auch für viele Unternehmen hierzulande leider ganz anders aus. Die geopolitische Situation, Lieferengpässe, hohe steuerliche Abgaben und die von der Regierung auf den Weg gebrachte Energiewende lassen die Kosten explodieren – vom Unterhalt der Sportstätten über die Miete, Reinigung, Pflege bis hin zur Reparatur. So wurde so mancher im Vergleich zum Vor-Corona-Jahr ohnehin schon deutlich teurer Wartungsvertrag unlängst rückwirkend erneut um ein Drittel erhöht – und dies mit dem Zusatz, dass weitere Erhöhungen noch in diesem Jahr nicht auszuschließen seien.

Das ist aber alles noch harmlos im Vergleich zu den Energiekosten: So musste der Post SV beim für die Wärmeversorgung seiner Sportstätten relevanten Erdgas in den vergangenen vier Jahren einen Preisanstieg von sage und schreibe 600 Prozent hinnehmen. Was diese zunächst mal schwer zu greifende Kennzahl in der Realität bedeutet, macht ein Beispiel deutlich. Vor gut einem Jahr stand eine tieferreichende Revision des Blockkraftheizwerks am Ebensee an: Der Motor streikte, eine Reparatur in Höhe von mindestens 25 000 Euro stand an. Da unklar war, ob dieser Betrag reichen würde, und da der Motor ohnehin schon 25 Jahre auf dem Buckel hatte, entschlossen wir uns, keine Flickschusterei zu betreiben und gleich auf die teure, aber zukunftssträchtigere Lösung eines neuen BHKW zu setzen. Zugleich entschieden wir uns für ein Modell, das anders als der Vorgänger die Verwendung von herkömmlichem Gas und Flüssiggas erlaubt.

Was wir damals nicht wussten: Diese Entscheidung sollte sich im Nachhinein als goldrichtig erweisen. Hätten wir weiterhin nur Erdgas benutzen können, wären die Energiekosten für das laufende Jahr um 200 000 Euro höher ausgefallen, was wiederum die große Gefahr nach sich gezogen hätte, das Hallenbad ab Anfang Januar schließen zu müssen.

In der Gesamtkonstellation sahen der Vorstand nach Abstimmung mit dem Aufsichtsrat nach vorausgegangen langen, kontroversen Debatten in mehreren Sitzungen keine andere Chance, die Delegiertenversammlung den Vorschlag zu unterbreiten, die fürs Jahr 2025 vorgesehene Anpassung des Grundbeitrags um neun Monate vorzuziehen. Dass dieser Vorschlag auf so großes Verständnis stieß und das Ja so deutlich ausfiel, war für die Vereinsführung wie auch den Post SV eine wichtige Bestätigung.

Dass es auch kritische Anmerkungen gab, soll und darf an dieser Stelle nicht verschwiegen werden, zumal sich all die gestellten Nachfragen im Vorfeld auch die Vereinsführung stellte. So war es ihr sehr wohl bewusst, dass sie dem Gremium nur Plan A vorlegte, aber keinen Plan B. Ein Umstand, den ein Mitglied aufgriff und nachfragte, was eigentlich passieren würde, wenn das die Mitglieder repräsentierende Gremium mehrheitlich Nein zur Beitragserhöhung sagen würden.

Der Vorstand musste daraufhin zugeben, dass er dann an jenem Abend ad hoc keine Alternative hätte präsentieren könne. Im Detail, sei angefügt, denn selbstredend war die beschlossene Maßnahme nicht alternativlos. Bei einem Nein hätte der Post SV etwas tun müssen, was er bislang trotz aller Krisen in den vergangenen Jahren vermeiden konnte: Er wäre, um eine Insolvenz zu vermeiden, um eine radikale Strukturveränderung nicht herumgekommen. Er hätte Sportangebote und Personal, im Hauptamt wie auf Ebene der Übungsleiter, abbauen, oder gar ganze Sportstätten schließen müssen. Anders ausgedrückt: Der Verein hätte an sein Tafelsilber, das qualitativ gute wie große Sportangebot, rangemusst, was wohl einen Negativkreislauf in Gang gesetzt hätte.

Dass diese Gefahr für die Zukunft nunmehr komplett gebannt ist, dieses Versprechen wollte und konnte die Vereinsführung eingedenk der vielen nicht vorherzusehenden bösen Überraschungen in der jüngsten Vergangenheit nicht abgeben – diese gab sie an jenem Abend auch offen zu. Geht man indes basierend auf dem Ist-Zustand vom derzeit Planbaren aus, ist es um die Zukunft des Post SV nicht schlecht bestellt. Viele verheißungsvolle, Einnahmen garantierende Vorhaben sind bereits realisiert worden, oder in der finalen Planungsphase. Nicht zu



vergessen, dass ab dem Jahr 2025 neue, bereits abgeschlossene Energieversorgungsverträge greifen, die günstigere Konditionen haben als die derzeitigen. Und dass dem Verein für diverse Großprojekte der eine oder andere Kredit klar in Aussicht gestellt wird, beweist auch, dass die Banken von einer guten Zukunft des Post SV überzeugt sind.

An dieser Stelle sei ausdrücklich betont, dass die Beitragserhöhung ausschließlich für das Aufrechterhalten des Sportbetriebs verwendet wird, die Finanzierung der angedachten Großprojekte wie im Sportpark Schweinau erfolgt ausschließlich über langfristige Kredite wie über Zuschüsse des Freistaats und der Stadt.

Wir versichern euch, dass wir alles ins unserer Macht Stehende unternehmen, um die Mitgliedsbeiträge attraktiv zu halten. Zugleich müssen wir uns aber der Realität der gestiegenen Preise stellen und kommen leider nicht umhin, diese teilweise auf euch umzulegen. Fraglos eine bittere Pille, doch wir hoffen und setzen auf euer Verständnis. ■

### Die konkrete Höhe der Anpassung der monatlichen Grundbeiträge lautet wie folgt:

Art	monatl. Erhöhung um	monatl. bis 31.03.2024	monatl. ab 01.04.2024
Erwachsene	+ 2,50 Euro	17,00 Euro	<b>19,50 Euro</b>
Kinder	+ 1,00 Euro	9,00 Euro	<b>10,00 Euro</b>
Jugend 18-20 Jahre	+ 1,50 Euro	12,50 Euro	<b>14,00 Euro</b>
Familien	+ 3,50 Euro	26,00 Euro	<b>29,50 Euro</b>
Ermäßigt Erwachsene	+ 1,00 Euro	9,00 Euro	<b>10,00 Euro</b>
Ermäßigt Familie	+ 2,50 Euro	17,00 Euro	<b>19,50 Euro</b>
2. Person Paar	+ 2,50 Euro	15,00 Euro	<b>17,50 Euro</b>

## Nachhaltigkeitsbericht des Post SV

# Über das Jetzt für ein besseres Morgen

Der Nachhaltigkeitsbericht des Post SV Nürnberg, der im April 2024 veröffentlicht wird, bietet einen umfassenden Überblick über die Maßnahmen, die der Verein im Rahmen seiner ökologischen und sozialen Verantwortung umgesetzt hat. Der Fokus liegt dabei auf den Bemühungen des Vereins, Nachhaltigkeit in sämtlichen Bereichen zu fördern und sowohl Umwelt- als auch Sozialbelange zu berücksichtigen.

Wir möchten darauf hinweisen, dass wir als Verein sicherlich noch Raum für Verbesserungen haben und beanspruchen auch nicht, dass wir in puncto Nachhaltigkeit bereits perfekt aufgestellt sind. Deswegen möchten wir auch betonen, dass wir uns ein stetiges Verbessern auf die Fahne geschrieben haben. Mit unserem Nachhaltigkeitsbericht möchten wir auch jeden Einzelnen dazu ermutigen, seinen Beitrag zum Umweltschutz und zur sozialen Verantwortung zu leisten.



In diesem Bericht werden die verschiedenen Maßnahmen des Vereins vorgestellt, wie die Nutzung erneuerbarer Energie, die Anwendung von LED-Technologie oder die Förderung der Biodiversität. Im Mittelpunkt stehen auch die Maßnahmen des Post SV, wie er seiner sozialen Verantwortung gerecht werden will, darunter fällt zum Beispiel das Fördern von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, das Unterstützen von Mitgliedern und Sportinteressierten sowie die Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern. Wir sind davon überzeugt, dass wir gemeinsam eine nachhaltigere Zukunft schaffen können.

Wir bedanken uns bereits jetzt für dein Interesse am Nachhaltigkeitsbericht, den du zum Herunterladen auf der Homepage des Vereins findest. Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen. ■



[www.post-sv.de/wp-content/uploads/2024/03/739\\_nachhaltigkeitsbericht\\_24\\_web\\_rz.pdf](http://www.post-sv.de/wp-content/uploads/2024/03/739_nachhaltigkeitsbericht_24_web_rz.pdf)

## Post SV-Sportfestival 2024

# Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie!

Der Post SV lädt am **Samstag, 13. Juli 2024, von 13 bis 18 Uhr** alle Sportinteressierten, ob Mitglieder oder nicht, zum alljährlichen Post SV-Sportfestival auf das Vereinsgelände in Ebensee (Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg) ein. Der Tag steht ganz im Zeichen des vielfältigen Sportangebots des Post SV. Geboten werden zahlreiche Shows und Mitmach-Aktionen aus den unterschiedlichsten Abteilungen. Den genauen Rahmen- und Zeitplan findest du Anfang Juni auf unserer Website. Für weitere Informationen steht dir unsere Geschäftsstelle zur Verfügung. ■

**Komm vorbei –  
wir freuen uns auf dich.**



**Sportfestival  
2024**  
Samstag, 13. Juli,  
von 13 bis 18 Uhr



# Raus aus der Diät-Falle – mit dem Post SV



Das große Dilemma kommt dann aber noch: Sobald wir wieder etwas mehr essen, folgt sofort die erneute Gewichtszunahme. Frustration und Heißhungerattacken sind die Folge. Nicht selten wiegen wir wenige Wochen nach einer Diät sogar noch mehr als zuvor, der sogenannte Jojo-Effekt lässt grüßen.

Warum der Erfolg vieler Diäten meist nur von kurzer Dauer ist? Im Gegensatz zum ursprünglichen Grundgedanken der Diät, langfristig seine Ernährung umzustellen, werden sie heutzutage eher als temporäre Lösungen angesehen, um in möglichst kurzer Zeit möglichst große Erfolge zu erzielen. Aber Gewohnheiten – und auch Fettpölsterchen – die wir über Jahre und Jahrzehnte aufgebaut und gepflegt haben, lassen sich nicht innerhalb weniger Wochen wieder nachhaltig loswerden.

Da haben der Körper und sein Stoffwechsel auch noch ein Wörtchen mitzureden: dieser passt sich nämlich nach einiger Zeit an eine geringere Kalorienzufuhr an, insbesondere dann, wenn wir zu schnell zu viele Kalorien reduzieren. Mit dem Effekt, dass der Körper deutlich weniger Kalorien verbrennt, auch wenn unser gewohntes Aktivitäts-Level beibehalten wird. Sobald wir dann wieder mehr essen, braucht es wiederum etwas Zeit, bis der Stoffwechsel sich ebenfalls wieder nach oben reguliert. In dieser Zeit nehmen wir signifikant zu – der sogenannte Jojo-Effekt.

Der Schlüssel zum Erfolg? Wer nachhaltig Kilos loswerden will, braucht daher Zeit, Geduld, Bereitschaft, etwas an seinen Gewohnheiten zu ändern, ein realistisches Ziel und das richtige Konzept. Gerade die beiden letzten Punkte sind in Eigenregie ohne entsprechendes Knowhow nicht so einfach zu bewältigen. Nicht jeder Körper funktioniert gleich, es ist also davon abzuraten, vermeintlich zielführende Ernährungspläne aus dem Internet zu verwenden. Besser hilft eine individuelle Beratung, die auf dich, deinen Körper, dein berufliches und soziales Umfeld sowie deine Ziele abgestimmt ist.

Diät-Programme versprechen viel, doch die Realität sieht anders aus, wie viele nur zu gut kennen: Wir raffen uns auf zu wochenlangem Verzicht und freuen uns anfangs zu sehen, wie die Kilos auf der Waage purzeln. Doch bereits nach wenigen Wochen geht es immer langsamer und langsamer, bis die Zahl auf der Waage schließlich stagniert, egal, wie wenig wir essen.

## Dein Ernährungs-Coach beim Post SV

Wir erstellen mit dir auf Grundlage einer ausführlichen Anamnese in vier zusammenhängenden Beratungsgesprächen Schritt für Schritt ein individuelles auf dich abgestimmtes Konzept. Dieses berücksichtigt auch deine Vorlieben und Gewohnheiten sowie dein soziales und berufliches Umfeld.

Die Termine finden nach Vereinbarung wahlweise vor Ort, in einem unserer Studios, oder online (via Zoom) mit einem Ernährungsberater statt und können ganz flexibel in jeden Alltag integriert werden.

Wir bieten dir vorab ein kostenloses Orientierungsgespräch mit einem unserer Betreuer.

In unserem Orientierungsgespräch (telefonisch oder vor Ort) geben wir dir nach einer kurzen Anamnese ein Feedback zu deinen Zielen, erklären dir, wie die Beratung in etwa aussieht und nach welchem Zeitplan wir arbeiten können. Du kannst dann entscheiden, ob du die Beratung in Anspruch nehmen möchtest.

### Melde dich unverbindlich bei uns und buche deinen Termin!

Terminvereinbarungen sind möglich in der Fitlounge (Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg) und im Studio N°1 (Albertstraße 4, 90478 Nürnberg)

**Post SV Ernährungs-Coaches:** Michelle Grimm und Annika Säckl  
**E-Mail:** [ernaehrung@post-sv.de](mailto:ernaehrung@post-sv.de) (bitte Telefonnummer hinterlassen!)  
**Tel:** 0911 - 580 86 83

# Personaltraining – mehr Betreuung geht nicht!



Vielleicht kennst du bereits den Begriff „Personaltraining“. Im Internet wird bereits großflächig auf vielen Betreiberseiten von Fitnessstudios dafür geworben. Gemeint ist ein spezielles Betreuungskonzept im Fitnessstraining.

## Aber was unterscheidet nun das Personaltraining von der gewöhnlichen Betreuung im Fitnessstudio?

Es zeichnet sich vor allem durch eine sehr hochwertige individuelle Betreuung aus, die bereits in jedem aufeinander aufbauenden Einzeltermin auf deine persönlichen Bedürfnisse, Ziele und dein (sich veränderndes) Leistungslevel abgestimmt ist. Während du bei der üblichen Betreuung im Fitnessstudio nach einer Einweisung deinen Trainingsplan erstmal acht bis zwölf Wochen eigenständig absolvierst, wird beim Personaltraining jeder Termin, jede Übung und jede Wiederholung von einem speziell ausgebildeten Trainer begleitet, der dich motiviert, korrigiert und Hilfestellung leistet.

## Für welche Personen ist das Personaltraining geeignet?

Für alle, die ihr aktuelles Leistungsniveau gesund und effektiv steigern wollen. Dabei können die Ziele sehr breit gefächert sein. Wir betreuen sowohl erfahrene Sportler als auch komplette Neulinge. Geeignet ist das Personaltraining zum Beispiel für alle die:

- **am Trainingsanfang stehen und einen gut betreuten Einstieg im Fitnessstudio** wünschen (vor allem zur Vermeidung von falschen Ausführungen, Überlastung/Unterforderung und zum angeleiteten Kennenlernen aller Übungen/Geräte).
- **ein sportartenspezifisches Aufbau- und/oder Ausgleichstraining** brauchen/wünschen (zum Beispiel für Schwimmen, Ballsportarten, Leichtathletik und vieles mehr).
- **in einem Trainings-/Leistungsplateau feststecken**
- **körperliche Einschränkungen** haben und diese „Problemzonen“ bestmöglich und risikoarm trainieren möchten.
- **ein „Motivationstief“ haben und/oder einen Wiedereinstieg anstreben.**

## Wie läuft das ab, wenn ich das Personaltraining buche?

Wir bieten Personaltraining in den Fitnessstudios Fitlounge (Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg) und Studio N°1 (Albertstraße 4, 90478 Nürnberg) im Rahmen von 5er- und 10er-Karten an. Das Personaltraining klappt demnach ohne Vertragsbindung, Fitnessstudio-Mitglieder bekommen exklusive Rabatte, aber auch als Nicht-Mitglied ist die Buchung möglich. Nach einer ausführlichen Anamnese und Zielsetzung erfolgen dann die fünf, bzw. zehn aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten nach Terminvereinbarung mit deinem Personaltrainer. Dabei entscheidest du mit deinem Trainer wie häufig und regelmäßig ihr euch trefft. Das hängt von deinem Leistungsstand sowie deinen Zielen ab. ■

### Wo kann ich mich über das Personaltraining informieren bzw. mich dazu anmelden?

Am besten meldest du dich direkt in dem Studio, in dem du trainieren möchtest:

#### Personaltraining in der Fitlounge

(Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg)

**Ansprechpartner:** Annika Säckl, Nils Böttger, Anna Wellein

**Telefon:** 0911 - 580 86 83

**E-Mail:** [fitlounge@post-sv.de](mailto:fitlounge@post-sv.de)

(gerne Telefonnummer hinterlassen, melden uns zeitnah)

#### Personaltraining im Studio N°1

(Albertstraße 4, 90478 Nürnberg)

**Ansprechpartner:** Nicole Sumper und Anna Wellein

**Telefon:** 0911 - 47 15 18

**E-Mail:** [studiono1@post-sv.de](mailto:studiono1@post-sv.de)

(gerne Telefonnummer hinterlassen, melden uns zeitnah)

## Tennisbase Post SV Nürnberg

# Vom Anfänger bis zum Ass

Herzlich Willkommen bei der Tennisbase Post SV Nürnberg! Anfänger jeden Alters, spaßorientierte Freizeitspieler oder Turnierspieler – jeder kann bei uns sein persönliches Lernziel erreichen und sich unter optimalen Trainingsmöglichkeiten weiterentwickeln.

