

Osterferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 25.03. bis 05.04.2024

* Bitte beachten: Am Karfreitag (29.03.2024) und am Ostermontag (01.04.2024) finden keine Sportstunden statt.



MONTAG*		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG			FREITAG*	
Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 10.00		Fitness Gym 50+ 08.45 – 09.30		Wirbelsäulengymnastik am Stuhl 9.30 – 10.15		Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 9.45	Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45			
Bauch-Beine-Po 10.00 – 10.45	Bauch-Beine-Po 09.30 – 10.15	Aktiv & Vital 09.45 – 10.30		Aktiv & Vital 10.15 – 11.00		Body & Weights 9.45 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik 9.45 – 10.30			Wirbelsäulengymnastik am Stuhl 13.15 – 14.00
	Wirbelsäulengymnastik 10.15 – 11.00	Stuhl Gymnastik 10.45 – 11.30				Yogilates 10.45 – 11.45	Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15			Hallenboccia 14.15 – 15.00
		Hallenboccia 14.45 – 15.45								Wirbelsäulengymnastik 15.15 – 16.00
	Step Aerobic 17.30 – 18.15	Wirbelsäulengymnastik 16.00 – 16.45	Zumba® 17.00 – 18.00	Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30		Body Workout 17.30 – 18.15	Callanetics 17.30 – 18.30		Tae Bo® 17.30 – 18.30	Zumba® 17.30 – 18.30
Body Workout 18.15 – 19.00	Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00		Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00			Step Aerobic 18.15 – 19.00	Pilates 18.45 – 19.45	Body Workout 18.15 – 19.00		
Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45	Body Workout 19.30 – 21.00		Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		HIIT 19.15 – 20.30			Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		

Vereinshalle
Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

HAUPTSPONSOR:

 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Osterferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 25.03. bis 05.04.2024

* Bitte beachten: Am Karfreitag (29.03.2024) und am Ostermontag (01.04.2024) finden keine Sportstunden statt.



MONTAG*			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG*	
		Bauch-Beine-Po 09.00 – 10.00	Faszien-training 09.45 – 10.45	Body Workout 9.15 – 10.15	Fitness Gymnastik 9.30 – 10.30			Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Dance Workout 8.45 – 9.45	
		Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00		Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15	Rücken-training 1 10.30 – 11.30	Body & Weights 10.15 – 11.00		Aktiv & Vital 10.30 – 11.15		Workout & Mobility 09.00 – 10.30
						Yogilates 11.00 – 11.45			Senior Gym 10.00 – 11.00	
	Faszien-training 16.15 – 17.15		Core Workout 17.30 – 18.00				Rücken-training 1 16.45 – 17.45			Pilates 16.45 – 17.45
	Rücken-training 1 17.15 – 18.15	Body Workout 17.30 – 18.30	Intervall-training 18.00 – 18.30	Functional Boxing 17.30 – 18.45			Step Workout 18.00 – 19.00	Bauch-Beine-Po 17.45 – 18.45		Deep Work 18.00 – 19.00
Intervall Training 18.30 – 19.30		Pilates 18.30 – 19.30	Rücken-training 2 18.40 – 19.40	Body Workout 19.00 – 19.45	Mobility 18.30 – 19.30		Aerodance 19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik 18.45 – 19.45		
Workout & Mobility 19.30 – 20.30					Stretching 19.30 – 20.00	Tae Bo® 19.30 – 21.00	Pilates 19.00 – 20.00	Zumba® 19.45 – 20.45		

Studio N°1
Albertstr. 4

Studio N°1, Albertstr. 4
mit **Live-Programm** und
Online über Zoom
Die Zugangsdaten erhalten Sie per
Mail: sportbuero@post-sv.de oder per
Telefon: 0911-47 15 18



Fitlounge
Keßlerstr. 1

Nur Online
Live-Programm
über Zoom
Die Zugangsdaten erhalten Sie per
Mail: sportbuero@post-sv.de oder per
Telefon: 0911-47 15 18



HAUPTSPONSOR:
 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 95 45 95-60
Email: info@post-sv.de
Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.