

Das neue Sport- und Kursprogramm

Post SV

# magazin

Ausgabe 4/2024

Oktober 2024 – März 2025



Post SV Nürnberg

*Mehr Sport geht nicht.*

A man in a white and black shirt is cheering with his arms raised in a crowd. The background is bright and sunny, suggesting an outdoor event. The text is overlaid on the image.

# WIR SIND TEAMPLAYER.

Wir sind **N-ERGIE.**

---

Gemeinsam bewegen wir die Region.  
[n-ergie.de](http://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

## 3,5 Millionen Euro für eine sichere Zukunft

### Liebe Mitglieder,

in der letzten Delegiertenversammlung im Juli haben die von euch gewählten Vertreter wegweisende Entscheidungen für eine sichere Zukunft des Post SV getroffen. Die Sanierung der in die Jahre gekommenen vereinseigenen Sportstätten, sowie der stetige Ausbau weiterer Sportangebote und Trends sind maßgeblich entscheidend, um unseren Mitgliedern eine attraktive Sportheimat zu bieten.



Im Sportpark Schweinau ist ein neues Outdoor-Areal mit einem deutlich erweiterten Areal für Beachvolleyball, Beachhandball, Beachfußball und Beachtennis unter anderem mit einem Grillplatz oder einer Outdoor-Bar geplant. Eine wettergeschützte multifunktionale Freilufthalle (Fußball, Basketball, Volleyball, Kindersport und Gesundheitssport) soll sowohl im Sommer als auch im Winter unseren Mitgliedern die Möglichkeit bieten, an der frischen Luft ihrem geliebten Sport nachgehen zu können. Neben einem Kleinfeld-Kunstrasenplatz für unsere Fußballer sollen auch drei Padel-Tennis-Courts entstehen. Um langfristig die Energie- und Unterhaltskosten zu senken, wird angefangen vom Flutlicht die komplette Außenbeleuchtung auf LED umgerüstet, zudem wird auch das Bewässerungssystem erneuert.

Um den Standort unseres großen Fitnessstudios „Fitlounge“ langfristig zu sichern, ist die Vereinsführung aktuell in Verhandlungen mit dem Eigentümer. Im Jahr 2026 ist geplant in das Nachbargebäude auf insgesamt 2.200 qm umzuziehen. Neben einer Erweiterung der Fitnessfläche und einer eigenbetriebenen Physiotherapie ist auch ein attraktiver Wellnessbereich mit Panorama-Sauna (Blick in den Cramer-Klett-Park) geplant.

Damit unsere Fußballer auch im Herbst und Winter am Sportpark Ebensee gute Trainingsmöglichkeiten vorfinden, soll der aktuelle Kleinfeld-Rasenplatz in ein Kompakt-Kunstrasenfeld umgebaut werden. Dies ermöglicht es uns, vor allem der großen Nachfrage an Kindern nachzukommen und nachhaltig die Unterhaltskosten zu senken.

Diese drei Großprojekte haben ein Gesamtinvestitionsvolumen von knapp 3,5 Millionen Euro, die wiederum vom Freistaat Bayern und der Stadt Nürnberg mit 65 Prozent bezuschusst werden. Es ist uns an dieser Stelle wichtig zu erwähnen, dass sich jedes der einzelnen Projekte finanziell trägt, beziehungsweise wichtige Überschüsse erwirtschaftet, die dem allgemeinen Sportbetrieb zu Gute kommen.

Im nächsten Vorstandsbericht im Januar-Magazin werden wir über den aktuellen Stand der Projekte berichten – und auch darüber, wie die Pläne der Sanierung unseres vereinseigenen Hallenbads gediehen sind.

Wir möchten uns für eure Treue, die zahlreiche ehrenamtliche Unterstützung bedanken und wünschen euch einen tollen Sport-Herbst beim und mit dem Post SV.

Euer Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender

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 – 27 Aktuelles

32 Sportprogramm

74 Kursprogramm

83 FerienCamps

95 Ankündigungen

96 Allgemeine Informationen

97 Beiträge

98 Fragen  
Annika Säckl



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\*

Mo./Mi./Fr. 14.00 – 22.00 Uhr

Di (Damen) 11.00 – 22.00 Uhr

Do 11.00 – 22.00 Uhr

Sa. 10.00 – 18.00 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 / 2025 und an den Feiertagen

## Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Donnerstag, 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit / Freitag, 01.11.2024 Allerheiligen / Montag, 06.01.2025 Hl. Drei Könige

Hallenbad	8.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr
Dienstag, 24.12.2024 Heilig Abend	geschlossen
Mittwoch, 25.12.2024 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Donnerstag, 26.12.2024 2. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Dienstag, 31.12.2024 Silvester	geschlossen
Mittwoch, 01.01.2025 Neujahr	geschlossen