Du hast Interesse uns und Tennis beim Post SV kennenzulernen? Wir freuen uns auf dich bei unserem Schnuppertraining. ■

**Ebensee:** Samstag, 20. April ab 10 Uhr  
**Anmeldung:** training@tennis-im-postsv.de

**Schweinau:** Sonntag, 21. April ab 10 Uhr  
**Anmeldung:** schweinau@tennisbase-postsv.de

**Wir freuen uns, euch auf dem Tennisplatz zu sehen!**  
Weitere Informationen findet ihr unter  
[www.tennisbase-postsv.de](http://www.tennisbase-postsv.de)



# So nah, so schön, so Grün!

**Schnupperkurs**  
nur **9 €**

statt 19€  
**Sonderpreis**  
für Post SV  
Mitglieder

**Platzreife-kurse**  
ab **89 €**

statt ab 99€  
**Sonderpreis**  
für Post SV  
Mitglieder

**Jahres-Rangefee**  
nur **59 €**

statt 69€  
**Sonderpreis**  
für Post SV  
Mitglieder

**Schnupperkurs:**  
Zum Entdecken einer Leidenschaft:  
2h Golfunterricht, inklusive Bälle  
und Leihschläger

**Platzreife-kurs:**  
16h Golfunterricht, Platzreifeprüfung,  
umfangreiche Schulungsunterlagen,  
Gutscheinheft im Wert von 100 €

Nur 5 Minuten von Stein  
in Richtung Schwabach!



Am Golfplatz 1 · 91189 Nemsdorf  
Tel. 0911 / 9880680 · [www.golfrange.de](http://www.golfrange.de)

**GOLF RANGE**

**NUR EIN ABSCHLAG  
VON DER CITY!**



## Radfahren

# Gemütliche 35 Kilometer-Radtour für Jung und Alt

Wie könnte man Auftakt zur Radsaison besser gestalten, als in Gemeinschaft eine gemütliche Tour durchs schöne Nürnberger Umland zu unternehmen.

Abhängig vom Wetter wollen wir bei einem schönen Ausflug den Frühling genießen. Geplant ist eine Mittagseinkehr oder auch eine Kaffeepause am Nachmittag. Die Radroute

verläuft hauptsächlich durch das Nürnberger Umland auf einer verkehrsaarmen, ebenen oder leicht hügeligen Strecke. ■

### Ausrüstung:

Es kann mit einem Tourenrad, Mountainbike, Rennrad oder E-Bike mitgeradelt werden. Es besteht bei der Tour grundsätzlich Helmpflicht. Die Verkehrstüchtigkeit des Rades ist Voraussetzung.

### Leistungsstärke:

Leichte Tour bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit 18-20 km/h

### Schwierigkeitsgrad:

Überwiegend flaches Gelände mit dem ein oder anderen Hügel.

### Wann:

am Donnerstag, 25. April

### Treffpunkt:

Sportpark Ebensee (Ziegenstr. 110), um 10:00 Uhr

### Verpflegung:

Einkehr in einem Gasthof



### Kosten:

für Mitglieder kostenneutral pro Tourenteilnehmer  
5 € pro Tourenteilnehmer für Nichtmitglieder  
Eine Anmeldung ist grundsätzlich erforderlich

### Bitte beachten:

Bei Dauer- oder Starkregen entfällt die Tour.

Bei Rückfragen zur Tour und Anmeldung bei Siggie Kaiser:

**E-Mail:** kaiser@post-sv.de

oder **Mobil** : 0171 - 1 46 71 03

## Stellenangebote des Post SV Nürnberg

Der Post-Sportverein Nürnberg e. V. ist mit ca. 16.000 Mitgliedern der größte Breitensportverein in Süddeutschland und betreibt zahlreiche vereinseigene Sportstätten im gesamten Stadtgebiet Nürnberg.

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.

### Vollzeit / Teilzeit

→ Reinigungskraft (m/w/d) Hallenbad und Fitnessstudio Ebensee

### Ausbildung / Duales Studium / FSJ

→ Duale Sportstudenten (m/w/d) in diversen Bereichen  
→ FSJler (m/w/d) in diversen Bereichen für das Schuljahr 2024/2025

### Übungsleiter / Ehrenamt

→ Übungsleiter (m/w/d) in diversen Bereichen (z.B. Basketball, Groupfitness, Postis Kinderwelt, Tanz...)



SCAN ME

Weitere Informationen zu den Stellenangeboten findest du unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

Komm auch du ins Post SV-Team. Wir freuen uns auf dich.



Post SV on Ice vor historischer Kulisse

# Erfolgreiche Premiere der Nürnberger Winterwelt



Die Nürnberger Winterwelt, die vom 27. Januar bis zum 3. März 2024 den Hauptmarkt in ein winterliches Märchenland verwandelte, schloss mit einer beeindruckenden Zahl ab. Über den Zeitraum von fünf Wochen fanden insgesamt 100 000 begeisterte Besucher aus Nah und Fern den Weg zu dieser einzigartigen Attraktion, die aus der synthetischen Eislaufbahn des Post SV und den Bewirtungshütten der Reisegastronomie Morawski bestand.

Vor der malerischen Kulisse der Nürnberger Altstadt erwies sich die synthetische Eisfläche als zentrale Anlaufstelle für Schlittschuhbegeisterte aller Altersgruppen. Egal, ob Anfänger oder erfahrener Crack, auf der Fläche hatten alle gleichermaßen Spaß. Die winterliche Freude wurde durch die stimmungsvolle Hintergrundmusik noch intensiviert.

Ein besonderer Dank gebührt der Stadt Nürnberg, die als Veranstalter der Nürnberger Winterwelt fungierte, sowie der Reisegastronomie Morawski für die hervorragende Zusammenarbeit. Die gelungene Kooperation trug maßgeblich zum Erfolg dieses winterlichen Spektakels bei.

Neben der Eislaufbahn wurden die Besucher aus den Bewirtungshütten der Reisegastronomie Morawski mit einer breiten Auswahl an kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt. Von herzhaften Wintergerichten bis hin zu süßen Leckereien – die gastronomische Vielfalt trug maßgeblich zum Erfolg der Winterwelt bei. Die Bewirtung schuf eine gemütliche Atmosphäre und lud auch Nicht-Schlittschuhfans zum Verweilen ein. Das harmonische Zusammenspiel zwischen der synthetischen Eislaufbahn und den kulinarischen Genüssen machte die Nürnberger Winterwelt zu einem tollen Erlebnis für alle Besucher.



Alle Beteiligten sind bereits übereingekommen, dass es im nächsten Jahr zu einer Neuaufgabe der Nürnberger Winterwelt kommen soll. Beschlossene Sache ist dies allerdings noch nicht, bei Redaktionsschluss stand das finale Gespräch aller Verantwortlichen noch aus. ■

© Alle Fotos von Giulia Iannicelli / Stadt Nürnberg

## Tolle Aktion der VR Bank Metropolregion Nürnberg

# Kleine Narren auf dem Eis

Am Rosenmontag lud die VR Bank Metropolregion Nürnberg zwischen 15 und 18 Uhr alle kleinen Narren dazu ein, in der Winterwelt am Hauptmarkt auf dem „Eis“ des Post SV ihre Runden zu drehen. Das Unternehmen übernahm für jedes kostümierte Kind die Kosten für den Eintrittspreis und den Schlittschuhverleih. So hatten die Mädchen und Buben die Möglichkeit, eine Stunde kostenfrei auf unserer synthetischen Eisfläche am Hauptmarkt zu verbringen.

Die Kinder genossen es sichtlich, ihre Kufen gleiten zu lassen und dabei stolz ihre Faschingskostüme zu präsentieren. Doch nicht nur die kleinen Narren kamen auf ihre Kosten – auch für die Erwachsenen gab es ein spannendes Gewinnspiel. Attraktive Preise, darunter Gutscheine von Macron und Brezen Kolb, rundeten die Veranstaltung ab. ■

**Wir sind der Meinung:**  
eine großartige Aktion zum Rosenmontag!



## „Simple Print Designs“ als Kooperationspartner

# Ur-Post-SVler veredeln die Ausrüstung



Stefan, seit seiner Kindheit beim Post SV, dort durch sein herausragendes Können, seinen Teamgeist und seine Zuverlässigkeit auf und neben dem Spielfeld zur Ikone bei den Fußballern geworden, ist mit seinen 42 Jahren immer noch für die 1. Mannschaft am Ball. Philip trat in die großen Fußstapfen seines Vaters, hat bis zuletzt bei den Ebenseekickern gespielt, um sich nun bei einem anderen Klub zu beweisen.

Dem Post SV sind beide auf das Engste verbunden und haben dadurch auch gemerkt, wo der Schuh drückt. Der Ausrüstung fehlte es immer wieder am gewissen Etwas, pfiffige Ideen waren gefragt. Stefan und Philip traten auf den Plan, werteten zunächst die Trainingsausrüstung der Fußballer mit entsprechenden Aufdrucken auf und fanden Gefallen daran, Abschlussfeiern mit witzig bedruckten Shirts, Trikots und Rucksäcken für etliche Mannschaften in allen Altersstrukturen zu bereichern.

Na klar! Simple muss es sein. Das haben sich Stefan Kühnlein und sein Sohn Philip wohl gedacht, als sie 2022 ihr Geschäft für Textilveredelung „Simple Print Designs“ gegründet haben.

Die gute Arbeit sprach sich schnell herum, führte zu größeren Aufträgen und letztlich zur Geschäftsgründung. Der Werbeslogan hält, was er verspricht: Dein zuverlässiger Partner für Textilveredelung. Das sieht auch der Post SV so, der die beiden Kühnleins mit „Simple Print Designs“ als Kooperationspartner für Veredelungen der von Generalsausrüster Macron bestellten Ware mit ins Boot geholt hat, wie der Post SV-Vorsitzende Andreas Neugebauer auf der Delegiertenversammlung im Januar noch einmal betonte.

„Simple Print Designs“ ist ein junges Unternehmen spezialisiert auf Textilveredelung in den Bereichen Sport und Teamwear. Inhaber der Firma ist Philip Kühnlein. ■



### Was die Firma auszeichnet:

- Kurze Lieferzeiten
- Hohe Qualität
- Faire Preise
- Kundennähe / Persönlichkeit
- Umsetzung spezieller Wünsche
- Hohes Maß an Flexibilität

### Kontaktdaten:

Philip Kühnlein

**Handy / WhatsApp:** 0152 / 377 93 720

**E-Mail:** info@simple-print-designs.de

**www.simple-print-designs.de**

## Das Schwimm-Projekt SPORT VERNETZT mit der Gretel-Bergmann-Grundschule

# Ein Kreis schließt sich

Es ist eine symbolträchtige Rückkehr für Angelika Warnick. Die Leiterin der Schwimmabteilung des Post SV bringt Mädchen und Buben an der Schule Schwimmen bei, an der sie von 1987 bis 1991 als Schülerin das ABC erlernte – und damals im Sportunterricht auch in den Genuss von Schwimmunterricht kam, was keine Selbstverständlichkeit war und bis heute leider unverändert so ist.



Bei der besagten Schule handelt es sich um die Gretel-Bergmann-Grundschule, eine der größten dieser Schulgattung in Nürnberg. Der Post SV greift im Rahmen des Projekts SPORT VERNETZT der Gretel-Bergmann-Schule bei ihrem Schwimm-Vorhaben unter die Arme. Schwimmvereinstrainer und -trainerinnen unterstützen die Lehrkräfte bei dem Ziel, allen Schüler und Schülerinnen einen effektiven Schwimmunterricht zukommen zu lassen.

Für Angelika und die Gretel-Bergmann-Grundschule schließt sich damit im gewissen Sinn ein Kreis, ihre Erinnerungen an den Schwimmunterricht im damaligen Langwasserbad sind mehr als nur Nostalgie, sie zeigen auch, dass ihre einstige Grundschule schon damals die Bedeutung des Schwimmens für ihre Schülerinnen und Schüler erkannt hat.

Angelika kann dies heute als ausgebildete Expertin in dieser Sportart nicht oft genug hervorheben. So fördert Schwimmunterricht die basismotorischen Fähigkeiten der Kinder und liefert somit einen umfassenden Beitrag zur körperlichen Entwicklung. Das beginnt mit der Fitness, setzt sich über die Beweglichkeit fort und endet auch noch nicht bei der Koordination.

Nicht zu vergessen allen voran der Sicherheitsaspekt, der angesichts folgender Statistik eigentlich über allen thront: Ertrinken ist die zweithäufigste tödliche Unfallursache im

Kindesalter. Somit ist das Erlernen des Schwimmens weit mehr als eine sportliche Aktivität, sondern kann eine lebensrettende Präventionsmaßnahme sein. Deswegen plädiert Angelika auch vehement dafür, Schwimmen spätestens ab dem achten Lebensjahr fest im Schulalltag zu verankern. Der Schwimmunterricht sollte zum integralen Bestandteil der schulischen Ausbildung werden, auch weil er den Schülern lebenswichtige Fähigkeiten beibringt, die sie ein Leben lang begleiten werden. ■



## Wasserball

# Die Barracudas sorgen für ein Qualitätssiegel



Die Wasserball-Kooperation des Post SV mit dem 1. FCN Schwimmen, bekannt unter dem Namen Barracudas, feiert ein kleines Jubiläum: Seit nunmehr fünf Jahren sind die beiden nun schon die stützpunktrage den Vereine im Wasserball.



Diese erfolgreiche Geschichte begann im Sommer 2018 damit, dass die beiden Fachwarte für Wasserball, Marc Steinberger und Christian Naruisch, Möglichkeiten ausloteten, einen mittlerweile notwendigen, hauptamtlichen Trainer einstellen und finanzieren zu können. Dabei kamen sie auf die Idee, neben den beiden Vereinen den Bayerischen Schwimmverband als dritten Partner mit ins Boot zu holen. So vereinbarten sie ein Treffen mit Harald Walter, dem heutigen Präsidenten des BSV, der damals als Vize noch die Finanzen des Verbands leitete. Dieser zeigte sich von der Idee wie dem dahintersteckenden Konzept derart angetan, dass er dieses mit in den Verband nahm, besprach und anschließend auch vorantrieb. Die Grundvoraussetzung, um eine hauptamtliche Stelle zu schaffen, war, in Nürnberg einen Landesstützpunkt zu installieren.

Nach vielen Gesprächen und Kompromissen, war es am 1. Dezember 2018 dann endlich soweit: Die Verantwortlichen der Vereine, Claus Swatosch (1. FCN), Carsten Eckardt und Andreas Neugebauer (Post SV), unterschrieben mit den Vertretern des Bayer. Schwimmverbands die Stützpunktvereinbarung.

Durch diese Entscheidung und das fast grenzenlose Engagement aller Trainer und Funktionäre ist es den Barracudas in dieser doch kurzen Zeit gelungen, eine feste Größe im nationalen Wasserball zu werden. Neben den Herren in der 2. Bundesliga, spielt die U18 in der Bundesliga - und in den Altersklassen U12 und U14 konnten die Barracudas bereits den Deutschen Pokalsieger bzw. Deutschen Meister stellen. Neben zahlreichen Landeskadersportlern sind auch bereits Sportler der Barracudas im Nationalkader NK2 und NK1 zu finden.

Aufgrund dieser Erfolge und der damit sehr guten Arbeit am Landesstützpunkt wurde der Landesstützpunkt Bayern vom Deutschen Schwimmverband (DSV) mit dem Siegel „Qualifizierter Landesstützpunkt“ für die Jahre 2024 und 2025 ausgezeichnet.

Die qualifizierten Landesstützpunkte sind zentraler Bestandteil im Stützpunktsystem des Deutschen Schwimmverbandes. Sie ergänzen die drei Bundesstützpunkte (Berlin, Duisburg und Hannover) in der Nachwuchsförderung und sorgen im Kaderbereich (NK1, NK2, LK) für ein zeituneingeschränktes, qualitativ hochwertiges Training im Anschluss- und Grundlagenbereich.

Damit soll zudem die enge Zusammenarbeit mit dem DSV, sowie die positive Entwicklung in der Region weiter gestärkt werden, verbunden mit der übergeordneten Ziel, internationale Erfolge für den Verband zu ermöglichen.

Neben Nürnberg wurden auch die Stützpunkte in Stuttgart und Potsdam mit diesem Siegel ausgezeichnet. Es ist zu wünschen, dass noch viele Jugendliche den Weg zum Wasserball finden, und der Nürnberger Wasserball noch viele Erfolge und Nationalspieler hervorbringt. ■

## Post SV-Trio bei der Schwimm-WM der Masters

# Einen Titel und viele Medaillen ersprungen



Die Nürnberger Wasserspringer sorgten bei den Schwimmweltmeisterschaften der Masters in Doha für positive Überraschungen.

Allen voran die frühere Weltmeisterin Christine Krum vom Post SV: Sie sorgte auch diesmal für einen WM-Titel.

Sieben Athleten/innen von den beiden Nürnberger „Wasserspringen“-Vereinen, dem Post SV und Bayern 07, gingen Anfang Februar in Doha an den Start. Bestens vorbereitet, sei angefügt: Im Vorfeld unterstützten sich die Sportlerinnen und Sportler aus den beiden Vereinen beim Training und bereiteten sich gemeinsam auf das Unterfangen vor, Mittelfranken in die Welt hinauszutragen.

