

Pfingstferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 20.05. bis 31.05.2024



* Bitte beachten: Am Pfingstmontag (20.05.2024) und an Fronleichnam (30.05.2024) finden keine Sportstunden statt.

MONTAG*		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG*			FREITAG	
Bauch-Beine-Po 9.30 – 10.15	Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 10.00		Fitness-gymnastik 50+ 8.45 – 9.30	Wirbelsäulengymnastik am Stuhl 9.30 – 10.15	Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 9.45	Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45		Body Workout 9.30 – 10.15	
Wirbelsäulengymnastik 10.15 – 11.00	Bauch-Beine-Po (am Stuhl) 10.00 – 10.45		Aktiv & Vital 9.45 – 10.30	Aktiv & Vital 10.15 – 11.00	Body Workout 10.30 – 11.15	Body & Weights 9.45 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik 9.45 – 10.30		Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15	
	Fitness-gymnastik 13.30 – 14.15		Stuhl Gymnastik 10.45 – 11.30			Yogilates 10.45 – 11.45	Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15			Hallenboccia 14.15 – 15.00
Step-Aerobic 17.30 – 18.15	Stuhl Gymnastik 14.30 – 15.15	Zumba® 17.00 – 18.00	Hallenboccia 14.45 – 15.45							Wirbelsäulengymnastik 15.15 – 16.00
Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.30	Body Workout 18.15 – 19.00	Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00		Wirbelsäulengymnastik 17.45 – 18.30	Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30	Body Workout 17.30 – 18.15	Callanetics 17.30 – 18.30			Tae Bo® 17.30 – 18.30
Bootcamp Outdoor 19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45	Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		Aerobic Outdoor 18.30 – 19.15		Core Workout *NEU* 18.15 – 19.00	Pilates 18.45 – 19.45	Body Workout 18.15 – 19.00		
	Body Workout 19.30 – 21.00	Step Intervall 19.45 – 20.45		Body Workout Outdoor 19.15 – 20.00	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

Sportpark Ebensee
Ziegenstr. 110

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.

Pfingstferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 20.05. bis 31.05.2024



* Bitte beachten: Am Pfingstmontag (20.05.2024) und an Fronleichnam (30.05.2024) finden keine Sportstunden statt.

MONTAG*			DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG*		FREITAG	
Rücken-training 1 9.30 – 10.30		Bauch-Beine-Po 9.00 – 10.00	Faszien-training 9.45 – 10.45	Body Workout 9.15 – 10.15		Yogilates 9.00 – 10.00		Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Workout & Mobility 9.00 – 10.30	
		Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00		Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15	Rücken-training 10.30 – 11.30	Body & Weights 10.15 – 11.00		Aktiv & Vital 10.30 – 11.15		
						Yogilates 11.00 – 11.45				
			Core Workout 17.30 – 18.00				Fitness Gymnastik 16.45 – 17.45			Pilates 16.45 – 17.45
		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 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 für Zoom erhalten Sie per Mail:
sportbuero@post-sv.de oder per Telefon: 0911/471518



Fitlounge
Keßlerstr. 1

Nur Online
Live-Programm
Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie per Mail:
sportbuero@post-sv.de oder per Telefon: 0911/471518



HAUPTSPONSOR:



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.