## Fitnessstudio Ebensee

Donnerstag, 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit	9.00 – 15.00 Uhr
Freitag, 01.11.2024 Allerheiligen	9.00 – 15.00 Uhr
Dienstag, Heilig Abend 24.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 1. Weihnachtsfeiertag 25.12.2024	geschlossen
Donnerstag, 2. Weihnachtsfeiertag 26.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr
Dienstag, Silvester 31.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 01.01.2025 Neujahr	geschlossen

## Fitnessstudio Fitlounge

Donnerstag, 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit	9.00 – 17.00 Uhr / (Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)
Freitag, 01.11.2024 Allerheiligen	9.00 – 17.00 Uhr / (Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)
Dienstag, Heilig Abend 24.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr / (Sauna 10.00 – 14.00 Uhr)
Mittwoch, 1. Weihnachtsfeiertag 25.12.2024	geschlossen
Donnerstag, 2. Weihnachtsfeiertag 26.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr / (Sauna 10.00 – 14.00 Uhr)
Dienstag, Silvester 31.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr / (Sauna 10.00 – 14.00 Uhr)
Mittwoch, 01.01.2025 Neujahr	geschlossen

## Studio N°1

Donnerstag, 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit	9.00 – 15.00 Uhr
Freitag, 01.11.2024 Allerheiligen	9.00 – 15.00 Uhr
Dienstag, Heilig Abend 24.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 1. Weihnachtsfeiertag 25.12.2024	geschlossen
Donnerstag, 2. Weihnachtsfeiertag 26.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr
Dienstag, Silvester 31.12.2024	9.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 01.01.2025 Neujahr	geschlossen

## Fitnessstudio Ebensee

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg  
Tel.: 0911 - 540 55 47 84

Mo. / Di. / Do.	9.00 – 22.00 Uhr
Mi.	7.00 – 22.00 Uhr
Fr.	7.00 – 20.00 Uhr
Sa. / So.	9.00 – 18.00 Uhr
Feiertage	9.00 – 15.00 Uhr

### Betreuungszeiten:

Mo. - Fr.	9.00 – 12.00 Uhr und 16.00 - 20.00.00 Uhr
Sa. / So.	9.00 – 12.00 Uhr
Feiertage	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.	8.00 - 21.00 Uhr
Sa. / So.	9.00 – 16.00 Uhr

## Rehasport

Tel.: 0911 - 5 87 43 27

E-Mail: reha@post-sv.de

Mo./Di./Mi.	9.00 – 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

## 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
- 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
- 57 Berufliche Schule Direktorat 13 (4D)**  
Pilotystaße 4
- 58 Peter-Vischer-Schule (C3)**  
Bielingplatz 2



## 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 – 540 55 47 80

Post SV erhält als erster Breitensportverein ein Service-Zertifikat

# Auf den Spuren des FC Bayern

Der Post SV Nürnberg hat als erster Breitensportverein Deutschlands das Zertifikat „Geprüfte Servicequalität“ erhalten. Diese Auszeichnung des Beratungsunternehmens SLC Management in Zusammenarbeit mit der Prüfgesellschaft SGS INSTITUT FRESENIUS stellt einen Meilenstein für den Verein dar. In einem umfassenden Prüfverfahren wurde die Zufriedenheit der Mitglieder mit dem Verein untersucht. Dass die umfangreiche Untersuchung am Ende für den Post SV das besagte Zertifikat ergab, ist eine erfreuliche Bestätigung für alle, die ehren- und hauptamtlich im Verein tätig sind.

## Die Bedeutung der Servicequalität

Mitgliederzufriedenheit ist wenig verwunderlich Herzstück eines erfolgreichen Vereins. Besonders im Breitensport, bei dem der Fokus oft auf Gemeinschaft und Teilhabe liegt, ist die Zufriedenheit der Mitglieder eine ganz entscheidende Komponente. Und eine hohe Servicequalität fördert besagte Zufriedenheit, dies sich wiederum in einer stärkeren Identifikation mit dem Verein niederschlägt.

Doch was bedeutet Servicequalität im Kontext eines Breitensportvereins? Während viele Vereine eine ähnliche Infrastruktur haben, Sportanlagen, Vereinsführung oder Abteilungen, unterscheiden sie sich oft erheblich in ihrer Entwicklung. Die Unterschiede liegen meistens in der Art und Weise, wie die Leistungen erbracht werden, also in der Servicequalität.

Hier setzt das Verfahren an. Es bietet den Vereinen eine Möglichkeit, ihre Leistungen objektiv bewerten zu lassen und so auch Bereiche auszumachen, wo sie sich verbessern können, beziehungsweise müssen.



## Das Prüfverfahren

Die „Geprüfte Servicequalität“ basiert auf einer systematischen Analyse aller Kontaktpunkte, die ein Mitglied mit dem Verein hat. Dazu gehören zum Beispiel die Mitgliedschaft, Vereinskommunikation, die Verkehrsinfrastruktur, die Umkleidekabinen, die Sportanlagen oder auch die Vereinsgastronomie. Diese „Member Journey“ wird von den Experten von SLC und SGS INSTITUT FRESENIUS mittels eines sogenannten „Mystery Checks“ vor Ort untersucht.