### Die Ergebnisse der Post SV-Sportler/innen:

**Essam Alaa El Din** (AK 30): 1m - 6. Platz, Turm 4. Platz

**Christine Krum** (AK 50): 1m - Gold, 3m - Bronze, Turm- Silber, Synchron 3m Mix mit Ehemann  
**Ulf Krum** Bronze, Synchron weiblich 4. Platz

**Ulf Krum** (AK 50): 1m - 7. Platz, 3m - 7. Platz, Turm 6. Platz, Synchron Herren 4. Platz

Es war eine Mischung aus alten Hasen und Neulingen im WM-Betrieb, die sich in die Hauptstadt von Katar aufmachten, den Post SV vertraten das Ehepaar Christine und Ulf Krum sowie Essam Alaa El Din. Und dieses Trio wie auch die gesamte fränkische Abordnung legte starke Sprünge hin und durfte sich am Ende über viele Medaillen und gute Platzierung oder Medaille freuen. ■



## Sportlerehrung der Stadt

# Die Krums im Rathaus



Alljährlich ehrt die Stadt Nürnberg seine erfolgreichen Athleten und Athletinnen, sowie Funktionäre für deren Leistungen im vorangegangenen Jahr.

### Anfang März fand diese Ehrung im historischen Rathaussaal statt.

Ausgezeichnet wurden Athleten/innen, die bei einer Olympiade oder Weltmeisterschaft angetreten sind, die bei einer EM unter den ersten Sechs platziert waren und die Deutschen Meister.

Dabei durften auch die Wasserspringer des Post SV, Ulf und Christine Krum, nicht fehlen. Sie bekamen ihre Urkunden durch den Oberbürgermeister Markus König überreicht und freuten sich zusätzlich über einen Gutschein für einen Museumsbesuch. ■

## Tischtennis

# Eine feine Überraschung

Völlig unerwartet sicherte sich das Tischtennis-Herrenteam des Post SV den Bezirkspokal. In einem äußerst spannenden Final-Four-Turnier setzten sich Markus Fläschner, Mohammadsaeid Homayounfar und Jürgen Danzer sich gegen starke Gegner wie den TV 1881 Altdorf II, TV 1848 Erlangen III und 1.FC Eschenau II durch.

Im ersten Spiel des Turniers kamen die Spieler des Post SV zu einem unnötig knappen, aber dennoch insgesamt souveränen 4:2 Sieg gegen TV 1848 Erlangen III. Anschließend trafen sie auf den hochfavorisierten TV 1881 Altdorf II, der mit einem überzeugenden 4:0-Sieg gegen Eschenau ins Turnier gestartet war.

Die Oberliga-Reserve des TV 1881 Altdorf startete stark und legte gleich mit zwei Siegen los. Doch dann bewies Jürgen Danzer extreme Nervenstärke und kämpfte sich nach 1:2-Satzrückstand und 1:4-Rückstand im entscheidenden Satz zurück, um mit zehn Punkten am Stück den ersten Sieg für den Post SV zu holen.

Im anschließenden Doppel zeigten Danzer und Fläschner ihre Stärke und sorgten für den 2:2-Ausgleich. Die Altdorfer spürten nun den Druck, Favorit zu sein, gingen aber im Einzel erneut in Führung. Diese konterte Fläschner mit seiner sicheren Spielweise prompt, der Gegner gab im dritten Satz entnervt auf.



Beim Spielstand von 3:3 ging Danzer zum entscheidenden Duell an die Platte, demonstrierte seine in diesem Jahr mehrmals unter Beweis gestellte Nervenstärke und holte den umjubelten Siegpunkt zum 4:3. Damit war der Pokalsieg für den Post SV in greifbare Nähe gerückt.

Ins abschließende Spiel ging der Post SV gegen die bis dahin sieglosen Eschenauer als Favorit. Und dieser Rolle wurde er zunächst auch souverän gerecht, als Tabellenführer der BOL ging er 3:0 in Führung. Doch dann begann das große Nervenflattern. Nach je eine Niederlage im Doppel und im sich anschließenden Einzel machte dann aber Fläschner den oft zitierten Sack zu. Somit hatte der Post SV nach zuvor vier sieglosen Teilnahmen beim Final-Four-Turnier endlich den Titel gewinnen können. ■

## WIRTSCHAFTSSCHULE

In zwei, drei oder vier Jahren  
zur Mittleren Reife

Und danach? ... ist ALLES möglich!

Fürth  
Nürnberg

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 Ganztagessschule

Nürnberg

Nunnenbeckstr. 40  
90489 Nürnberg  
☎ 0911 231-1531  
FAX 0911 231-1558

www.wirtschaftsschule.nuernberg.de  
wirtschaftsschule@stadt.nuernberg.de

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

Städtische  
und Staatliche  
Wirtschaftsschule  
Nürnberg

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

Abitur

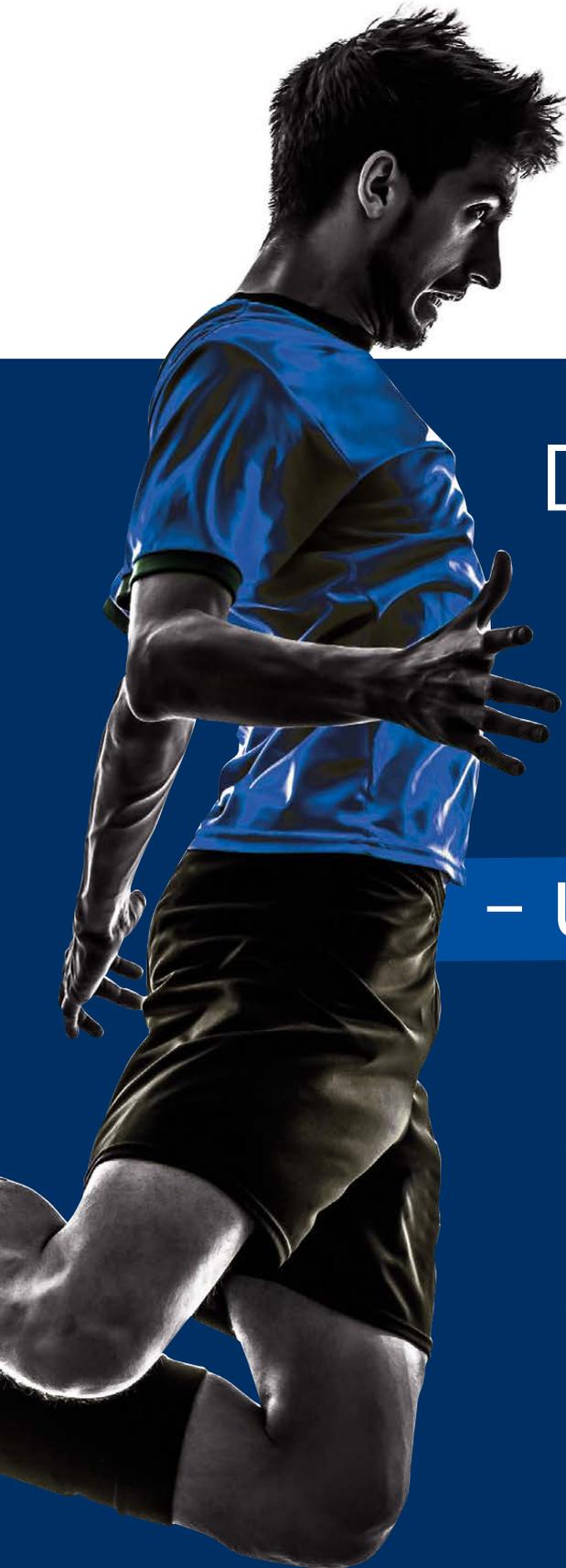
Karriere

Studium

Berufsausbildung



# BROCHIER



Du hast's

# IN DEN BEINEN

- und im Kopf!

**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

# Schweinau-Trainer langen kräftig hin

In Vorbereitung auf den Start der Rückrunde haben sich die Post SV-Trainer aus Schweinau zu einem bemerkenswerten Arbeitseinsatz am C-Platz versammelt.



Der Tag begann mit dem Start der Wasserpumpe, um das durch die zahlreichen Regenfälle überschüssige Wasser möglichst zügig vom Platz zu entfernen.

Ohne viele Anweisungen zu benötigen, machten sich insgesamt zwölf Trainer an die Arbeit. Ein Schwerpunkt war die Organisation des Materialraums. Dieser war im Laufe der Saison mit einer Vielzahl von Trainingsgeräten und Utensilien überfüllt worden. Gemeinsam wurden die Gegenstände sortiert und ordentlich verstaut sowie die Altlasten entsorgt. Mit dem Ergebnis steht einer effizienten Nutzung des Raumes und einer reibungslosen Gestaltung des Trainingsbetrieb nichts mehr im Weg.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf den Kabinen, die vor den ersten Trainingseinheiten gereinigt wurden. Zusätzlich wurde zahlreiches wild gewachsenes Buschwerk, überhängende Äste und Bäume entfernt.

Die Reparatur des Ballfangzauns in Richtung der Parkplätze, der im Laufe der Zeit einige Schäden erlitten hatte, stand am Schluss auf der Agenda. Mit fachkundigem Geschick und unter schlaudem Einsatz der wenigen vorhandenen Ressourcen wurde mit vereinten Kräften ein Großteil der Löcher gestopft, Drähte gespannt und so die Stabilität des Zauns wiederhergestellt.

Nach erledigter Arbeit belohnten sich die Trainer mit einer Pizza und kühlen Getränken. In entspannter Atmosphäre tauschten sie Erfahrungen aus, besprachen taktische Strategien für die kommenden Spiele und genossen einfach die Gemeinschaft untereinander. Diese gesellige Zusammenkunft war nicht nur eine Belohnung für die harte Arbeit, sondern stärkte auch den Teamgeist und die Zusammengehörigkeit des Trainerstabs.

Insgesamt war der Arbeitseinsatz am C-Platz eine beeindruckende Demonstration von Teamwork und Engagement, die Trainer agieren nicht nur auf dem Spielfeld als Einheit, sondern auch abseits davon. Mit gestärktem Teamgeist und auf Vordermann gebrachter „Infrastruktur“ geht der Post SV Schweinau optimistisch in die bevorstehende Rückrunde. ■



## Basketball

# Der Mini-Bereich ganz groß

Im Mini-Bereich der Basketballabteilung des Post SV hat sich in den vergangenen Monaten einiges getan.

Mit der Verpflichtung von Raphael Tröge wurde zu Beginn des vergangenen Dezembers die Position des Bereichsleiters für die Basketball Minis und das Projekts „Durchstarten mit Basketball“ neu besetzt. Der für die Abteilung so wichtige Teilbereich, in dem der Grundstein für die Entwicklung von Talenten gelegt wird, wurde somit professionell verstärkt. Mit der Kombination aus hauptamtlicher Bereichsleitung, dualen Student/innen, FSJler/innen und vielen engagierten ehrenamtlichen Übungsleiter/innen und Helfer/innen ist der Mini-Bereich für die Herausforderungen der nächsten Jahre gut gerüstet.

Auch das großartige Schulkooperationsprojekt „Durchstarten mit Basketball“ ist mit unserem neuen Hauptsponsor der N-ERGIE Nürnberg mit 20 Schulteams der 3./4. Klassen und der Ergänzung durch zwei U8 Teams des Post SV erfolgreich in die neue N-ERGIE -Grundschuligasaison gestartet. In fünf Vierergruppen messen sich die begeisterten Mädchen und Buben von Nürnberger Grundschulen seit Januar an jeweils zwei Gruppenspieltagen. Im Juni erfolgt dann das Abschlussturnier in der Halle der Paul-Moor-Schule.



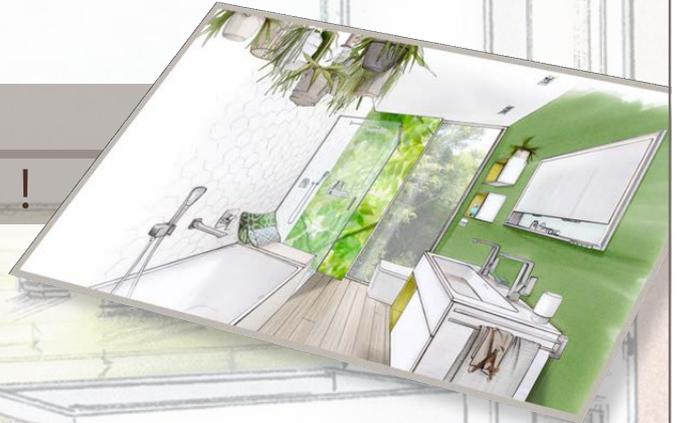
Auch die Zweitklässler von 16 Kooperations-schulen durften im Rahmen der Sport-Arbeits-gemeinschaften am SAG-Halbzeitturnier erste Erfahrungen auf dem Basketballcourt sammeln. Das gilt auch für motivierten Nachwuchsschiedsrichtern/innen aus unseren vereinseigenen Jugendteams, die bei solchen Events die Chance bekommen, sich zu zeigen und weiter-zuentwickeln.

„Durchstarten mit Basketball“ erleichtert sowohl den Einstieg in die Sportart für Kinder und Eltern, als auch den späteren Übergang in den Vereinsbetrieb. So haben auch einige unserer Talente der aktuell aktiven zwölf Miniteams in den Altersklassen U8, U9, U10, U11 und U12 Teams ihre ersten Schritte in unserem Schul-angebot gemacht.

Sowohl in den DmB-Trainingseinheiten als auch in den Vereinstrainings wollen wir Kindern in der Grundschule die Grundlagen des Basketballs beibringen, und dies auf lockere Art und Weise. Spaß am Basketball wie auch Freude an der Bewegung in der Gemeinschaft im Generellen zu vermitteln, ist das große Ziel. Getreu diesem Motto haben die verantwortlichen Übungsleiter/innen unter der Leitung von Abteilungsleiterin Ronja Meine und Raphael Tröge die Köpfe zusammengesteckt und sich Gedanken über die Zukunft des Mini-Bereichs gemacht. Die stetige Weiterentwicklung und die Realisierung vieler toller Ideen soll schließlich gewährleistet bleiben. ■



Badberatung ganz nah !!!  
Unser Berater kommt zu Ihnen !



## Ausstellung in Nürnberg

Unsere Ausstellung in Nürnberg zeigt sich im Besten Licht.

In 80 Kojen entdecken Sie die Vielfalt an Bad-Elementen, vom Waschtisch aus Naturstein bis hin zur beleuchteten Duschkabine. Aber auch Bad-Accessoires und neue Trends an Materialien, Farben und Gestaltung können Sie hier erleben, ausprobieren und anfassen.

## Beratung auch bei Ihnen daheim

Schwieriger Grundriss? Oder möchten Sie uns zeigen, was Ihnen wichtig ist? Gern kommt unser Badberater zu Ihnen und bespricht Ihre Möglichkeiten im eigenen Bad!



## Profitieren Sie von unseren Erfahrungen und Inspirationen

Wie sieht Ihr Tagesablauf im Bad aus?

Kennen Sie schon die trendigen Materialien wie die Antirutsch-Beschichtung für Duschwannen?

Wie verändert der Lichteinfall die Wahl von Farben und Design?

Planen Sie generationsübergreifend mit barrierefreien Elementen oder Haltegriffen?

Wünschen Sie sich ein Dusch-WC oder vielleicht eine Regenbrause in Ihrem neuen Bad?

**Wir nehmen uns die Zeit für Sie !!!**

IHR SANITÄR-HEINZE TEAM

Sanitär-Heinze Ausstellung  
Freiligrathstr. 30 in Nürnberg-Mögeldorf  
Telefon: (0911) 5409-152



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](http://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".

# Sportprogramm

## Frühjahr und Sommer 2024

### FITNESSSTUDIOS

Fitlounge  
Fitnessstudio Ebensee  
Studio N°1  
Outdoor-Fitness-Park

### Gut zu wissen ...

**Ich bin kein Mitglied beim Post SV, kann ich trotzdem die Sportstunden regelmäßig besuchen?**

Nein, leider nicht. Voraussetzung für die Teilnahme an den verschiedenen Sportangeboten ist eine Mitgliedschaft beim Post SV. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch: 0911 - 95 45 95 60 oder unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

**Kann ich einmal ein Sportangebot kostenlos testen?**

Natürlich können Sie eine unserer Sportstunden kostenlos testen. Packen Sie Ihre Sporttasche und kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie. Nähere Informationen erhalten Sie im Anschluss an die Schnupperstunde von unseren Übungsleitern.

**Kann ich jederzeit bei einem laufenden Sportangebot einsteigen?**

Da es sich hierbei um „Dauersportangebote“ handelt, können Sie selbstverständlich jederzeit einsteigen.

### BUDO/ KAMPFSPORT

Aikido  
FMA  
Judo  
Jujutsu  
Karate  
Kendo

### TURNEN

Gerätturnen  
Rhythmische Sportgymnastik  
Trampolin

**Kann ich als Anfänger an den Sportangeboten teilnehmen?**

Für den Einstieg empfehlen wir Stunden mit einer niedrigeren Belastungsintensität und weniger Choreografie. Diese sind mit einem „Turnschuh“ gekennzeichnet. Bei körperlichen Beschwerden sollten Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Arztes einholen.

**Was muss ich zum ersten Training mitbringen?**

Bequeme Sportbekleidung und ein Paar saubere Sportschuhe, ein Handtuch, eine Gymnastikmatte und gute Laune. Bitte vergessen Sie Ihre Trinkflasche nicht, da gerade bei sportlicher Betätigung eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein sollte (keine Glasflaschen! Danke.).

