Belegungsplan
Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Änderungen vorbehalten (Stand 06.09.2024)

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Montag

Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann Raum
08.45 - 09.30 **Step Aerobic** Lydia B.	08.45 - 09.30 **Step Aerobic** Lydia B.		
09.30 - 10.15 **BBP** Lydia B.	09.30 - 10.15 **BBP** Lydia B.		
10.15 - 11.00 **WSG** Lydia B.	10.15 - 11.00 **WSG** Lydia B.		
12.00 - 15.30 **Tischtennis** Senioren			
	14.30 - 17:00 **Kinderwelt** (K)		15.00 - 16.00 **Ballett 1*** Sonja
			16.00 - 16.45 **PreBallett*** Sonja
			16.45 - 18.00 **Traumtänzer** **in Planung**
17.30 - 19.00 **Ju-Jutsu** Kinder 8 - 11 J.	17.30 - 18.30 **Ju-Jutsu**		
		18.00 - 19.00 **Indoor Cycling** (K) Christian	18.15 -19.45 **Synergy Yoga** Intermediate (K) Susanne
	18.30 -20.00 **Ju-Jutsu** Jugend 11 - 17 J./ Anfänger ab 17 J.		
19.00 - 20.30 **Ju-Jutsu** Erwachsene ab 17 J. + Duo-Wettkampf		19.00 - 20.00 **Indoor Cycling** (K) Christian	
	20.00 - 21.45 **Aikido** Erwachsene Anfänger/ Fortgeschrittene I		20.00 - 21.30 **Synergy Yoga** Gentle Flow (K) Susanne
20.30 - 22.00 **Ju-Jutsu** **FMA** Erwachsene			

Dienstag

Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann Raum
		08.30 - 9.30 **Indoor Cycling** (K) Klaus M.	
09.30 - 12.00 **Tischtennis** Senioren	09.30 - 10.15 **Turnzwerge** 1-2 J. Agnes		
	10.15 - 11.00 **Turnzwerge** 2-3 J. Agnes		
15.15 - 16.00 **Triathlon** Kindertraining	14.45 - 15.45 **Ballschule** 4-6 J. Jonas		14.45-15.45 **Ballett 2*** Beatrice
	15.45 - 16.45 **Ballschule** 2-4 J. Jonas		15.45 - 17.00 **Ballett 3*** Beatrice
17.00 - 18.00 **Zumba** Sabine M.	17.00 - 18.00 **Zumba** Sabine M.		17.00-18.30 **Ballett 5*** Beatrice
		17.45 - 18.45 **Indoor Cycling** (K) Rudi	18.30-19.15 **Spitze*** Beatrice
18.15 - 19.00 **BBP** Ruth	18.15 - 21.15 **Tischtennis** Hobbygruppe		
19.00 - 19.45 **WSG** Ruth		19.15 - 20.15 **Indoor Cycling** (K) Thomas	
19.45 - 20.45 **Step** **Intervall** Ulli			19.30-21.00 **Ballett Erw.*** Mittelstufe Beatrice

Mittwoch

Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann Raum
09.30 - 10.15 **Stuhl Gymnastik** Nicole			
10.15 - 11.00 **Aktiv & Vital** Nicole			
	14.30 - 15.30 **Ballschule** 4-6 J. Alena		
15.00 - 16.00 **Hip Hop 2*** Silvan	15.30-16.30 **Kinderwelt** **in Planung**		14.45 - 15.45 **Ballett 1*** Natalia
16.00 - 17.00 **Hip Hop 1*** Silvan			15.45 - 17.00 **Ballett 3*** Natalia
	16.30-17.30 **Sportschule** 6-8 J. Alena		
17.00 - 18.45 **Aikido** Kinder/Jugend (8-16 Jahre) Anfänger/Forg. I+II			17.00 - 18.00 **Ballett 2*** Natalia
	17.30 - 18.30 **Sportschule** 6-8 J. Alena		
		18.00 - 19.30 **Indoor Cycling** (K) Christian	18.15 - 19.45 **Synergy Yoga** Gentle Flow (K) Susanne
18.45 - 19.30 **Aikido** Gürtelvorb.	18.45 - 20.15 **Ju-Jutsu** Erwachsene ab ca. 17 Jahren + Duo-Wettkampf		
19.30 - 21.00 **Aikido** Erwachsene Anfänger / Fortgechrittenne II / Waffentraining			
	20.30 - 22.00 **Roller-Derby**		20.00 - 21.30 **Synergy Yoga** Intermediate (K) Susanne
21.00 - 22.00 **Aikido** Erwachsene			

Donnerstag

Halle A	Halle B	Cycling-Raum	Entspann Raum
09.00 - 09.45 **WSG** Lydia			
09.45 - 10.30 **Body & Weights** Lydia			
10.45 -11.45 **Yogilates** Lydia			10.30 - 12.00 **Lateinamerik.** **Tänze** (K) Sandrine
	15.00 - 15.45 **Eltern-Kind-Turnen** 3-6 Alena		15.00 - 16.00 **Traumtänzer** **in Planung**
15.15 - 16.15 **Stark wie ein Löwe** (K) Melanie			
	16.00 - 17.00 **Ballschule Bambini** 2-4 J. Alena		
16.15 - 17.15 **Stark wie ein Löwe** (K) Melanie			
	17.00 - 18.00 **Sportschule** **4-6 J.** Alena		
17.30 - 18.15 **Body Workout** Kerstin			
18.15 - 19.15 **Step Aerobic** Kerstin	18.15 - 19.45 **Ju-Jutsu** Jugend 11 - 17 Jahre		
		19.00 - 20.00 **Indoor Cycling** (K) Rudi	
20.00 - 22.00 **Roller-Derby**	20.00 - 22.00 **Roller-Derby**		

Freitag

Halle A	Halle B	Entspann Raum
09.30 - 10.15 **Body Workout** Klaus M.	09.30 - 10.15 **Body Workout** Klaus M.	
10.30-11.15 **WSG** Klaus M.	10.30-11.15 **WSG** Klaus M.	
11.30 - 12.30 **Hallenboccia** Klaus K.		
	15.15 - 16.15 **Sportschule Bambini** 2-4 J.	15.00 - 15.45 **Traumtänzer** **in Planung**
		15.45 - 16.45 **Ballett 2*** Pauline
16.15 - 17.15 **Ballschule** 6-8 J.	16.30 - 17.15 **Eltern-Kind-T.** 3-6 J. Hanna	
		16.45 - 17.45 **Ballett 1*** Pauline
17.15 - 18.15 **Sportschule** 4-6 J.	17.15 - 18.00 **Kinderturnen** 6-10 J. Hanna	
		17.45 - 19.00 **Ballett 4*** Pauline
18.30 - 20.00 **Ju-Jutsu** Erwachsene ab 17 J.		
	19.30 - 21.00 **Ju-Jutsu / Aikido**	
20.00 - 21.30 **Ju-Jutsu** ab 16 J. Erwachsene Fortgeschrittene		

Für die mit (K) gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung online unter www.post-sv.de/Kurs buchen oder über ein Kursanmeldeformular erforderlich. Für Kurse wird eine separate Kursgebühr erhoben.
Für die mit * gekennzeichneten Angebote der Tanzabteilung fallen zusätzliche Gebühren an. Infos über die die Tanzabteilung: 0911- 54 05 54 770 oder tanz@post-sv.de
Für Postis Sportschule fallen zusätzliche Gebühren an. Anmeldung und Infos: sportschule@post-sv.de
Für Postis Ballschule fallen zusätzliche Gebühren an. Anmeldung und Infos: ballschule@post-sv.de