Parallel dazu wird Marktforschung bei allen involvierten Gruppen des Vereins durchgeführt, von den Mitgliedern über Kursteilnehmer bis hin

zu ehrenamtlichen Funktionären. Sie bewerten die besagten Kontaktpunkte in einer standardisierten Umfrage. Um das Zertifikat zu erhalten, muss der Verein in 85 Prozent der untersuchten Bereiche eine Zielnote erreicht, die sich an Vergleichswerten des deutschen Breitensports orientiert.

Der Vorteil des Verfahrens liegt in der Kombination von Mitgliedermeinungen und Expertenbewertungen, was eine umfassende Aussage über die Servicequalität ermöglicht. Zusätzlich ergeben sich wertvolle Handlungsempfehlungen zur Optimierung des Vereins.



Weiterhin spielt das Zertifikat eine bedeutende Rolle in der Außenwirkung des Vereins. Es dient als Qualitätsnachweis gegenüber Sponsoren, Politik sowie als Referenz für potenzielle Neu-Mitglieder und verbessert das Image des Vereins erheblich.

#### Was zeichnet den Post SV aus?

Der Post SV ist mit rund 16 000 Mitgliedern der größte Breitensportverein Bayerns und bietet eine enorme Bandbreite an Sportangeboten. Von Mannschafts- und Individualsport über Reha-Maßnahmen bis hin zu Sportcamps und Events – der Post SV deckt nahezu alle Wünsche von Sportlern aller Altersklassen ab. Diese Vereinsgröße und Angebotsvielfalt stellen jedoch auch eine Herausforderung in der Organisation dar. Umso beachtlicher ist es, dass der Post SV das anspruchsvolle Zertifikat „Geprüfte Servicequalität“ erfolgreich bestanden hat.

Maximilian Madeja, Geschäftsführer von SLC Management, ist von der Arbeit des Vereins überzeugt: „Der Post SV hat sich mit dieser Untersuchung als Vorreiter in Sachen Servicequalität im Breitensport etabliert. Es ist beeindruckend, wie der Verein es schafft, bei seiner Größe dennoch den Fokus auf die Mitgliederzufriedenheit und -verbundenheit zu legen und diese kontinuierlich zu verbessern.“

Vor allem in den Bereichen Vereinsleben, Sportanlagen, Sport- und Zusatzangebote und Gastronomie gaben die Mitglieder ihrem Post SV Top-Noten. Hier sieht man, dass bereits mitgliederorientiert gearbeitet wird und dies auch wahrgenommen wird. Im Mystery Check wurde außerdem eine starke Identifikation mit dem Post SV unter Mitarbeitern und Mitgliedern sowie eine professionelle Detailtreue bei der Angebotsübermittlung festgestellt.

Dirk Lindemann von SGS INSTITUT FRESENIUS zeigt sich beeindruckt von der Leistung des Vereins: „Im Rahmen der Untersuchung durfte ich den Post SV als authentischen und besonderen Anlaufpunkt für Sport in der Region kennenlernen. Er hat eine ganz besondere Bedeutung für Mitarbeiter, Mitglieder und die gesamte Region.“

#### Der Blick nach vorne

Das Zertifikat „Geprüfte Servicequalität“ ist nicht nur eine Anerkennung für die geleistete Arbeit, sondern auch eine Vorgabe an den Verein für die Zukunft, kontinuierlich seine Qualität im Blick zu haben und an ihr zu arbeiten getreu der Devise „bloß nicht zurücklehnen“. Dass sich Vorstandsvorsitzender Andreas Neugebauer erst mal über die besondere Auszeichnung riesig freut, versteht sich von selbst: „Wir sind sehr stolz, dieses wertvolle Zertifikat als erster Breitensportverein Deutschlands erhalten zu haben. Wir freuen uns, dass wir uns somit in einer Riege mit Profivereinen wie dem FC Bayern München, der dieses Zertifikat als erster Klub im Profibereich erhielt, einreihen können. Doch das Zertifikat ist nicht nur eine Bestätigung vorangegangener Maßnahmen und Investitionen, sondern auch ein Wegweiser, der uns zeigt, wo Potenziale sind und welche Maßnahmen wir in Zukunft ergreifen müssen.“

#### Über SLC Management

SLC Management steht für umfassende Marktforschung und datenbasierte Beratung in den Bereichen Sport, Freizeit und Kultur. Durch die einzigartige Verknüpfung von wirtschaftlicher Expertise, wissenschaftlicher Methodik sowie über 35 Erfahrung und Leidenschaft im Sport, bieten wir maßgeschneidertes und ganzheitliches Consulting für den optimalen Erfolg unserer Partner auf strategischer sowie operative Ebene.