### GROUPFITNESS DAUERSPORT FIT UND GESUND

Aerobic  
Aerodance  
Bauch Beine Po  
Body & Weights  
Body Workout  
Bootcamp Fitness  
Core Workout  
Dance Workout  
DeepWork  
Faszientraining  
Fitness Gymnastik  
Functional Boxing  
Hiit Workout  
Intervalltraining  
Callenetics  
Power Fitness  
Pilates  
Rückentraining  
Senior Gymn  
Step Intervall  
Step Aerobic  
Thai Bo  
Workout & Mobility  
Wirbelsäulengymnastik  
Sommer Power  
Yoga  
Yogilates  
Zumba

## POSTIS KINDERWELT

Postis Ballschule  
 Postis Kindersport  
 (Kinderturnen, Rangeln  
 & Raufen Kinder-Yoga,  
 Zumba Kids)  
 Postis Sportschule

## BALLSPORT

Badminton  
 Basketball  
 Fußball  
 Handball  
 Tennis  
 Tischtennis  
 Volleyball  
 Wasserball

## SCHWIMMEN

Aqua-Bodyfit  
 Aqua-Gymnastik  
 Aqua-Jogging  
 Aqua-Stretching  
 Aqua-Rückenpower  
 Schwimmgruppen  
 Sauna

## WASSER- SPORTARTEN

Kunst- und Turmspringen  
 Wasserball  
 Wettkampfschwimmen

## TANZ

Ballett  
 Clogging / Steptanz  
 Gesellschaftstanz  
 Hip Hop  
 Jazz Dance  
 Modern Dance  
 American Linedance  
 Orientalischer Tanz  
 Rock n Roll  
 Tänzerische Früherziehung  
 Spitzentanz

## GENERATION 50+

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

## REHA-SPORT

Herzsport  
 Orthopädie  
 Orthopädie im Wasser  
 Reha-Sport für Kinder

## OUTDOOR

Eislaufen  
 Lauf-Treff  
 Leichtathletik  
 Mountainbike  
 Triathlon  
 Wintersport

## SONSTIGES

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

Weitere Informationen zu  
 dem größten Sportangebot  
 in Nürnberg findest du unter

[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

# Fit und Gesund Erwachsene

## Fit und Gesund Dauersport

Aerobic		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:00 - 19:45	Bismarckschule (vom 15.05. bis 04.09.2024 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 von 18.30 - 19.15 Uhr statt.)

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

Aktiv & Vital		
Angebote siehe Generation 50+		

Armwrestling		
Für Armwrestling wird kein Zusatzbeitrag Fit und Gesund Erwachsene erhoben.		
Interessierte bitte an Valentin Eichwald oder Horst Walter wenden, Tel. 0176 - 45 74 19 70, E-Mail: horst.walter@nefkom.net		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	18:30 - 22:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Samstag	11:30 - 13:30	Vereinshalle Landgrabenstraße

Bauch-Beine-Po		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Montag	18:15 - 19:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Dienstag	18:15 - 19:00	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Mittwoch	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Mittwoch	17:30 - 18:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	17:45 - 18:45	Fitlounge, Kursraum 2

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

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





### Body Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	17:30 - 18:30	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Montag	19:30 - 21:00	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	09:15 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	19:00 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	19:45 - 20:30	Bismarckschule <b>(vom 15.05. bis 04.09.2024 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110, von 19.15 - 20.00 Uhr statt.)</b>
Donnerstag	17:30 - 18:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18.00 - 19.00, <b>14 tägig im Wechsel mit Step Intervall</b>	Studio N°1, Kursaum 1
Donnerstag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Freitag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstrae
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Freitag	18:00 - 19:30	Grundschule St. Johannis
Samstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

### Bootcamp-Fitness

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:00 - 20:00	Melanchthon Gymnasium, Turnhalle oben
Freitag	18:30 - 19:30	Vereinshalle Hasenbuck

### Callanetics

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	17:30 - 18:30	Vereinshalle Landgrabenstrae

### Core Workout **NEU**

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

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

### Dance Workout

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

### deepWORK®

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

### Faszientraining

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	16.15 - 17.15	Studio N°1, Kursaum 2
Dienstag	09:45 - 10:45	Studio N°1, Kursaum 2

Fitness-Gymnastik		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	17:15 - 18:15	Studio N°1, Kursaum 1
Montag	19:00 - 20:30	Gebrüder-Grimm-Schule
Mittwoch	09:30 - 10:30	Studio N°1, Kursaum 2
Mittwoch	18:00 - 18:45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Süd)
Donnerstag	16:45 - 17:45	Studio N°1, Kursaum 2

Functional-Boxing		
<p>Functional-Boxing vereint verschiedene Trainingsmethoden in einem. Ziel ist es: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, und Koordination zu verbessern. Zirkel-Workouts, Intensive-Intervalltrainings (Tabata) und Grundelemente des Boxen-Trainings werden mittels Kettlebells, Battle Ropes, Medizinbällen, Sandsäcken, Kurzhanteln zu einem anspruchsvollen und abwechslungsreichen Workout kombiniert. Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt!</p>		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	17:30 - 18:45	Fitlounge, Kursraum 2

HIIT Workout		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:15 - 20:30	Vereinshalle Hasenbuck

Hybrid/Online, Livestream über ZOOM		
<p>Der Link für die Anmeldung und die Meeting-ID ist über das Sportbüro erhältlich, E-Mail <a href="mailto:sportbuero@post-sv.de">sportbuero@post-sv.de</a>.</p>		
Tag	Uhrzeit	
Montag	18.30 - 19.30	Intervalltraining
Montag	19.30 - 20.30	Workout & Mobility
Mittwoch	18.30 - 19.30, nur online	Mobility
Mittwoch	19.30 - 20.00, nur online	Stretching
Donnerstag	18.00 - 19.00	Step-/Body Workout (wöchentl. Wechsel)
Donnerstag	19.00 - 20.00	Aerodance
Freitag	09:00 - 10:30	Workout & Mobility <b>NEU</b>

Inline Hockey		
<p>Gute Inlinefahrkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringe deinen eigenen Hockeyschläger mit. Schutzausrüstung (Hand, Knie und Ellenbogen) sind notwendig!</p>		
Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	20:00 - 22:00	Sportzentrum Süd, Große Halle EG

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



**Lauf-Treff**

Weitere Infos zum Laufftreff unter [www.lauftreff-post-sv.de](http://www.lauftreff-post-sv.de)

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

**Pilates**

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

**Power-Fitness**

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

**Rückentraining 1**

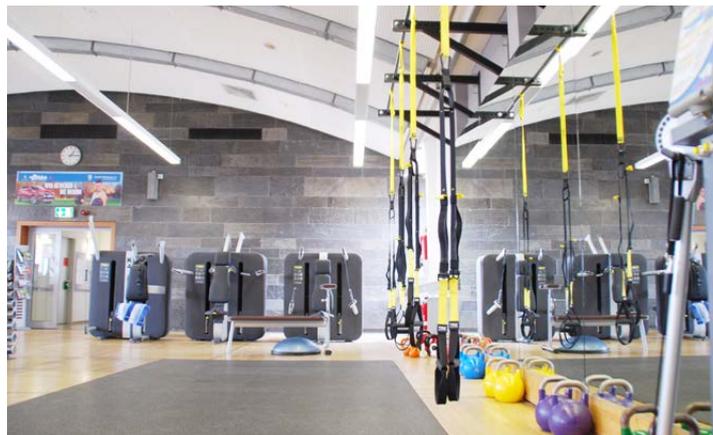
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	10:30 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	17:15 - 18:15	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	10:30 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	16:45 - 17:45	Studio N°1, Kursraum 1

**Rückentraining 2**

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:25 - 19:25	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	18:40 - 19:40	Studio N°1, Kursraum 2

**Step Aerobic**

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



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

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

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

Wirbelsäulengymnastik		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	10:00 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	10:15 - 11:00	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Montag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Montag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Dienstag	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	18:00 - 18:45	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	18:00 - 19:00	Johannes-Scharrer Gymnasium, alte Halle
Dienstag	19:00 - 19:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	19:00 - 19:45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	11:30 - 12:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	18:00 - 19:00	Bismarckschule ( <b>vom 15.05. bis 04.09.2024 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 von 17.45 - 18.30 Uhr statt.</b> )
Mittwoch	18:45 - 19:30	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd)
Donnerstag	09:00 - 09:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstrae
Donnerstag	18:45 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Donnerstag	19:15 - 20:00	Förderzentrum Langwasser, Turnhalle Ost
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstrae
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck
Sonntag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

**Workout & Mobility**

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:30 - 20:30	Studio N°1, Kursraum 1
Freitag	09:00 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 1 <b>NEU</b>

**Yogilates**

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

**Yoga**

Für die Yogastunden fällt ein Zusatzbeitrag von 15,-/Monat an. Zusätzlich bieten wir Yoga auch als Kursform an.  
Weitere Infos zum Yoga Angebot unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:30 - 21:00	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	09:15 - 10:45	Fitlounge, Raum 1
Dienstag	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 1
Dienstag	17:45 - 19:15	Fitlounge, Kursraum 1
Donnerstag	17:30 - 19:00	Gemeindsaal Jobst
Freitag	19:00 - 20:00	nur online (Link über <a href="mailto:sportbuero@post-sv.de">sportbuero@post-sv.de</a> erhältlich)

**Zumba**

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	17:00 - 18:00	Sportzentrum Nordost, Halle A+B
Donnerstag	19:45 - 20:45	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	17:30 - 18:30	Vereinshalle Landgrabenstraße



+49 911 8004-147

**wbg**  
Nürnberg  
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger





## Generation 50+

### Aktiv und Vital

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

### Bauch-Beine-Po

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Montag	10:00 - 10:45	Vereinshalle Hasenbuck BBP am Stuhl
Mittwoch	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße

### Body Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	09:15 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Freitag	18:00 - 19:30	Grundschule St. Johannes

### Fitness-Gymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	13:30 - 14:15	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	19:00 - 20:30	Gebrüder-Grimm-Schule
Dienstag	08:45 - 09:30	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09:30 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	18:00 - 18:45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd)
Donnerstag	16:45 - 17:45	Studio N°1, Kursraum 2
Freitag	09:15 - 10:15	Gemeindsaal Laufamholz

### Hallenboccia

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

### Osteoporose aktiv vorbeugen

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	10:30 - 11:15	Vereinshalle Landgrabenstraße

**Pilates**

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	11:00 - 11:45	Fitlounge, Raum 2
Donnerstag	18:45 - 19:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	19:00 - 20:00	Studio N°1, Kursaum 2

**Senior Gym**

Tag	Uhrzeit	Ort
Freitag	10:00 - 11:00	Studio N°1, Kursaum 2

**Stuhl Gymnastik**

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	14:30 - 15:15	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	10:45 - 11:30	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	10:30 - 11:15	Gemeindesaal Laufamholz

**Wirbelsäulen Gymnastik**

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	16:00 - 16:45	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	19:00 - 19:45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09:30 - 10:30	Sportpark Schweinau, Gmnastik Raum
Mittwoch	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost, Halle A, <b>WSG am Stuhl</b>
Mittwoch	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Mittwoch	11:30 - 12:15	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Freitag	13:15 - 14:00	Vereinshalle Hasenbuck, <b>WSG am Stuhl</b>
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck

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

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



PSSSST...  
schon gehört?



FRÖHLICHES  
POSTGEHEIMNIS



# PEUGEOT

## NEUER 3008 ALLURE HYBRID<sup>1</sup>



AB 299,- € MTL. LEASEN<sup>2</sup>

EXKLUSIV FÜR ALLE  
POST SV-MITGLIEDER

250,- €  
ZUBEHÖR-  
GUTSCHEIN<sup>4</sup>

Abb. zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.

<sup>1</sup>Neuer PEUGEOT 3008 Allure HYBRID 136 e-DSC6, 100 kW (136 PS) bei 5500 U/min: Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100km: 5,7-5,5<sup>3</sup>; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 129-124<sup>3</sup>, Schadstoffnorm Euro 6e.

<sup>2</sup>299,- € mtl. für einen neuen PEUGEOT Allure HYBRID 136 e-DSC6. Kilometerleasingangebot der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg; Sonderzahlung 3.490,- €; Laufzeit: 36 Monate; Laufleistung 10.000 km/Jahr; inkl. Überführung in Höhe von 969,- €; gültig bis zum 30.06.2024. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.

<sup>3</sup>Angaben nach dem neu eingeführten WLTP Prüfverfahren.

<sup>4</sup>Bei Bestellung eines Neuen PEUGEOT 3008 Allure HYBRID 136 e-DSC6 bis 30.06.2024 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörgutschein in Höhe von 250,- €.

**Fröhlich**  
AUTOHAUS



**Autohaus Fröhlich GmbH**  
Nürnberg • Gustav-Adolf-Str. 135 • 0911 - 95 40 8-0  
Nürnberg • Ostendstr. 154 • 0911 - 95 40 840  
Fürth • Erlanger Str. 170 • 0911 - 78 74 740  
[www.autohaus-froehlich.de](http://www.autohaus-froehlich.de)

# Reha-Sport

## Herzsport

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

## Orthopädie

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

## Orthopädie im Wasser

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

## Rehasport für Kinder

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

Die Bewegungstherapie muss ärztlich verordnet sein und von der Krankenkasse genehmigt werden.

Weitere Informationen zu unserem Reha-Sport erhältlich unter:

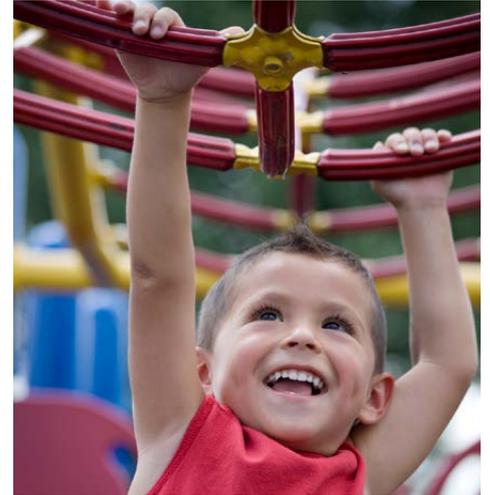
Tel.: 0911 - 587 43 27, E-Mail: reha@post-sv.de, Ansprechpartnerin: Katharina Hirschbeck



# Postis Kinderwelt



Postis Kinderwelt, das ist der Kinderbereich unserer Abteilung Fit&Gesund. In Postis Kinderwelt vereint sich eine vielfältige Angebotspalette an spannenden Sportangeboten für Kinder, die sich noch nicht für eine feste Sportart entscheiden wollen. Eine Teilnahme an den ersten Sportangeboten ist bereits ab einem Jahr möglich, aber auch die „Großen“ kommen hier voll auf ihre Kosten. Innerhalb der verschiedenen Bereiche „Postis Kindersport“, „Postis Sportschule“ oder „Postis Ballschule“ ist für jedes Kind das richtige Angebot dabei.



## Postis Kindersport



### Kinderturnen ohne Eltern

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

### Rangeln und Raufen

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	13:00 - 13:45	6 - 8 Jahre	Grundschule Scharrerschule (Turnhalle unten)
Freitag	14:00 - 14:45	8 - 10 Jahre	Grundschule Scharrerschule (Turnhalle unten)



### Eltern-Kind-Turnen

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

### Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

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

### Kinder-Yoga

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

### Krabbelturner

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	09:30 - 10:00	0 - 1 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)

### Turnzwerge

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

### Zumba®Kids

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

Alle Sportstunden aus Postis Kindersport können mit dem Zusatzbeitrag „Fit und Gesund - Kinder“ besucht werden, hierbei gibt es keine Bindung an einen festen Termin, vielmehr können sogar mehrere wöchentliche Sportstunden besucht werden. Für Kinder der Postis Sportschule, Postis Ballschule oder der Traumtänzer ist die Teilnahme ohne weitere Buchung möglich. Ihr seid noch keine Mitglieder? Dann kommt gerne einfach zu einer Probestunde vorbei!

### Ansprechpartner:

Rebecca Greulich, Tel. 0911 - 540 55 47 66 (Montag 11-14 Uhr, Mittwoch 10-13 Uhr), kindersport@post-sv.de

# Postis Sportschule

powered by Brezen Kolb



## Sportschule - Bambini

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

## Sportschule - Bambini Schwimmen

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

## Sportschule - Altersstufe 1

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







FÜR DIE  
STÄRKUNG NACH  
DEM SPORT



brezen\_kolb





**Sportschule - Altersstufe 2**

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

Postis Sportschule steht für ein qualitativ hochwertiges, sportartübergreifendes Bewegungsangebot, das mit seinen Inhalten zielgerichtet und altersgerecht auf die Bedürfnisse von Kindern eingeht.

Die Kinder können unterschiedliche Sportarten kennenlernen und werden somit systematisch an die Abteilungs-Sportangebote herangeführt. Die Teilnahme an Postis Sportschule ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Sportbüro möglich.

**Ansprechpartner:**

Antonia Eschenbacher, Tel. 0911 - 540 55 47 63 (Mittwoch 10-13 Uhr, Donnerstag 11-14 Uhr), sportschule@post-sv.de



# Postis Ballschule

powered by Zufriedenheit

**Ballschule - Bambini**

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

**Ballschule - Altersstufe 1**

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

„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



# Postis Ballschule

Fortsetzung



## Ballschule - Altersstufe 2

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

Postis Ballschule bietet Kindern ab 2 Jahren eine professionelle, entwicklungsgerechte Ausbildung, bei der der Fokus auf der Erlangung von spielübergreifenden Fähigkeiten und Fertigkeiten liegt. Mit viel Ballgefühl und Ballkoordination ausgestattet haben die Kinder die Möglichkeit sämtliche Ballsportarten kennenzulernen und ihre persönlichen Stärken und Interessen zu finden. Die Teilnahme an Postis Ballschule ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Sportbüro möglich.