#### Über SGS Institut Fresenius

**SGS INSTITUT FRESENIUS** ist seit 2004 Teil der SGS Gruppe Deutschland. Die SGS ist das weltweit führende Prüf-, Inspektions- und Zertifizierungsunternehmen und gilt als globaler Maßstab für Nachhaltigkeit, Qualität und Integrität. Mit seinen 99.600 Mitarbeitenden und einem Netzwerk aus über 2.600 Büros und Laboratorien ermöglicht SGS eine bessere, sicherere und stärker vernetzte Welt.



# Pyraser



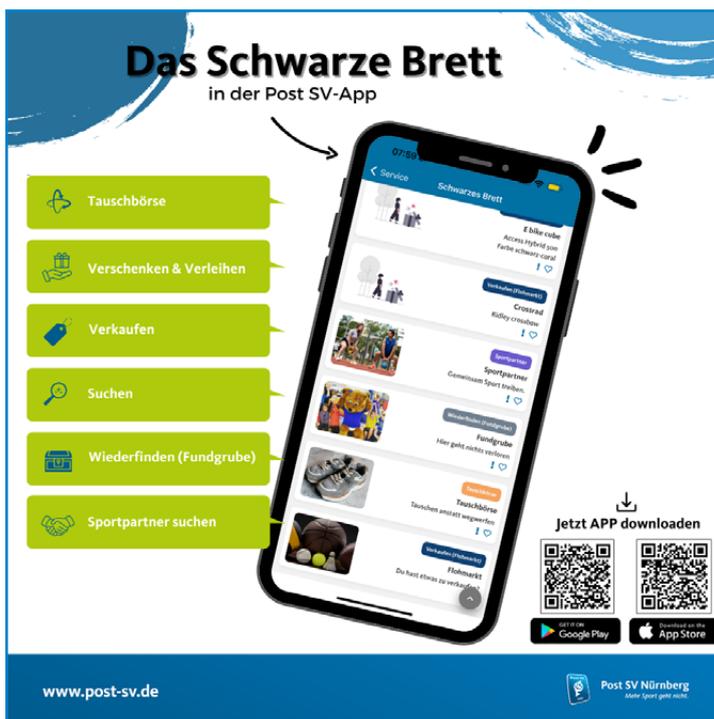
**JETZT  
NEU!**

Pyraser  
Weinschorle:  
am besten  
eiskalt  
genießen!



Dein digitales Schwarzes Brett beim Post SV

# Entdecke die vielfältigen Funktionen unserer App!



Das Schwarze Brett ist dein digitaler Marktplatz innerhalb unseres Vereins und bietet dir zahlreiche Möglichkeiten, den Vereinsalltag praktischer zu gestalten. Ob du etwas suchst, verkaufen möchtest oder einen Sportpartner brauchst – das Schwarze Brett hilft dir dabei und erleichtert dir den Vereinsalltag.

## Welche Möglichkeiten bietet das Schwarze Brett?

- **Tauschbörse:** Tausche Sportgeräte, Kleidung oder andere Gegenstände mit anderen Mitgliedern.
- **Verschenken:** Hast du etwas, das du nicht mehr benötigst, aber jemand anderem nützlich sein könnte? Verschenke es und mache jemandem eine Freude!
- **Verkaufen:** Verkaufe deine Sportartikel direkt innerhalb der Vereinsgemeinschaft.
- **Verleihen:** Du nutzt deine Ausrüstung nur selten? Verleihe sie an andere und schaffe Platz zu Hause.
- **Suchen:** Bist du auf der Suche nach etwas Bestimmtem? Stelle eine Suchanfrage und finde, was du brauchst.
- **Wiederfinden (Fundgrube):** Verlorene Gegenstände müssen nicht verloren bleiben – nutze unsere Fundgrube, um sie wiederzufinden.
- **Sportpartner suchen:** Finde neue Trainingspartner oder Gruppen, die dieselben sportlichen Interessen teilen wie du.

Wie du innerhalb der App zum Schwarzen Brett gelangst, erfährst du im Newsbeitrag auf unserer Website. Scanne dazu einfach den QR-Code mit deinem Smartphone.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Austausch. ■

JETZT FÜR  
UMFRAGEN ZU  
DEINEM POST SV  
ANMELDEN UND  
**100**  
TREUEPUNKTE  
SICHERN\*

\* 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)

# Mach den Post SV zu Deinem Post SV!

## Die Mitgliederbefragung Deines Vereins

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 damit wir wissen, was wir verbessern können und wie wir den Verein mit Dir zusammen weiterentwickeln können.

Über den Link oder den QR-Code kannst Du Dich anmelden.

PS: Das lohnt sich auch für Deine Treuekarte...