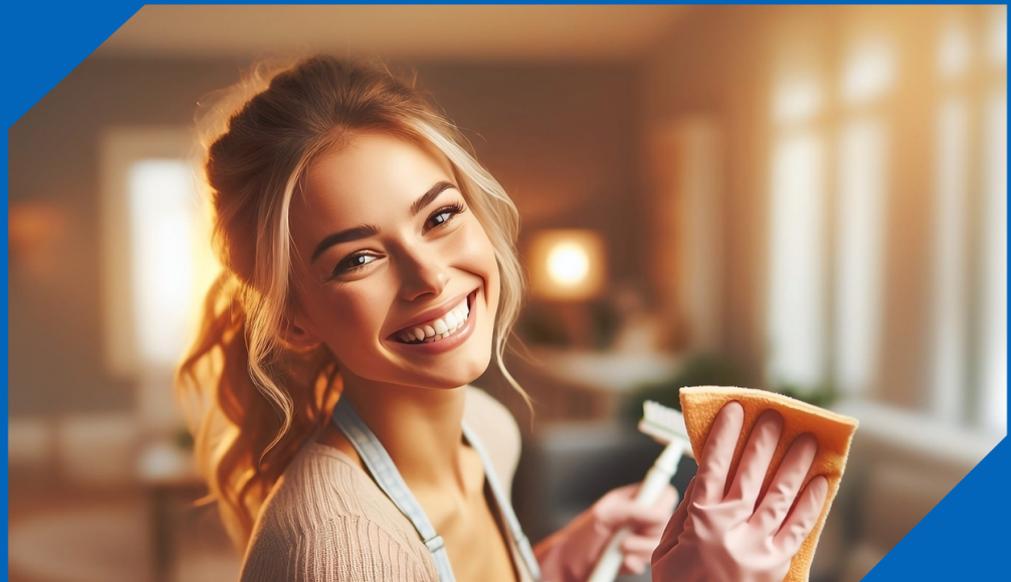
### Ansprechpartner:

Jonas Schüler, Tel. 0152 - 54 27 31 28 (Montag 11-14 Uhr, Donnerstag 11-14 Uhr), ballschule@post-sv.de

## GEBÄUDEREINIGUNG AUF DIE DU DICH VERLASSEN KANNST



IM JAHR DES  
DRACHEN REINIGEN  
WIR IHR GEBÄUDE  
MIT FEURIGER  
PRÄZISION!



### KONTAKT

Giovana Carbajal Morales

01590 1964442

info@zufriedenheit.biz  
www.zufriedenheit.biz



# Abteilungsreport

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

## Kontaktinformationen zu deinem Sportangebot

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Leichtathletik** ..... leichtathletik@post-sv.de

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

**Pferdesport**  
Anka Müller ..... Tel.: 0163 - 36 51 001

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

**Postis Kindersport** ..... kindersport@post-sv.de  
Rebecca Greulich ..... Tel.: 0911 - 5 40 55 47 66

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Aikido

## Kinder und Jugendliche 8 - 16 Jahre

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

### Ansprechpartner Jugend: Marc Fachinger

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

## Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Neuaufnahmen	Montag	20:00 - 21:45	Sportzentrum Nordost (Halle B)
	Mittwoch	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	18:45 - 20:15	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene I	Montag	20:00 - 21:45	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Fortgeschrittene I ( <b>Schwerpunkt ≥ 50 Jahre</b> )	Donnerstag	18:45 - 20:15	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene II und Waffentraining	Mittwoch	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Gürtelvorbereitung	Mittwoch	21:00 - 22:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Gürtelvorbereitung (bei Bedarf)	Donnerstag	20:15 - 22:00	Gebrüder-Grimm-Schule
Sondertraining <b>für Eltern von train. Kindern (bei Bedarf)</b>	Mittwoch	17:00 - 18:45	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Technik-Wunsprogramm (nach Absprache)	Freitag	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle B)

### Abteilungsleitung: Manfred Basevi

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

# Badminton

## Training Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19:15 - 21:30	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße 123

## Freizeitgruppe Erwachsene

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

# Basketball

Über 1000 Mitglieder, rund 50 Mannschaften und Sportgruppen für alle Altersstufen: Der Post SV stellt die größte Basketballabteilung Bayerns mit dem passenden Angebot für alle, egal ob Mini, Senior, blutiger Novize oder ambitionierter Könnner.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de) und [postsvnuernberg-basketball.de/](http://postsvnuernberg-basketball.de/)

**Abteilungsleitung: Ronja Meine**

Tel: 0911 - 95 45 95 68 E-Mail: [r.meine@postbasketball.de](mailto:r.meine@postbasketball.de)



## Greubel Yachtsport

**10% Nachlass**

auf die Kurspreise für Post SV - Mitglieder

- ▲ Motorbootausbildung
- ▲ Segelkurse (für Kinder und Erwachsene)
- ▲ Mitsegeln am Brombachsee
- ▲ Bootscharter am Brombachsee  
(Segelboote, Angelboote, Kanus)
- ▲ Segeltörns in der Ostsee
- ▲ Funkkurse, Navigation, Wetter, etc.



Nürnberg; Deichslerstraße 17, (0911) 5882626, Brombachsee: (09834) 978179, [info@greubel.de](mailto:info@greubel.de), [www.greubel.de](http://www.greubel.de)

# Faustball

Altersklasse / Männer		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18:00 - 18:45	SV Süd 1873, Wacholderweg 25 (hinter den Tennisplätzen)
<b>Ansprechpartner: Dieter Freier</b>		
Tel.: 0151 - 28 21 07 74 E-Mail: faustball@post-sv.de		



# Fußball

Den Ruf als kompetenter Ausbildungsverein mit Niveau hat sich der Post SV in den zurückliegenden Jahrzehnten erworben. Aktuell treten mehr als 9000 Spielerinnen und Spieler im Alter von 4 bis 74 gegen den Ball. Mit fast 40 Teams ist der Post SV von der Kreisliga bis hin zur Bezirksoberliga vertreten.

Wir bieten Fußball an zwei Standorten in Nürnberg an, in Schweinau und Mögeldorf. Der Zulauf ist aktuell enorm, bei einigen Teams sind leider keine Plätze mehr frei. Daher bitte unbedingt vor einem Probetraining Kontakt zum zuständigen Ansprechpartner aufnehmen.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter [www.postsvnuernberg-fussball.de](http://www.postsvnuernberg-fussball.de)

<b>Abteilungsleiter: Michael Luntz</b>
Tel.: 0171-55 37 552 E-Mail: fussball@post-sv.de

Ansprechpartner zu den Trainingsmannschaften:		
Michael Luntz (Abteilungsleiter) – Herren (Mögeldorf)	Tel.: 0171-55 37 552	E-Mail: fussball@post-sv.de
Andreas Niklaus (2. Abteilungsleiter) – U7 bis U11 männlich Mögeldorf	Tel.: 0151-17 11 70 97	E-Mail: bat-niklaus@t-online.de
Jürgen Untch (Bereichsleiter weiblich Mögeldorf)	Tel.: 0172-53 51 285	
Tom Bedall (Jugendleiter Mögeldorf) – U13 bis U19 männlich Mögeldorf	Tel.: 0172-82 72 538	E-Mail: bedall@gmx.de
Markus Fläschner (Jugendleiter Schweinau)	Tel.: 0176-47 14 46 12	E-Mail: flaeschnerm@gmx.de
Rafael Wiczorek (Sportlicher Leiter)	Tel.: 0179-54 54 53	

Fußball - Freizeit Kicken mit den ISMS (Incredible Sunday Morning Soccer)		
Tag	Uhrzeit	Ort
Sonntag	10:00 - 11:45	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Interessierte wenden sich bitte an André Deger (E-Mail: [andredeger@aol.com](mailto:andredeger@aol.com)), da nur bei ausreichender Teilnehmerzahl gespielt wird.

# Cheerleading

## Cheerleading Peewees

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

## Cheerleading Juniors

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	18:00 - 20:00	14 - 18	Georg-Paul-Amberger-Schule
Samstag	17:00 - 20:00	14 - 18	Sportzentrum Süd, große Halle EG

## Cheerleading Seniors

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19:30 - 21:30	ab 18 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Sonntag	14:00 - 16:00	ab 18 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG

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

**Ansprechpartner: Julia Zyska, E-Mail: [cheerleading@post-sv.de](mailto:cheerleading@post-sv.de)**



# Handball

## Kinder/Jugendliche

### Minis und Anfänger

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	15:30 - 16:45	Jg. 2016 und jünger	Theodor-Billroth-Schule

### E-Jugend gemischt

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	16:45 - 18:15	2014/2015	Theodor-Billroth-Schule

### B-Jugend weiblich

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	16:30 - 18:00	2008 bis 2009	Herriedener Halle
Donnerstag	16:30 - 18:00	2008 bis 2009	Herriedener Halle

### C-Jugend weiblich

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	16:30 - 18:00	2010 bis 2011	Herriedener Halle
Donnerstag	16:30 - 18:00	2010 bis 2011	Herriedener Halle

D-Jugend weiblich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	16:30 - 18:00	2012 bis 2014	Herriedener Halle
Donnerstag	16:30 - 18:00	2012 bis 2014	Herriedener Halle

A-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19:30 - 21:00	2006/2007	Herriedener Halle
Donnerstag	20:00 - 22:00	2006/2007	Röthenbach Ost
Freitag	16:30 - 18:30	2006/2007	Herriedener Halle

B-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 20:00	2008/2009	Herriedener Halle
Donnerstag	18:15 - 20:00	2008/2009	TV Eibach 03
Freitag	16:30 - 18:30	2008/2009	Herriedener Halle

C-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 20:00	2010/2011	Sigmund Schuckert Gymnasium
Mittwoch (C2)	17:30 - 19:30	2010/2011	Herriedener Halle
Donnerstag	18:00 - 20:00	2010/2011	Herriedener Halle

D-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:00 - 18:30	2012 bis 2014	Herriedener Halle
Mittwoch	17:30 - 19:30	2012 bis 2014	Herriedener Halle

## Erwachsene

Damen I			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	ab 2005	Herriedener Halle
Dienstag	18:00 - 20:00	ab 2005	Sportpark Schweinau
Donnerstag	18:00 - 20:00	ab 2005	Geschwister-Scholl-Realschule

Damen II			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	ab 2005	Herriedener Halle
Mittwoch	19:00 - 21:00	ab 2005	Geschwister-Scholl-Realschule

Herren I			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 22:00	ab 2005	Röthenbach Ost
Dienstag	20:00 - 22:00	ab 2005	Sportpark Schweinau
Donnerstag	20:00 - 22:00	ab 2005	Sportpark Schweinau

Herren II			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 22:00	ab 2005	Herriedener Halle
Mittwoch	20:00 - 22:00	ab 2005	Herriedener Halle

Herren III			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	20:00 - 22:00	ab 2005	Röthenbach Ost

Abteilungsleitung: Miriam Weber

E-Mail: handball@post-sv.de

# Fechten

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

Degenfechten Jugend und Erwachsene			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:30 - 21:30	12 - 100	Sportzentrum Süd, große Halle

## Ansprechpartner: Gerhard Fichtinger

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



# Judo

Judo im Vorschulalter mit Eltern			
Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	15:30 - 16:15	4 - 6	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	16:15 - 17:00	4 - 6	Vereinshalle Hasenbuck

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

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

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

## Abteilungsleitung: Karl-Heinz Fiedler

Tel.: 09128 - 80 88 E-Mail: judo@post-sv.de

# Ju-Jutsu

## Kinder/Jugendliche

### Ju-Jutsu Kinder

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

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

### Ju-Jutsu Jugend

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

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

## Wettkampf

### Duo-Wettkampf

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



© Rito - Fotolia.com

**RICHTER**  
... richtig gut zum Fuß!

Orthopädie · Schuhe · Bewegung

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

2 x in Nürnberg  
**Am Stadtpark 2** (im Parcside)  
 Telefon: 0911 / 891 08 03  
**Leipziger Straße 31**  
 Telefon: 0911 / 59 49 92



[www.richterpaedie.de](http://www.richterpaedie.de)

## Erwachsene

Mit bequemer Sportkleidung zum Probetraining vorbeikommen.

### Anfänger

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

### Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 20:30	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

### Fortgeschrittene Ausdauer und Technik

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A

### Fortgeschrittene Straßenkampf

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

### Freies Training

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

### Gürtelvorbereitung

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

### FMA – Filipino Martial Arts

Unsere FMA-Gruppe ist Bestandteil der Ju-Jutsu-Abteilung. Erwachsene Mitglieder können sowohl im FMA als auch im Ju-Jutsu ohne Mehrkosten trainieren. Wir bieten hochwertige und realistische philippinische Kampfkunst an.

Weitere Infos auf unserer Abteilungshomepage: [jjnbg.de/fma](http://jjnbg.de/fma)

### FMA Anfänger und Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:30 - 22:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2

### Abteilungsleitung: Andreas Grau

Mehr Info's: [www.jjnbg.de](http://www.jjnbg.de) oder E-Mail: [ju-jutsu@post-sv.de](mailto:ju-jutsu@post-sv.de) (Tel.: 0911 - 30 83 89 83)



# Karate

Karate Kinder/Jugendliche				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Fortgeschrittene	Donnerstag	18:00 - 19:30	8 - 17	Willstätter-Gymnasium, Turnhalle Innerer Laufer Platz
Anfänger und Unterstufe	Montag	18:00 - 19:30	8 - 17	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Karate Erwachsene				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Unterstufe	Mittwoch	19:00 - 21:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
	Donnerstag	18:00 - 19:30	ab 16 Jahren	Willstätter-Gymnasium, Turnhalle Innerer Laufer Platz
Fortgeschrittene	Donnerstag	19:30 - 21:00	ab 16 Jahren	Willstätter-Gymnasium, Turnhalle Innerer Laufer Platz
Fortgeschrittene ab Dan	Montag	19:30 - 21:30	ab 16 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Freies Training	Dienstag	18:00 - 19:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Gemeinsames Training	Dienstag	19:00 - 20:30	ab 16 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Kyusho-Jitsu im Shotokan Karate-Do NEU	Dienstag	20:30 - 22:00	ab 18 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

## Abteilungsleitung: Stefan Grötsch

Tel: 0911 - 33 15 62 E-Mail: karate@post-sv.de



# Kendo

Kinder- und Jugendtraining			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Samstag	10:30 - 12:15	7 - 18	Vereinshalle Hasenbuck
Jugend/Erwachsene Grundlagentraining Kihon			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 22:00	ab 16 Jahren	Wiesenschule, kleine Halle
Erwachsene gemeinsames Training mit Kata			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:00 - 22:00	ab 18 Jahren	Vereinshalle Hasenbuck

## Abteilungsleitung: Heiko Mehdau

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

# Leichtathletik

Schüler U8				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Dienstag	17:00 - 18:30	6 - 7	Sportpark Ebensee
Schüler U10				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Dienstag	17:30 - 19:00	8 - 9	Sportpark Ebensee
Schüler U12				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Dienstag	17:30 - 19:00	10 - 11	Sportpark Ebensee
Jugendliche U14 - U20				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger + Fortgeschrittene	Dienstag	18:30 - 20:00	12 - 19	Sportpark Ebensee
Fortgeschrittene	Donnerstag	18:30 - 20:00	12 - 19	Sportpark Ebensee
Erwachsene / Seniorinnen und Senioren				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Grundlagen/Ausdauer	Dienstag	17:30 - 19:00	40 - 100	Sportpark Ebensee
Allgemeines Training	Donnerstag	18:00 - 20:00	50 - 100	Sportanlage Gibitzenhof
Sportabzeichen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Training/Abnahme*	Donnerstag	18:00 - 19:30	6 - 100	Sportpark Ebensee
* 14 tägig				

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

# Moderner Fünfkampf

Fechten			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:30 - 22:00	ab 12 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Laser-Run			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	16:30 - 18.30	ab 10 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Donnerstag	17:00 - 18:00	ab 10 Jahren	Sportpark Ebensee
Schwimmen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	18:15 - 19:15	ab 10 Jahren	Hallenbad Ebensee
Samstag	13:00 - 14:00	ab 10 Jahren	Hallenbad Ebensee

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

# Rollerderby

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

Weitere Informationen zu Rollerderby findest du unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

## Ansprechpartner:

**Stefan Ludwig**, Tel.: 0178 - 537 85 13; **Nicole Leibold**, Tel.: 0176 - 61 00 19 13; **Johanna Stuber**, Tel.: 0162 - 355 83 51

E-Mail: [rollerderby@post-sv.de](mailto:rollerderby@post-sv.de)



# Rollschuhlaufen

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

Weitere Informationen zu Rollschuhlaufen findest du unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

## Ansprechpartnerinnen: Janine Schwalbe und Svenja Riedel

E-Mail: [rollschuhlaufen@post-sv.de](mailto:rollschuhlaufen@post-sv.de)

## PRAXISÜBERGABE ZUM 1. APRIL 2024 HNO-PRAXIS DR. JOHANNES OBERBAUER WIRD ZU HNO IN MÖGELDORF

Liebe Patient\*innen,

zum 1. April 2024 wird die HNO-Praxis Dr. Oberbauer an Claudia Büttner übergeben. Wir wünschen Herrn Dr. Oberbauer alles Gute für den wohlverdienten Ruhestand.

Ich freue mich nach meiner langjährigen Erfahrung in der Klinik und im Praxisleben auf neue Aufgaben in der HNO-PRAXIS IN MÖGELDORF.

Das bestehende Team und ich werden Ihnen auch in Zukunft eine medizinisch hochwertige und professionelle Betreuung anbieten. Für uns ist eine individuelle und freundliche Behandlung aller Patienten besonders wichtig.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin,  
ich freue mich Sie kennenzulernen!

**ONLINE  
TERMINE!**

*Claudia Büttner & Team*

**HNO**  
IN MÖGELDORF



### Sprechstunden:

Mo. & Mi. 8.00 - 13.00 Uhr

Di. & Do. 8.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 16.30 Uhr

Fr. geschlossen

Außerhalb der Sprechstunden nach Vereinbarung

Ostendstr. 227  
90482 Nürnberg

☎ 0911 • 54 24 33

✉ [post@hno-in-moegeldorf.de](mailto:post@hno-in-moegeldorf.de)

🌐 [www.hno-in-moegeldorf.de](http://www.hno-in-moegeldorf.de)



SCAN ME

# Tennis

Im Osten bietet der Sportpark Ebensee acht Sand- und drei (ganzjährig bespielbare) Tennis-Force Plätze, im Südwesten der Sportpark Schweinau vier Freiplätze und Tennishalle mit zwei Plätzen. An beiden Standorten arbeiten wir mit geprüften Tennisschulen/ Tennislehrern zusammen.

Weitere Informationen zur Tennisabteilung findest du unter [www.tennis-im-postsv.de](http://www.tennis-im-postsv.de).  
Buchung Tennishalle unter [www.sportpark-schweinau.de](http://www.sportpark-schweinau.de).

**Abteilungsleitung: Alexander Schmidt**

Tel: 0911 - 95052923 E-Mail: [abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de](mailto:abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de)



# Tischtennis

## Kinder/ Jugend

### Kinder/Jugend Wettkampfmannschaften

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

### Jugend Leistungsgruppe

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

## Erwachsene

### Allgemein Hobbygruppe

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:15 - 21:15	18 - 100 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle B

### Damen/Herren Wettkampfmannschaften

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

### Seniorenport

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

**Abteilungsleitung: Helmut Niklas**

Tel.: 0911 - 63 27 459 E-Mail: [tischtennis@post-sv.de](mailto:tischtennis@post-sv.de)

# Turnen



## Gerätturnen

### Kinder 3 - 6 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:00 - 17:00	3 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle
Montag	17:00 - 18:00	3 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd, große Halle

### Kinder 5 - 8 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:15 - 18:15	5 - 8	Wilhelm Löhe Schule (Halle 4)

### Kinder/Jugend 6 -12 Jahre

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

### Kinder/Jugend 9 - 16 Jahre

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

### Jugend 10 - 17 Jahre

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

### Jugend ab 12 Jahren/Wettkämpfer

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

### Gerätturnen - Erwachsene

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

### Gruppenleitung Gerätturnen: Heinz Schuster

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

### Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

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

# Rhythmische Sportgymnastik

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

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

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

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

In den Ferien ist nur Training für Wettkampfteilnehmer. Die allgemeinen Stunden finden nicht statt. Probetraining ist immer nach telefonischer oder schriftlicher Absprache mit der Trainerin möglich.

## Gruppenleitung Rhythmische Sportgymnastik: Elvira Yabrova

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

## Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

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

# Trampolin

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

## Ansprechpartner Trampolin: Mark Michaud

E-Mail: trampolin@post-sv.de

## Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

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



**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](http://www.pyraser.de)

# Triathlon

## Erwachsene

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

<sup>1)</sup> bis Juni 2024

<sup>1a)</sup> bis Eröffnung Freibadsaison (1. Mai 2024)

<sup>1b)</sup> ab Oktober 2024

Laufen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Technik, Kraft- und Tempotraining (zwei Trainingsgruppen)	Mittwoch	18:00 - 19:30	alle Leistungsklassen <sup>2) 3)</sup>	April - Ende Juli: Bahn Rudolf Steiner Schule, Bad Bernecker Str. 9
Grundlagenlauf mit ansteigendem Umfang (zwei Trainingsgruppen)	ab Sonntag, 27.10.2024 <sup>4)</sup>	10:00 - 11:30	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

<sup>2)</sup> Teilnehmer sollten 10km in 60Min laufen können.

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

<sup>4)</sup> Findet von Ende Oktober 2024 bis April 2025 statt.

Radfahren				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Gruppenausfahrt mit Rennrad im Grundlagenbereich <sup>5)</sup>	Dienstag	17:30 - ca. 20:00	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Hallenbad Ebensee, Ziegelstein oder Stadion (Bekanntmachung im Klubraum) ab Sommerzeit 31. März bis Ende Aug. 2024
Gruppenausfahrt mit Rennrad (selbstorganisierter Treff der Mitglieder, kein offizielles Training) <sup>5)</sup>	ab Samstag, 6. April 2024	10:00 - ca. 13:00	alle Leistungsklassen	Selbstorganisierter Treff der Mitglieder (kein offizielles Training) Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad / Sportpark Ebensee, Ziegelstein oder Stadion

<sup>5)</sup> Es besteht Helmpflicht.

Weitere Frage zum Training beantwortet gerne Daniel Dubber (Abteilungsleitung).

Bitte die E-Mail-Adresse triathlon@post-sv.de kontaktieren.

**Abteilungsleitung: Daniel Dubber**

E-Mail: triathlon@post-sv.de

# Volleyball

Ob Jung oder Alt, Mädels oder Jungs, Freizeit – oder Leistungssport, Halle oder Sand – der Post SV bietet allen Volleyball-Spieler/innen das entsprechende Training. So nehmen die Kids mit großem Elan an Jugendrunden teil, während die Wettkampfteams im Damen-, Herren- und Mixedbereich von der Kreisklasse bis hin zur Bezirksklasse vertreten sind. Auch im Seniorenbereich ist der Post SV aktiv. Nicht zu vergessen, dass über das Stadtgebiet verteilt an unterschiedlichen Tagen mehrere Freizeitgruppen aufschlagen und schmettern.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de) und [www.postsv-volleyball.de](http://www.postsv-volleyball.de)

**Abteilungsleitung: Thorsten Kolb**

Tel: 09189 - 407487 E-Mail: [volleyball@post-sv.de](mailto:volleyball@post-sv.de)



**Dauerhaft reduzierte  
Sonderpreise -  
auch online**



**Kommen wie gerufen!  
easyLieferservice**

**easyApotheke**<sup>®</sup>  
Laufamholzstraße

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



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

[laufamholzstrasse.easyapotheken.de](http://laufamholzstrasse.easyapotheken.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](mailto: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)

# Bunter Sport

## Inklusion

### Schwimmgruppe Inklusion

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

### Turnzwerge Inklusion

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	15:30 - 16:15	1 - 3	Vereinshalle Hasenbuck

### Kinder Yoga Inklusiv

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:15 - 17:00	4 - 8	Vereinshalle Hasenbuck

### Inklusion Sport-Treff

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 19:00	13 - 26	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle unten

Weitere Informationen zum Bunter Sport Inklusion findest du unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)!

### Ansprechpartnerin:

Katharina Hirschbeck, Tel: 0911 - 58 74 327 E-Mail: [hirschbeck@post-sv.de](mailto:hirschbeck@post-sv.de)



## Integration

### Fussball (April - Sept.)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	19.00 - 21.00	15 - 35 Jahre	Paul-Moor-Schule
Freitag	17.00 - 19.00	15 - 35 Jahre	Paul-Moor-Schule

### Volleyball (April - Juni)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	20.15 - 22.00	15 - 35 Jahre	Kopernikusschule
Freitag	20:00 - 22:00	15 - 35 Jahre	Förderzentrum Jean-Paul-Platz

### Beachvolleyball (Juli - August)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	19.00 - 21.00	15 - 35 Jahre	Paul-Moor-Schule
Freitag	17.00 - 19.00	15 - 35 Jahre	Paul-Moor-Schule

Weitere Informationen zum Bunter Sport Intergration findest du unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)!

Vor dem ersten Probetraining bitte telefonisch oder per E-Mail Kontakt aufnehmen!

### Ansprechpartnerin:

Cris Bährens, Tel.: 0176 - 82 17 53 20 E-Mail: [integration@postsv-volleyball.de](mailto:integration@postsv-volleyball.de)

# Schwimmen

## Aquafitness

### Aqua-Bodyfit

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

### Aqua-Gymnastik

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

### Aqua-Jogging

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

### Aqua-Rückenpower

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

### Aqua-Stretching

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





## Schwimmen

### Schwimmgruppen Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:30 - 19:15	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	18:45 - 19:30	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Freitag	18:15 - 19:00	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

### Wettkampfschwimmen Erwachsene

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

### Schwimmgruppen Kinder und Jugendliche

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

### Wettkampfschwimmen

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

### Schwimmgruppe Kleinkinder

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

## Wassersportarten

Wasserball				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Wasserball Grundlagen	Montag	18:15 - 19:30	5 - 9 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)
	Donnerstag	15:00 - 16:15	5 - 9 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)
	Samstag	17:45 - 19:15	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
	Sonntag	16:45 - 18:15	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
Wasserball Herren / U18	Montag	19:15 - 22:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Dienstag	19:30 - 22:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Mittwoch	19:15 - 22:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Freitag	20:00 - 22:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Samstag	15:30 - 19:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Sonntag	10:00 - 12:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Wasserball Mädchen 10 - 16 J.	Samstag	19:30 - 21:00	10 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
	Sonntag	19:30 - 21:00	10 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Wasserball Nachwuchs 6 - 12 J.	Montag	18:15 - 20:00	6 - 12 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)
	Mittwoch	17:30 - 18:15	6 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
	Freitag	15:00 - 16:30	6 - 12 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Samstag	18:45 - 20:30	6 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
	Sonntag	17:30 - 19:30	6 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Wasserball U14 / U16 BSV	Samstag	19:30 - 21:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
	Sonntag	19:30 - 21:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Wasserball U14 / U16 SSV Kader	Montag	19:00 - 21:00	12 - 16 Jahre	Bereitschaftspolizei Nürnberg
	Dienstag	19:30 - 22:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Mittwoch	17:00 - 19:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Freitag	13:45 - 16:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Samstag	15:30 - 19:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
	Sonntag	10:00 - 12:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)

Kunst- und Turmspringen		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19.30 – 20.00 Uhr	Langwasserbad Nürnberg, Aufwärmen Mehrzweckraum
Mittwoch	20.00 – 21.30 Uhr	Langwasserbad Nürnberg, Wassertraining Sprungturm
Samstag	13.30 - 14.00 Uhr	Südstadtbad Nürnberg, Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6

Trampolin Training		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18.00 – 20.00 Uhr	Post SV Halle Hummelsteiner Weg

Triathlon Erwachsene Schwimmtraining			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 21:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	20:30 - 22:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Dienstag	20:45 - 22:00	18 - 100 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Donnerstag	20:00 - 21:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	14:00 - 15:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	17:00 - 18:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

JETZT FÜR DAS  
**UMFRAGEPANEL**  
REGISTRIEREN UND  
**100**  
**TREUEPUNKTE**  
FÜR DEINE TREUEKARTE  
SICHERN\*

# Mach den Post SV zu Deinem Post SV!

Der Post SV ist in der schönen Metropolregion Nürnberg die Nummer 1 im Sport. Das wollen wir auch bleiben. Zusammen mit Dir wollen wir unsere Angebote und das Vereins- und Freizeitleben aktiv verbessern.

Wir wollen Deiner Meinung eine Stimme verleihen: Du hast die Möglichkeit, regelmäßig an Befragungen zu Deiner Sportart, Abteilung oder allgemein zum Post SV teilzunehmen. Hierfür stellen wir einen Link mit dem Motto „Mach den Post SV zu Deinem Post SV“ auf der Vereinsseite und den einzelnen Abteilungsseiten zur Verfügung.

\*Weitere Infos zur Treuekarte findest du unter [www.post-sv.de/index.php/post-sv-treuekarte-2024](http://www.post-sv.de/index.php/post-sv-treuekarte-2024)

- Auf „[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)“ gehen
- Für Deine Sportart, Abteilung oder Kurse zur Befragung anmelden
- Mitmachen, etwas bewegen und Treuepunkte sichern

SCAN ME



[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)



**Post SV Nürnberg**  
Mehr Sport geht nicht.

## 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 MEISTEN 80er & 90er

986

# charivari

98.6

charivari

**DISCO  
MANIA**

**ENDLICH ZURÜCK**

**STADTHALLE FÜRTH**

**30.04.2024**

**CHRISTOF ÖHM | GERALD KAPPLER  
BARRY KLAUSS | DJ PAPAOKÉ**

**PARTY AUF 3 AREAS**

TICKETS IM FUNKHAUS NÜRNBERG, BEI FRANKEN TICKET FÜRTH UND AUF [986CHARIVARI.DE](https://www.986charivari.de)

# Tanz

Ob jung oder alt, klein oder groß – Wer gerne tanzt, ist bei uns richtig! Unser vielfältiges Tanzangebot umfasst Gesellschaftstanz, Linedance, Latino Dance und Orientalischen Tanz, sowie Rock'n'Roll und Steptanz. Natürlich findest du bei uns auch die Bühnentanz-Klassiker wie Ballett, Jazz Dance, Hip Hop oder Breakdance. Diese Tanzstile werden von ausgebildeten Tanzpädagogen in unserer Tanzschule Traumtänzer unterrichtet, welche jedes Jahr traumhafte Tanzshows mit den Gruppen auf die Beine stellen. Ab einem Alter von 3 Jahren, können sich auch die jüngsten Tanzbegeisterten bei uns auspowern.



Gesellschaftstanz				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Tanzkreis (Dauersport)	Montag	19:00 - 20:30	18 - 100 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
	Montag	20:30 - 22:00	18 - 100 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
	Dienstag	19:00 - 20:30	18 - 100 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
	Dienstag	20:30 - 22:00	18 - 100 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)

Rockn Roll				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Rockn Roll Erwachsene	Montag	20:00 - 22:00	18 - 100 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)
	Donnerstag	19:45 - 22:00	18 - 100 Jahre	Wiesenschule (Turnhalle Oben)
Rockn Roll Kinder Anfänger	Mittwoch	17:45 - 19:30	7 - 17 Jahre	Willstätter-Gymnasium (Turnhalle Innerer Laufer Platz)
Rockn Roll Kinder Fortgeschrittene	Mittwoch	18:30 - 20:00	7 - 17 Jahre	Willstätter-Gymnasium (Turnhalle Innerer Laufer Platz)

American Line Dance				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
American Line Dance Anfänger	Mittwoch	18:15 - 19:15	18 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)
American Line Dance Mittelstufe/Fortgeschritten	Mittwoch	19:30 - 20:45	18 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)

Clogging				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Clogging	Donnerstag	19:00 - 20:30	16 - 100 Jahre	Holzgartenschule (Turnhalle)

Orientalischer Tanz				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Orientalischer Tanz Anfänger	Freitag	18:45 - 19:45	18 - 100 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
Orientalischer Tanz Mittelstufe/Fortgeschritten	Freitag	20:00 - 21:00	18 - 100 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)

# Tanzschule Traumtänzer



Ballett				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Pre-Ballett (3 - 5 Jahre)	Dienstag	15:15 - 16:00	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
	Freitag	15:00 - 15:45	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
Ballett 1 (5 - 6 Jahre)	Montag	14:45 - 15:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
	Dienstag	15:15 - 16:15	5 - 6 Jahre	Fitlounge (Kursraum 2)
	Mittwoch	14:45 - 15:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
	Mittwoch	16:45 - 17:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	15:00 - 16:00	5 - 6 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)
	Freitag	16:45 - 17:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)



Ballett 2 (7 - 8 Jahre)	Montag	15:45 - 16:45	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
	Dienstag	16:15 - 17:15	7 - 8 Jahre	Fitlounge (Kursraum 1)
	Mittwoch	17:00 - 18:00	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
	Donnerstag	15:45 - 16:45	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	15:45 - 16:45	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
Ballett 3 (ab 9 Jahren)	Freitag	16:00 - 17:00	7 - 8 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)
	Dienstag	16:00 - 17:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
	Mittwoch	15:45 - 17:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
Ballett 4 (ab 11 Jahren)	Donnerstag	16:45 - 18:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	17:00 - 18:15	9 - 11 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)
	Dienstag	17:00 - 18:15	11 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
Ballett 5 (ab 13 Jahren)	Donnerstag	18:00 - 19:15	11 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	18:15 - 19:45	11 - 12 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)
	Montag	16:45 - 18:00	13 - 15 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
Ballett Erw. Anfänger	Dienstag	18:15 - 19:30	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
	Donnerstag	18:00 - 19:15	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	18:15 - 19:45	14 - 16 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)
Ballett Erw. Mittelstufe	Freitag	19:45 - 20:45	18 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)
	Dienstag	20:00 - 21:30	18 - 100 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)

### Hip Hop

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

### Modern Dance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Modern Dance Kids 1	Mittwoch	15:45 - 16:45	5 - 7 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)
Modern Dance Kids 2	Mittwoch	17:00 - 18:00	8 - 12 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)

### Ballett

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Spitzentanz	Dienstag	19:30 - 20:00	12 - 20 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungs-Raum)
	Donnerstag	19:15 - 19:45	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

### Jazz Dance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Jazz Dance 2 (9 - 10 Jahre)	Mittwoch	17:45 - 18:45	8 - 10 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Jazz Dance 3 (ab 11 Jahren)	Mittwoch	18:45 - 20:00	11 - 15 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