Auf „[post-sv.dein-sportverein.com](http://post-sv.dein-sportverein.com)“  
gehen



Für Deine Sportart, Abteilung oder  
Kurse zur Befragung anmelden



Mitmachen, etwas bewegen  
und Treuepunkte sichern

SCAN ME



Zur Gewährleistung von Neutralität, Anonymität und Datenschutz erfolgen die Befragungen in Zusammenarbeit mit unserem Vereinspartner SLC Management



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

# Tag der offenen Tür beim Post SV

Mitmachen, erleben, begeistern: Unser inklusives Sportfest für die ganze Familie. Am Samstag, 12. Oktober, lädt der Post SV am Sportpark Schweinau (Daimlerstraße 71, 90441 Nürnberg) dich und deine Familie herzlich zum Tag der offenen Tür ein. Von 13 bis 18 Uhr stehen unsere Türen weit offen – egal, ob du Mitglied bist oder nicht, an diesem Tag sind alle willkommen.



Freue dich auf spannende Mitmachstationen und Schnupperangebote aus verschiedenen Abteilungen. Wenn du Tennis liebst oder es einmal ausprobieren möchtest, hast du die Gelegenheit dazu. Auch Tischtennisfans können ihre Reaktionsfähigkeit unter Beweis stellen.

Für Yoga-Freunde bieten wir eine inklusive Yoga Stunde für Kinder an. Bauchtanz-Interessierte können sich in einem inklusiven Bauchtanz-Workshop ausprobieren.

Auf dem Programm stehen außerdem Sitzvolleyball, ein Rollstuhl-Parcour und Fußball mit Schussgeschwindigkeitsmessung. Die kleinen Besucher können sich an der Mitmachstation des Kindersports austoben.

Doch das ist noch nicht alles! Genieße leckeren Kaffee und Kuchen, bereitgestellt vom Team der Rhythmischen Sportgymnastik, stöbere nach neuer Sportkleidung am Macron-Verkaufsstand und lass dich von den Auftritten unserer Abteilungen mitreißen. Komm vorbei, bring deine Familie mit und erlebe die Vielfalt des Sports und der Gemeinschaft. Wir freuen uns auf dich!



## Post SV-Sportfestival begeisterte Groß und Klein

# Ein Festival der Bewegung

Mit einem Tag voller Action und Freude verwandelte sich der Sportpark Ebensee in Mögeldorf am 13. Juli in einen wahren Bewegungspark. Das Post SV-Sportfestival zog zahlreiche Familien an und bot eine beeindruckende Vielfalt an Aktivitäten und Attraktionen, die Sportbegeisterte jeden Alters in ihren Bann zogen.

Der Tag stand ganz im Zeichen des Vereinsslogans „Mehr Sport geht nicht“. Sportbegeisterte konnten sich auf eine Vielzahl an Shows und Mitmach-Aktionen aus den verschiedensten Abteilungen freuen. Unsere Partner sorgten zusätzlich für tolle Attraktionen. Egal, ob beim Saftfahrrad der VR Bank Metropolregion Nürnberg oder bei der Hüpfburg von Allianz Wölfel, überall gab es etwas zu erleben.

Viele weitere Stationen luden dazu ein, die eigene körperliche Fitness unter Beweis zu stellen. Bei der Fußballschussmessung ging es darum, den Ball so hart wie möglich zu schießen, während beim Bullriding der Adrenalinkick im Vordergrund stand, indem man versuchte, möglichst lange auf dem Bullen zu bleiben.



Nicht nur Kraft und Ausdauer waren gefragt, auch die Geschicklichkeit kam nicht zu kurz. Wer vor den vielen Geschicklichkeitsstationen seine Sehkraft testen wollte, konnte dies bei Optik Schlemmer tun. Die Zielgenauigkeit konnte beispielsweise am Laser-Schießstand der modernen Fünfkämpfer und beim Wurfwettkampf der Basketballabteilung unter Beweis gestellt werden. Auf's Ballgefühl kam es auch bei den Stationen von Handball, Tennis und Volleyball an.

Für leuchtende Augen bei den kleinen Besuchern sorgte wie immer die Kinderolympiade mit ihren verschiedenen Stationen. Neben dem sportlichen Programm gab es auch Beratungsstände für Eltern und Kinder. So informierten die Cnopsche Kinderklinik und Orthopädie Richter über wichtige Gesundheitsthemen.

Während die Kinder die unterschiedlichen Parcours durchliefen oder sich schminken ließen, hatten die Erwachsenen die Gelegenheit, die Automodelle des Autohauses Fröhlich zu begutachten und Probe zu sitzen. Die ein oder andere Autohupe wurde dann auch schnell von den Kleinsten erfolgreich entdeckt, getestet und für gut befunden.

Immer wieder galt die Aufmerksamkeit der Aktionsfläche. Hier führte der Moderator Martin Cernan gekonnt und charmant durchs Programm. Tänzerinnen, Cheerleader, Kampfsportler und Turnerinnen begeisterten das Publikum mit ihren Auftritten. Zwischendurch stärkten sich die Besucher am Kaffee-Kuchen-Stand der Rhythmischen Sportgymnastik oder am Grill des Restaurants Ebensee. Später verkündeten der Vorstandsvorsitzende der VR Bank Metropolregion Nürnberg, Dirk Helmbrecht, und der Vorstandsvorsitzende des Post SV, Andreas Neugebauer, die vorzeitige Vertragsverlängerung des Sponsorings der Bank. Auch Cornelia Trinkl, Referentin für Schule und Sport, sowie Catrin Seel, Stadträtin der Stadt Nürnberg, besuchten das Sportfestival und richteten ein paar Worte an die Besucher.