### Tänzerische Früherziehung

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

# Post SV Onlineshop

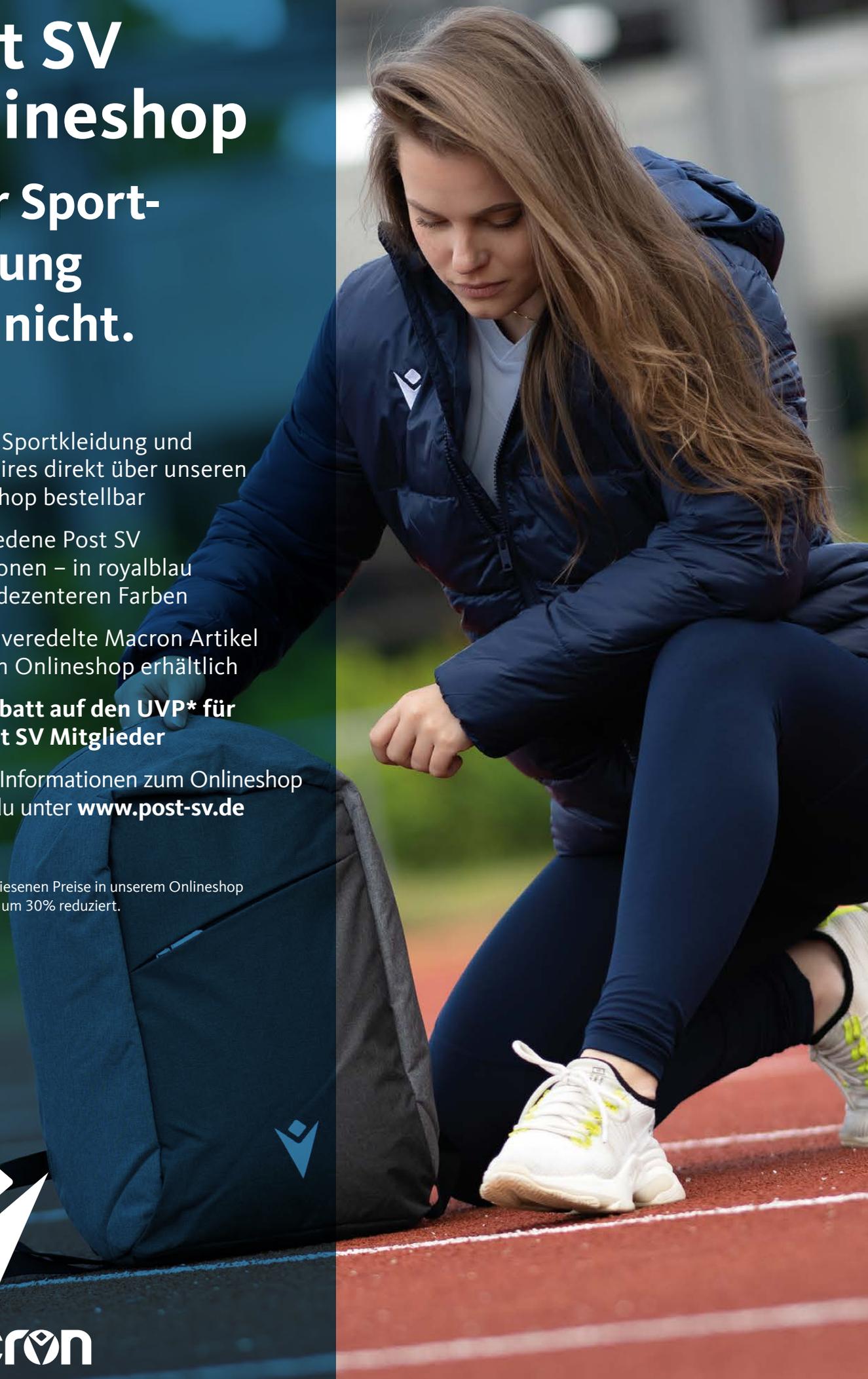
## Mehr Sport- kleidung geht nicht.

- 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](http://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 **49,00 €\***  
Zip Sweatshirt: *Dora*  
UVP 66,99 €  
auch als Unisex-Schnitt  
erhältlich: *Naryn*

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



Unser komplettes Sortiment und  
weitere unveredelte Artikel findest  
du in unserem Onlineshop  
[macronstore.com/psv\\_nurnberg](https://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  
Functional meets Cardio  
Indoor Cycling  
Jumping Fitness  
Pump it!

### GENERATION 50+

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

### OUTDOOR

Stand-Up-Paddling



## GESUNDHEIT

Qi Gong

Sensomotorisches  
Stabilisationstraining

Stabile Knie-, Fuß- und  
Sprunggelenke

Stabilisationstraining  
für Schulter, Nacken  
und Wirbelsäule

Yoga

Yoga für Schwangere

Synergy Yoga

Waldbaden



## 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

Discofox

Babydance

Tanz-Workshops



## KINDERWELT

Inline Skating Kurse

Selbstbewusstseins-  
training

Ninja Workshop

Indoor Spielplatz

Weitere Informationen zu  
dem größten Kursangebot  
in Nürnberg findest du unter

[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

# Ernährung

## Die Post SV-Studie 2024

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)

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.

### 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

**Preis (Euro):** MG 139,- / NMG 139,-

Gruppe B: 01.04. – 30.06.2024

Gruppe C: 02.05. – 31.07.2024

Gruppe D: 01.06. – 31.08.2024

**Betreuer/Ansprechpartner der Studie:** Anna Wellein, Annika Säckl & Michelle Grimm



schöll + kollegen  
**medic center**  
KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

**Sonja Pems** aus Katzwang  
praktiziert jetzt im Medic-Center  
in Schweinau

+++ WIR HABEN FREIE TERMINE +++

Kinder- und Jugendmedizin



**Sonja Pems**  
Fachärztin für  
Kinder- u.  
Jugendmedizin



**Pragati Mehul  
Lapsiwala**  
Fachärztin für  
Kinder- u. Jugendmedizin



**Alma Becirevic**  
doktor medicine  
Fachärztin für  
Kinder- u. Jugendmedizin



**Mit vollem Leistungsspektrum:**

- Vorsorgeuntersuchungen, Entwicklungsdiagnostik
- Ultraschalluntersuchungen, EKG, Operationsvorbereitung
- Allergologie: Allergietestung und Behandlung
- Jugendarbeitsschutz- und Jugendvorsorgeuntersuchung
- Hör-/Sprach-/Sehtest, ADHS-Behandlung, Psychosomatik

**Beachten Sie die neuen Räumlichkeiten:**

- Schweinauer Hauptstraße 38, Nürnberg
- 80m zur S-/U-Bahn Station Schweinau
- direkt unter dem Zentrum für Gynäkologie
- kostenlose Parkplätze im Hof
- barrierefreier Hintereingang
- 1. Obergeschoss mit Aufzug

**Medic-Center**  
**Kinder- und Jugendmedizin**  
Schweinauer Hauptstraße 38  
90441 Nürnberg  
Telefon: 09 11/ 80 12 92 73  
info@mediccenter.de  
Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE  
INFO@MEDICCENTER.DE

Menschen  
für's Leben

Wir begleiten Menschen durch alle Lebensphasen.

Kinder & Familie · Leben im Alter · Hospiz



SozialesNetz  
im Nürnberger Osten

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

# Fitness



## Flexi-Bar / Flexi-Fit

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

## Functional meets Cardio **NEU**

Steigere deine Fitness auf ein neues Level!

Das innovative Outdoor-Workout kombiniert abwechslungsreiche Übungen mit TRX, Kettlebells, Battle-Robe und knackigen Cardioeinheiten. Dadurch erreichst du eine deutliche Verbesserung deiner Gesamtmuskulatur, steigerst deine Fettverbrennung und stärkst dein Herz-Kreislaufsystem! **Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.**

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.05.2024	Mittwoch	18:30 - 19:30	10 (Keine Einheit in den Pfingstferien)	Sportpark Ebensee, Calisthenics-Anlage	MG 55,- / NMG 110,-

## HOT IRON® **NEU**

Kraft tanken, fit werden und dabei viel Spaß haben – Hot Iron® macht's möglich. Das innovative Ganzkörpertraining mit Langhanteln formt deinen Body ganzheitlich. Mitreißende Musik sorgt dabei für die nötige Motivation. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.04.2024	Samstag	11:15 - 12:05	10	Fitlounge, Kursraum 2	MG 45,- / NMG 90,-

## Indoor-Cycling Einsteiger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-
30.07.2024	Dienstag	18:30 - 19:30	6	Sportzentrum Nordost, Cycling-Raum	MG 23,- / NMG 50,-

## Indoor-Cycling Einsteiger Kurzkurs

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-Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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)
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)
11.04.2024	Donnerstag	20:00 - 21:00	8	Vereinschule Landgrabenstraße	MG 36,- / NMG 76,-

## Pump it

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.04.2024	Mittwoch	18:00 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-
31.07.2024	Mittwoch	18:00 - 19:15	5	Fitlounge, Kursraum 2	MG 20,- / NMG 43,-

# Gesundheit



## Waldbaden - Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Natur Ihren Stressbelastungen entgegenwirken und somit Ihre psychische und physische Widerstandskraft stärken können, um die Herausforderungen in ihrem 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, Stadenstr. 145 (zwischen Martha-Maria und Tierheim)	MG 69,- / NMG 99,-

## Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule / Stabilisationstraining HWS

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.04.2024	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
02.07.2024	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

## Sensomotorisches Stabilisationstraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.04.2024	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
04.07.2024	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

## Stabile Knie-, Fuß- und Sprunggelenke

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.04.2024	Freitag	18:00 - 19:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
05.07.2024	Freitag	18:00 - 19:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

## Yoga für Schwangere - NEU

Schwangerschaftsyoga ist eine ideale Möglichkeit, sich durch Atem- und Entspannungsübungen vom hektischen Alltag zurückzuziehen, Schwangerschaft Symptome zu lindern und innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Yoga ist der ideale Begleiter während deiner Schwangerschaft

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.04.2024	Dienstag	11:30 - 12:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

## Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-
11.04.2024	Donnerstag	17:45 - 18:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-
13.04.2024	Samstag	10:00 - 11:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 100,-
29.07.2024	Montag	17:45 - 19:15	4	Fitlounge, Kursraum 1	MG 27,- / NMG 50,-
31.07.2024	Mittwoch	17:45 - 19:15	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 40,- / NMG 75,-

Hatha Yoga 50 Plus					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.04.2024	Montag	10:00 - 11:15	13	Fitlounge, Kursraum 1	MG 72,- / NMG 137,-
29.07.2024	Montag	10:00 - 11:15	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 33,- / NMG 63,-

Yoga - Entspannt ins Wochenende					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.04.2024	Freitag	18:00 - 19:15	10	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 55,- / NMG 105,-

Synergy Yoga Gentle Flow					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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)
08.04.2024	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,-

Qi Gong					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.04.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	13	Studio N°1, Raum 2	MG 72,- / NMG 143,-
31.07.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	3	Studio N°1, Raum 2	MG 17,- / NMG 34,-

Qi Gong / Qi Gong 18 Bewegungen I und II Intensiv					
In diesem Kurs werden die 18 Bewegungen I und II, Übungen aus dem Nieren- Herz-Lungen-QiGong, sowie die 8 Brokate geübt.“					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.04.2024	Dienstag	18:00 - 19:00	10	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 55,- / NMG 110,-

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

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

Maximilians-Augenklinik

Erlenstegenstraße 30  
 90491 Nürnberg  
 Tel.: 0911 / 91994 - 0  
 Fax: 0911 / 91994 - 44  
 Mail: info@maximilians-augenklinik.de



UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

Maximilians  
 MVZ Erlenstegen  
 Erlenstegenstraße 30  
 90491 Nürnberg  
 Telefon 0911 - 18 09 45 17

Wir suchen medizinisches  
 Fachpersonal.

Maximilians  
 MVZ Bad Kissingen  
 Erhardstraße 18  
 97688 Bad Kissingen  
 Telefon 0971 - 785 70 00

Maximilians  
 MVZ Stein  
 Gerasmühler Str. 1  
 90547 Stein  
 Telefon 0911 - 68 23 68

Besuchen Sie unsere  
 Webseite:



Maximilians  
 MVZ Röthenbach  
 Rückersdorfer Str. 48  
 90552 Röthenbach a. d. Peg.  
 Telefon 0911 - 57 07 722

www.maximilians-augenklinik.de



# Generation 50+

## Boule-Spielen (Pétanque) **NEU**

Pétanque: Die Kugelsportart aus Südfrankreich. Pétanque ist der populärste französische Freizeitsport unter allen Kugelspielen, für alle Berufe- und Altersgruppen geeignet, mit leicht zu erlernenden Regeln und fast grenzenlose taktische Spielmöglichkeiten. Er ist ein idealer Ausgleich zu Stress und zu den Belastungen des Alltags. Er fördert soziale Kontakte und ist mit Konzentration und Fair-Play verbunden.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
18.04.2024	Donnerstag	17:00 - 19:30	4	Park Ecke Jenaer Str./ Mommsenstr. (Nähe Nordostbahnhof)	MG 40,- / NMG 55,-

## Hallenboccia Turnier

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

## 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)
08.04.2024	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
05.06.2024	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 50 Jahren
- Prävention sturzbedingter Verletzung für Ältere

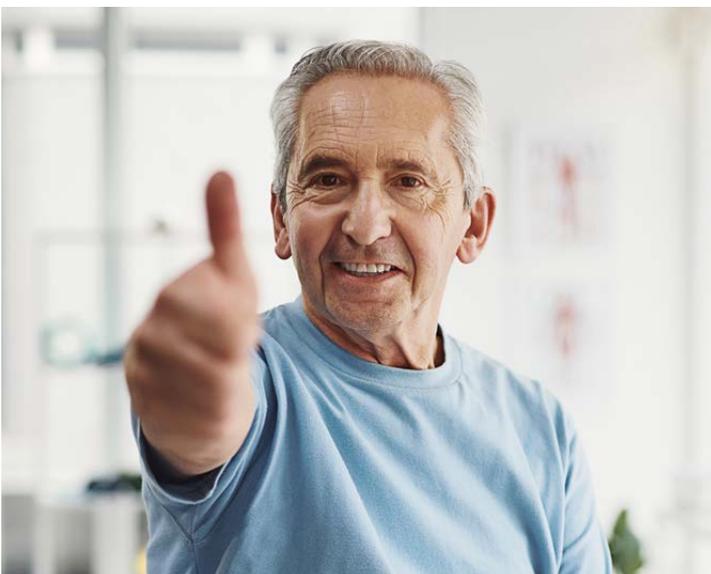
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
05.06.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

## Sturzprophylaxe - Training **NEU**

Fit bis ins hohe Alter – Damit Sie weiterhin fit und beweglich bleiben und Ihr Leben genießen können, möchten wir mit Ihnen gemeinsam Ihre Mobilität und Ihre Bewegungssicherheit erhalten und verbessern. In dieser Stunde werden daher gezielte Übungen angeboten, die das Gleichgewicht, die Muskelkraft und die Beweglichkeit trainieren.