Die im Rahmen des Sportfestivals durchgeführten Spendenaktionen „Sportvernetzt Schwimmen“ und „Bunter Sport“ waren ein voller Erfolg. Beim Fußball-Dart der N-ERGIE wurden insgesamt 8000 Euro für die beiden Projekte erspielt. Den Scheck überreichten Christine Eggert, Marketing VR Bank Metropolregion Nürnberg, und Christian Waitz, Geschäftsführer der BROCHIER Gruppe, an Maximilian Oppel, Leiter Marketing und Vertrieb des Post SV. Ein herzlicher Dank geht an die VR Bank Metropolregion Nürnberg, die N-ERGIE Aktiengesellschaft, die BROCHIER Gruppe und Allianz Wölfel für ihre großzügige Unterstützung. Ihre Spenden leisten einen wichtigen Beitrag, um die Projekte weiter voranzutreiben.



An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal ganz herzlich bei allen Helferinnen und Helfern des Post SV und unseren Partnern bedanken, die mit großem Engagement ihre Abteilungen präsentierten und dieses großartige Event ermöglichten.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt: „Post SV Sportfestival – Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie“.



Zahlreiche Kooperationen gegen ein Ziel an Sitzen

# Der Post SV bewegt über 500 Schulkinder



Nur zwei Stunden Schulsport die Woche und die restliche Zeit: sitzen, sitzen, sitzen. Knapp zehn Stunden verbringen Grundschul Kinder im Schnitt pro Tag sitzend. Viel zu viel findet der Post SV und hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht, mehr Bewegung und Sport in den Alltag der Nürnberger Grundschul Kinder zu bringen.

Unter dem Motto „Bildung trifft Sport“ agiert der Post SV als größter Breitensportverein der Region als wichtiger Kooperationspartner für Bildungseinrichtungen im Großraum Nürnberg. Gemeinsam mit über 35 Nürnberger Kindergärten und Grundschulen startet auch das Schuljahr 2024/25 wieder mit zahlreichen Kooperationen.

Das multiprofessionelle Post SV-Team bewegt jede Woche über 500 Kinder im gesamten Nürnberger Stadtgebiet im Rahmen besagter Kooperationen, der N-ERGIE Grundschul-Liga im Basketball, Präventionsprojekten mit Krankenkassen, dem Schwimmprojekt „Seepferdchen“ oder im gebundenen Ganztage, um nur einige zu nennen. Hierbei schafft der Post SV vielfältige und attraktive Angebote, die Lernen, Bewegung und soziales Miteinander verbinden. Ziel ist es, unabhängig von finanziellen Ressourcen allen Kindern den Zugang zum Sport zu ermöglichen und ihnen die Chance zu geben, neue Sportarten kennenzulernen.

## Der Post SV bringt den Sport an die Schulen

Bereits seit einigen Jahren ist ein gesellschaftlicher Wandel festzustellen, der auch die Sportkultur vor neue Herausforderungen stellt. Die Kinder verbringen immer mehr Zeit des Tages in der Schule, wodurch automatisch weniger Zeit für Freizeitaktivitäten am Nachmittag bleibt. Somit finden immer weniger Kinder den Weg zum Sportverein, was wiederum den generellen Trend verstärkt, dass sich die Mädchen und Buben viel zu wenig bewegen. Auch im Hinblick auf den gesetzlichen Anspruch auf einen Ganztagesplatz ab dem Schuljahr 2026/27 stellt sich der Post SV bereits seit Jahren auf die sich veränderten Bedingungen ein und konzentriert sich darauf, immer mehr Sport- und Bewegungsangebote zu den Kindern in die Schulen zu bringen.

Seit dem Schuljahr 2021/22 ist es dem Verein als erster Sportverein in Nürnberg gelungen, die Trägerschaft im gebundenen Ganztage in der Grundschule Scharrerschule zu übernehmen. Das Team vor Ort ist täglich für etwa 80 Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 bis 4 verantwortlich und gestaltet eine möglichst aktive tägliche Mittagszeit sowie mehrere wöchentliche Sport AGs, wie Schwimmen, Cheerleading, Tanz, Ballsport u. v. m. Prämiert wurde diese Kooperation bereits vielfach:

- Gewinn des BLSV Quantensprungpreises 2021
- 4. Platz beim Projektpreis „was bewegen“ der Stadt Nürnberg 2022
- 2. Platz beim Förderpreis der VR Bank 2023

**Möchtest auch du unser Projekt unterstützen? Dann freuen wir uns über deine Spende!**

Spendszweck: Sport vernetzt

Spendenkonto:  
Post-Sportverein Nürnberg e.V.