Der Spaß an der Bewegung in der Gruppe steht dabei im Mittelpunkt.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis
03.07.2024	Mittwoch	11:15 - 12:00	4	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 25,- / NMG 55,-



# Prävention

Aqua-Gymnastik (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-
05.06.2024	Mittwoch	19:00 - 20:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-
05.06.2024	Mittwoch	20:00 - 21:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-
11.09.2024	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-

Autogenes Training (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
25.04.2024	Donnerstag	18:00 - 19:00	10	Studio N°1, Kursraum 2	MG 115,- / NMG 115,-
12.09.2024	Donnerstag	18:00 - 19:00	10	Studio N°1, Kursraum 2	MG 115,- / NMG 115,-

Rückenfit (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
25.04.2024	Donnerstag	16:45 - 17:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 80,-
12.09.2024	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,-
12.04.2024	Freitag	09:15 - 10:15	8	Sportpark Ebensee, Sportgelände	MG 95,- / NMG 95,-
17.06.2024	Montag	17:30 - 18:30	8	Sportpark Ebensee, Sportgelände	MG 95,- / NMG 95,-
26.08.2024	Montag	17:30 - 18:30	8	Sportpark Ebensee, Sportgelände	MG 95,- / NMG 95,-

Yoga (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
05.06.2024	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,-

## Sonstiges

### Radtouren gemütlich durch das Nürnberger Umland

Die abwechslungsreichen Radtouren rund um Nürnberg werden dich schnell in den Bann ziehen. Das Nürnberger Land ist ein Paradies für alle, die gerne auf zwei Rädern die Welt erkunden. Fahrradtouren für Jung und Alt – ob mit Mountainbike, Rennrad, Gravelbike oder einem E-Bike. Finde die für dich passende Tour! Es besteht bei der Tour grundsätzlich Helmpflicht. Bei Rückfragen zur Tour und Anmeldung bei Sigggi Kaiser: E-Mail: kaiser@post-sv.de oder Mobil : 0171 - 1467103



Am	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis (Euro)
25.04.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-
23.05.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-
13.06.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-
18.07.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-
22.08.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-
05.09.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-

# Postis Kinderwelt



## Inline Skating Kurs für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
09.04.2024	Dienstag	16:00 - 16:45	3	6 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 11,- / NMG 22,-
09.04.2024	Dienstag	17:00 - 17:45	3	4 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 15,- / NMG 27,-
10.04.2024	Mittwoch	15:00 - 15:45	3	4 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 15,- / NMG 27,-
10.04.2024	Mittwoch	16:00 - 16:45	3	6 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 15,- / NMG 27,-

## Postis Abenteuerland - der Indoor Spielplatz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
27.04.2024	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A + B)	MG 7,- / NMG 10,-
11.05.2024	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-
29.06.2024	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-

## Stark wie ein Löwe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
06.06.2024	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
06.06.2024	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-



MG = Mitglieder, NMG = Nichtmitglieder, MG m.T = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule/ Traumtänzer, MG m.S = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule, MG m.Z = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Traumtänzer

# FerienCamps



Fußballcamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
27.05.2024	Montag	09:30 - 16:00	3	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.S 109,- / MG o.S 119,- / NMG 139,-
31.05.2024	Freitag	09:30 - 16:00	1	6 - 14 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG m.S 25,- / MG o.S 29,- / NMG 39,-
30.07.2024	Dienstag	09:30 - 16:00	3	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.S 109,- / MG o.S 119,- / NMG 139,-
05.08.2024	Montag	09:30 - 16:00	2	6 - 14 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG m.S 79,- / MG o.S 84,- / NMG 99,-
12.08.2024	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.S 149,- / MG o.S 169,- / NMG 189,-
03.09.2024	Dienstag	09:30 - 16:00	3	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.S 109,- / MG o.S 119,- / NMG 139,-



Sportcamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.05.2024	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.T 109,- / MG o.T 129,- / NMG 153,-
27.05.2024	Montag	09:00 - 16:00	3	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG m.T 89,- / MG o.T 99,- / NMG 119,-
29.07.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
29.07.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
05.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
05.08.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
12.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
12.08.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
19.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
26.08.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
02.09.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-
02.09.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG m.T 135,- / MG o.T 155,- / NMG 180,-

Sportcamps für Wasserratten						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
29.07.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad/Clubbad	MG m.BB 135,- / MG o.BB 155,- / NMG 180,-
05.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad/Clubbad	MG m.BB 135,- / MG o.BB 155,- / NMG 180,-
26.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad/Clubbad	MG m.BB 135,- / MG o.BB 155,- / NMG 180,-
02.09.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad/Clubbad	MG m.BB 135,- / MG o.BB 155,- / NMG 180,-

Kreativ-Tanz-Tage						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
29.07.2024	Montag	08:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG m.Z 119,- / MG o.Z 139,- / NMG 159,-
03.09.2024	Dienstag	08:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG m.Z 119,- / MG o.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,-

# Schwimmen

## Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 02.07.2024

Babyschwimmen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.09.2024	Mittwoch	10:15 - 10:45	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
20.09.2024	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	10:45 - 11:15	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
20.09.2024	Freitag	11:15 - 11:45	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Kleinkindschwimmen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.09.2024	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	14:45 - 15:30	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.09.2024	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
17.09.2024	Dienstag	16:00 - 16:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	13:30 - 14:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-





### Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.09.2024	Dienstag	17:00 - 17:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
17.09.2024	Dienstag	18:00 - 18:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	7 - 10 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
20.09.2024	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	11:30 - 12:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

### Anfänger Spezial Kids Inklusion

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.09.2024	Mittwoch	17:00 - 17:45	10	ab 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

### Vertiefungsschwimmkurse für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.09.2024	Montag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
16.09.2024	Montag	16:15 - 17:00	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
17.09.2024	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	14:45 - 15:30	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	15:30 - 16:15	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
20.09.2024	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
20.09.2024	Freitag	15:00 - 15:45	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-



## Schwimmen Erwachsene

### Anfängerschwimmkurse Erwachsene ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.09.2024	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

### Anfängerschwimmkurse Erwachsene mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.09.2024	Freitag	20:00 - 20:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

### Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.09.2024	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
20.09.2024	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

### Personal Training

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

### Schmetterlingskurs Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.09.2024	Freitag	19:45 - 20:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

# Ferierschwimmkurse Pfingsten

Anmeldung ab dem 23.04.2024

## Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.05.2024	Di - Fr	16:00 - 16:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 15,- / MG ohne BB 34,- / NMG 64,-
27.05.2024	Mo - Fr	16:00 - 16:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 15,- / MG ohne BB 34,- / NMG 64,-

## Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.05.2024	Di - Fr	17:00 - 17:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 15,- / MG ohne BB 34,- / NMG 64,-
27.05.2024	Mo - Fr	17:00 - 17:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 15,- / MG ohne BB 34,- / NMG 64,-

## Vertiefungsschwimmkurse für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.05.2024	Di - Fr	18:00 - 18:45	4	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 15,- / MG ohne BB 34,- / NMG 64,-
27.05.2024	Mo - Fr	18:00 - 18:45	4	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 15,- / MG ohne BB 34,- / NMG 64,-

## Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.05.2024	Di - Fr	19:00 - 19:45	4	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 15,- / MG ohne BB 34,- / NMG 64,-
27.05.2024	Mo - Fr	19:00 - 19:45	4	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 15,- / MG ohne BB 34,- / NMG 64,-

**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!

Weitere Infos zu den Terminen und Anmeldung findet Ihr auf unserer Homepage:  
<https://post-sv.de/specials/mami-me/#>

SCAN ME



# Aquafitness

Anmeldung ab dem 02.07.2024

## Aqua-Bouncing / Aqua-Bouncing Flachwasser

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.09.2024	Montag	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken), Tiefwasser	MG mit BB 72,- / MG ohne BB 107,- / NMG 170,-
18.09.2024	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken), Flachwasser	MG mit BB 72,- / MG ohne BB 107,- / NMG 170,-

## Aqua-Powermix

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.09.2024	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

## Aqua-Pilates

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.09.2024	Montag	20:15 - 21:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

## Aqua-Powermix

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
19.09.2024	Donnerstag	18:45 - 19:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

## Aqua-Tabata

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.09.2024	Montag	18:15 - 19:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-



# Ferenschwimmkurse Pfingstferien

Anmeldung ab dem 23.04.2024

Aqua-Bouncing- Tabatamix Tiefwasser						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.05.2024	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 4,- / MG ohne BB 8,- / NMG 16,-
29.05.2024	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 4,- / MG ohne BB 8,- / NMG 16,-

Aqua-Combat						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.05.2024	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 4,- / MG ohne BB 8,- / NMG 16,-
29.05.2024	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 4,- / MG ohne BB 8,- / NMG 16,-

## 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.

# Tanz

## Kurse



### Discofox Anfängerkurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.06.2024	Sonntag	15:00 - 16:30	4	14 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-

### Discofox Mittelstufe-/ Fortgeschrittenenkurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.06.2024	Sonntag	16:45 - 18:15	4	14 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-

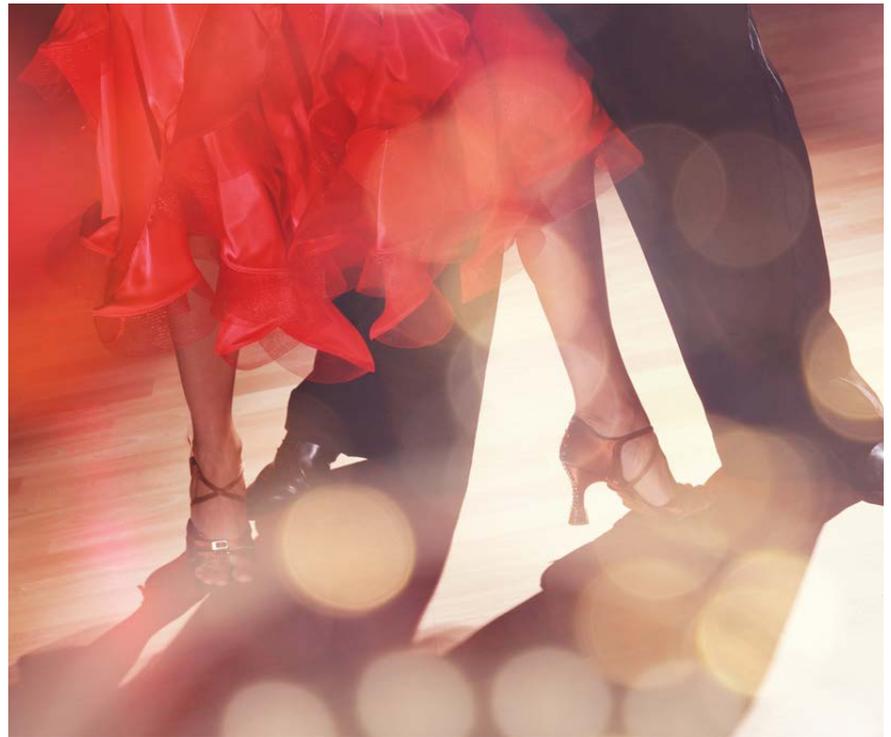
**Made my**  
*Hochzeits-*  
**Tanz**

Flashmob  
 Medleys  
 Modern Dance  
 Standard-/ Lateintänze  
 HipHop

by POST SV NÜRNBERG

*Wir gestalten euren Hochzeitstanz nach euren individuellen Wünschen.*

Bei Interesse schreibt uns gerne eine Mail:  
[tanz@post-sv.de](mailto:tanz@post-sv.de)



## Workshops

### Ballett Fit Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.04.2024	Freitag	18:00 - 19:00	1	18 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 10,- / NMG 16,-

### Ballett Fit Fortgeschritten Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.04.2024	Freitag	19:00 - 20:15	1	18 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 13,- / NMG 19,-

### Mami&Me Babydance

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.04.2024	Donnerstag	15:45 - 16:15	6	1 - 3 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 60,- / NMG 90,-

### Cheerleading Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.05.2024	Samstag	10:00 - 11:00	1	6 - 9 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 12,- / NMG 16,-
11.05.2024	Samstag	11:00 - 12:30	1	9 - 13 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 17,- / NMG 22,-

### Ballettgeschichte „Dornröschen“

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.05.2024	Samstag	15:00 - 16:00	1	5 - 7 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 13,- / NMG 18,-

### Spitzentanz mit Vorkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.05.2024	Samstag	16:00 - 17:15	1	12 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 17,- / NMG 22,-

### Linedance auf Disco, Samba, Bachata und Salsa Musik

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.06.2024	Sonntag	10:00 - 13:00	für Frauen	18 - 100 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 19,- / NMG 25,-

# 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  
 /post.sv.nbg

Tel.: 0911 95 45 95 -60  
Fax: 0911 95 45 95 -65  
Internet: [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)  
Email: [info@post-sv.de](mailto:info@post-sv.de)

HAUPTSPONSOR:



## Jahreshauptversammlung



### Jahreshauptversammlung Kendo

**Am Donnerstag, 25. April, um 19 Uhr** im Jugendraum der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstr. 110, unter anderem mit den Berichten aus der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung, den Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten.



### Jahreshauptversammlung Turnen

**Am Donnerstag, 2. Mai, um 20.15 Uhr** im Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, unter anderem mit den Berichten aus der Abteilungsleitung und der Gruppenleitungen, den Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten.



### Jahreshauptversammlung Aikido

**Am Freitag, 10. Mai, um 19.30 Uhr** im Jugendraum der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstr. 110, unter anderem mit den Berichten aus der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, wie der Entlastung der Abteilungsleitung.

# 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](http://www.printandpixel.de)

Digitaldruck/Direktdruck/Folienschnitt/Formfräsen/Laser/Großformat/Kleinauflage/Textildruck

# 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 Diebstahlgefahr 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](http://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	19,50,- Euro
Paare	37,- Euro
Kinder & Jugendliche, bis 17 Jahre	*10,- Euro
Junge Erwachsene von 18 – 20 Jahre	*14,- Euro
Familie mit Kindern (zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschl. 20 Jahren)	**29,50,- 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

Aikido	2,- Euro
Basketball (Basic)	4,- Euro
Basketball (U8 – U12, Jugend und Senioren unterhalb Landesliga)	6,- Euro
Basketball (Jugend und Senioren ab Landesliga)	10,- Euro
Cheerleading Hobby (Peewee Team)	5,- Euro
Cheerleading Wettkampf	15,- Euro
Fechten	6,- Euro
Fußball	8,- Euro
Gerätturnen	5,- Euro
Handball	4,- Euro
Judo	4,- Euro
Ju-Jitsu	4,- Euro
Karate	4,- Euro
Kendo	2,- Euro
Leichtathletik	3,- Euro
Postis Ballschule	14,- Euro

Rollerderby	5,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik	15,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	25,- Euro
Tischtennis	2,- Euro
Trampolin	5,- Euro
Volleyball	4,- Euro
Yoga	15,- Euro

## Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

Pro Person	14,- Euro
Familie mit 2 Personen	28,- Euro
Je weitere Person	3,50 Euro
(ab dem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	
Hallenbad inkl. Sauna	27,- Euro
Hallenbad inkl. Wasserball	31,- Euro
Hallenbad inkl. Wasserball (Leistungssport)	56,- Euro
(Leistungssport = U14, U16, Herrenbereich)	
Hallenbad inkl. Wettkampf	19,- 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

Erwachsene, pro Jahr	144,- Euro
Jugend bis 20 Jahre, pro Jahr	84,- Euro
Familie, pro Jahr	**288,- Euro
Teilspielberechtigung, pro Jahr (Werktags bis 16.00 Uhr)	100,- Euro

## Zusatzbeiträge Abteilung Tanz

Traumtänzer Kurs mit Dauer 45/60 Min.	20,- Euro
Traumtänzer Kurs mit Dauer 75/90 Min.	22,- Euro
Traumtänzer je weiterer Kurs	14,- Euro
Basis Tanzangebote (Tanzalarm, Linedance, Orientalischer Tanz...)	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: DE10 PSV 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.



Anzeigen bringen nichts! Nun ja, **Raphael Tröge** ist das lebende Gegenbeispiel. Dank einer Stellenausschreibung wurde er vor gut einem Vierteljahr zu einem Post SVler. Und so ist er seit Anfang Dezember für den Minibereich in der Basketball-Abteilung sowie das mehrmals ausgezeichnete Grundschul-Kooperationsprojekt „Durchstarten mit Basketball“ verantwortlich.



**Welche drei Dinge würdest du garantiert nicht auf eine Insel mitnehmen?**

Auto, Handy und Laptop

**Was bringt dich auf die Palme?**

Sexismus, Rassismus und Homophobie

**Welches Buch hast du zuletzt gelesen?**

Die Tyrannei des Schmetterlings von Frank Schätzing

**Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?**

Techno

**Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?**

Jason Kelce (Center der Philadelphia Eagles)

**Hast du ein sportliches Idol?**

Christian Streich, den Trainer vom SC Freiburg. Er verkörpert die Werte des Sports wie kein Zweiter. Er leistet seit vielen Jahren wahnsinnig gute und erfolgreiche Arbeit auf höchstem Niveau und bleibt dennoch bodenständig, authentisch und hält mit seiner Meinung auch zu wichtigen gesellschaftlichen Themen nicht zurück.

**Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?**

Der Klimawandel

**Welche Sportart kannst du gar nicht?**

Yoga

**Welche Sportart würdest du gerne besser können?**

Surfen

**Was können Männer besser als Frauen?**

Nichts

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

Zu einem Golf-Turnier

**Bei welchem Sportlichen Großereignis wärst gerne als Zuschauer dabei gewesen?**

Fußball WM 2002

**Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?**

5. Platz bei den deutschen Meisterschaften der Jugend U 16 und U18 im Faustball

**Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?**

In der Jugend habe ich mehrmals diverse Sachen bei Auswärtsspielen in der Kabine vergessen und mich dann nochmal hinfahren lassen müssen, was bei denjenigen, die mich fahren mussten, aufgrund der mitunter großen Distanzen wenig Begeisterung ausgelöst hat.

**Welche Macke hast du beim Sport?**

Der Kopf will manchmal mehr, als der Körper leisten kann.

**Wenn du einen 2000€ Gutschein für Sport-ausrüstung gewinnen würdest, was würdest du nehmen?**

Ski-, Wander- und Darts-Ausrüstung

**Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?**

Sport und Vielfalt. Letzteres bezieht sich sowohl auf das Sportangebot, als auch auf die Mitarbeiter.

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

Bisher leider nur das Fitnessstudio.

**Gibt es einen Trainer oder eine Person im Verein deren Engagement du besonders klasse findest?**

Die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiter, ohne die sämtliche Events nicht möglich wären.

**Bist du warm- oder Kalduscher?**

Definitiv Kalduscher – gut für den Kreislauf und spart Energie.

**Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?**

Morgens im Gym trainieren oder schwimmen gehen, danach bisschen wandern und den Nachmittag mit Freunden beim Beachvolleyball, Football, Tischtennis oder ähnlichem verbringen.

**Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?**

Nicht denken, einfach machen.

**Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?**

Jagen und Angeln

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

Da würde ich gerne mit Peter Wright während der Darts WM im Ally Pally in London tauschen. Die Stimmung auf der Bühne wäre sicherlich ein Erlebnis.

# 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



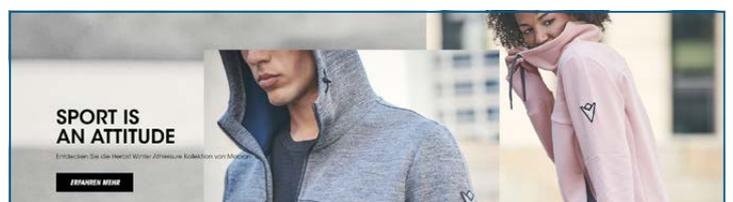
**Trek Bicycle Nürnberg**

**Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg**  
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



**easy Apotheke Laufamholzstraße**

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



**SPORT IS AN ATTITUDE**

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



**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](mailto:oppel@post-sv.de).

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](mailto:oppel@post-sv.de) oder **0152-54 24 47 93**