IBAN: DE97 7606 9559 0002 3805 79

BIC: GENODEF1NEA

VR Bank Metropolregion Nürnberg eG

## Monika de Jonge – Rektorin GS Scharrerschule

„Bildung trifft Sport“ – diesem Motto gehen wir in der Grundschule Scharrerschule seit 2021 gemeinsam mit dem Post SV Nürnberg nach. Die netten Betreuer/innen spielen für unsere Ganztagsklassen eine entscheidende Rolle. Die gesamte Mittagszeit begleitet das Post SV-Team die Kinder und sorgt für aktive und abwechslungsreiche Pausen.

Deutlich wird auch, dass alle Betreuer/innen Erfahrung im Umgang mit Kindern dieses Alters haben, diesen überaus zugewandt sind und den pädagogischen sowie sozial-emotionalen Ansprüchen entsprechen.

Unsere Kooperation wurde bereits erfolgreich auf weitere gemeinsame Projekte ausgeweitet. Wir sind überaus dankbar, mit dem Post SV einen so zuverlässigen und langfristigen Partner gefunden zu haben.“

Und die Erfolgsgeschichte geht weiter: Im aktuellen Schuljahr übernimmt der Post SV eine weitere Trägerschaft im gebundenen Ganztags – und zwar in der Grundschule Insel Schütt. Die Verbindung der Schule zum Post SV reicht weit zurück. Seit August 2012 werden viele spannende Sportangebote, wie die Judo- oder Schwimm-AG, für die Schülerinnen und Schüler organisiert. Nun freuen sich beide darauf, die Zusammenarbeit auszubauen und den Schulalltag der Kinder noch aktiver zu gestalten.

#### Sport vernetzt den Post SV und die Gretel-Bergmann-Schule

300 schwimmende Kinder pro Woche, 3 Berufstrainer/innen, 45 Minuten Wasserbewegungszeit pro Kind, 3 Kooperations-Partner (1 Grundschule, 1 Schulhort & 1 Kita), 2 Schwimm-Ferien-Camps, 1 Fortbildung für Lehrkräfte und Erzieher/innen, 35 000 Euro

Fördermittel – so die Eckdaten des Schwimm-Pilotprojekts SPORT VERNETZT mit der Gretel-Bergmann-Schule. Der Post SV ist besonders stolz, dass dieses Projekt in diesem Schuljahr in die nächste Runde gehen konnte. Alle Kinder müssen die Gelegenheit haben, Schwimmen zu lernen – und dies unabhängig ihrer sozialen Herkunft. Mit der bundesweiten Initiative SPORT VERNETZT gehen wir deswegen in die Grundschulen, Freizeiteinrichtungen und Kitas. Wir bringen Schwimm-Angebote direkt zu den Kindern und können durch ein innovatives Konzept die Schwimmzeit verdreifachen.

Durch die multiprofessionelle Teamarbeit von Grundschullehrkräften, Erzieher/innen und Berufstrainer/innen können die Kinder das Schwimmen erlernen, vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und darüber hinaus jede Menge Spaß haben. Und das alles kostenfrei. ■



# RICHTER

... richtig gut zum Fuß!

Orthopädie · Schuhe · Bewegung

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



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

2 x in Nürnberg

**Am Stadtpark 2** (im Parcside)

Telefon: 0911 / 891 08 03

**Leipziger Straße 31**

Telefon: 0911 / 59 49 92

## Post SV und VR Bank Metropolregion Nürnberg verlängern bis 2027

# Ein erfreuliches wie wichtiges Weiter-So

Die Partnerschaft zwischen dem Post SV und der VR Bank Metropolregion Nürnberg geht in die nächste Runde: Das Hauptsponsoring, das seit 2019 den Breitensport in Nürnberg maßgeblich unterstützt, wurde vorzeitig bis Ende 2027 verlängert.



Dirk Helmbrecht, Vorstandsvorsitzender der VR Bank Metropolregion Nürnberg, betont die Bedeutung dieser Zusammenarbeit: „Mit dem Post SV unterstützen wir einen Partner, der unsere Werte teilt, Herausforderungen aktiv annimmt und stets nach vorne schaut. Eine gute Partnerschaft zeigt sich, wenn man gemeinsam schwierige Zeiten meistert und offen für Neues ist. Mit der ‚Winterwelt‘ setzt der Verein eine innovative Idee um, die der gesamten Region zugutekommt. Natürlich sind wir dabei, egal ob es um die Sanierung des Schwimmbades oder den Umbau weiterer Sportstätten geht.“

Auch Anderes Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV, freut sich über die fortgesetzte Kooperation: „Wir sind sehr dankbar für die Unterstützung der VR Bank und freuen uns auf die kommenden Jahre. Die Verlängerung des Sponsoringvertrags ermöglicht es uns, bestehende Sportangebote weiter auszubauen und neue Projekte umzusetzen. Gemeinsam können wir viel erreichen und die Zukunft aktiv gestalten.“

Dank des Sponsorings wird die VR Bank weiterhin bei Sportveranstaltungen und auf verschiedenen Plattformen des Post SV prominent vertreten sein. Diese Präsenz stärkt das positive Image der Bank und unterstreicht deren Engagement für die Gemeinschaft und den Breitensport in der Region.

In den kommenden Jahren kann der Post SV also weiter auf einen bewährten wie starken Partner zählen. Neben finanzieller Unterstützung bietet die VR Bank auch Vorteile für die Mitglieder des Vereins: Im bankeigenen Reisebüro erhalten sie einen Preisnachlass von 3 Prozent.

Wir blicken gespannt auf drei weitere Jahre erfolgreicher Zusammenarbeit. ■



Wir sind Partner in der Postis Vorteilswelt!

## 3 % Rabatt für Post SV Mitglieder!

Gilt nicht bei Nur-Flug Buchungen

### Ab in den Urlaub!

Wir sind Ihr Reisebüro-Partner, wenn es um Ihre nächste Traumreise geht! Ob Kreuzfahrt, Strandurlaub, der nächste Städtetrip oder eine Rundreise - wir finden genau das Richtige für Sie! Verpassen Sie ebenfalls keine von unseren eigenen **Gruppenreisen!**

Wir freuen uns auf Sie.

### VR Bank ReiseCenter Nürnberg

Am Tullnaupark 2, 90402 Nürnberg  
(in der VR Bank am Wöhrder See)  
0911 2370-1605  
nuernberg@vr-bank-reisecenter.de

### Unsere aktuelle Gruppenreise Empfehlung: Spanien - Mallorca erwandern

#### Post SV Wander-Gruppenreise

- Termin: 16.3.2025
- 8 Tage/7 Nächte inklusive Flug ab/bis Nürnberg
- Preis pro Person im DZ ab 799 €
- + Wanderpaket 239 € pro Person  
(Frühbucherpreis gültig bis 31.10.2024)



## „Sommer-Betriebspause“ des Hallenbads und der Sauna

# Über 1200 Stunden gewartet, gereinigt und repariert



Wie jedes Jahr gab es auch im August wieder eine Pause im Schwimmbetrieb und in der Sauna des Post SV-Hallenbads – und das wie immer aus gutem Grund:

Umfassende Revisionsarbeiten standen an. Hinter verschlossenen Türen wurde in über 1200 Arbeitsstunden fleißig für euch gearbeitet.



Auch wenn während des ganzen Jahrs über kontinuierlich Reparatur- und Instandhaltungsarbeiten stattfinden, so ist eine große und umfassende Revision dennoch unverzichtbar.

### Warum ist eine Schließung notwendig?

Man könnte die Arbeiten zwar im laufenden Betrieb durchführen, doch das würde große Risiken nach sich ziehen. Experten raten dringend davon ab, da die komplizierte Technik des Bades sonst plötzlich versagen könnte, was zu einer längeren Schließung führen würde. Die dann notwendige Reparatur wäre wesentlich teurer als die regelmäßige Wartung und der Austausch von Teilen. Die Tatsache, dass wir das Hallenbad bisher nie unerwartet schließen mussten, zeigt, dass sich das bisherige Vorgehen als gut wie wichtig erwiesen hat.

### Was steht alles in der Revision an?

Zunächst wurde das Wasser aus den Becken abgelassen, was allein beim Sportbecken eine Woche in Anspruch nahm. Anschließend wurden aufwändige Filter desinfiziert, die Schwall- und Schlammwasserspeicher gründlich gereinigt, organische Verbindungen entfernt, Pumpen gewartet, Becken gereinigt, was mit fünf Personen rund vier Tage dauert. Anschließend werden die Becken wieder aufgefüllt sowie auf die richtige Temperatur. Dies ist nur ein kurzer Auszug aus einer langen Liste an Aufgaben, die für euch im Verborgenen bleiben. Des Weiteren standen auch diverse Streifarbeiten im gesamten Bad und Saunabereich an.

In diesem Sommer war das größte Projekt der Austausch der Steuerungen der Sauna, der Saunaöfen und des Schaltschranks. Dieses Projekt brachte nicht nur unsere Badetechniker phasenweise zur Verzweiflung, sondern auch die Elektro- und Ofenfirma.

### Was steht jetzt noch an?

Das Hallenbad und die Sauna sind wie geplant am 26. August wieder geöffnet worden. Die Revision ist damit allerdings noch nicht abgeschlossen. Bis Ende Oktober stehen noch die Wartung der Lüftung, der Chlorgasanlage und der Heizung an. ■

## Nachruf Hans Estermann



### Eine wegweisende Persönlichkeit

Mit tiefer Trauer nimmt der Post SV und die Karate-Abteilung Abschied von ihrem langjährigen Mitglied, Gründer und ehemaligen Abteilungsleiter der Karate-Abteilung, Hans Estermann. Hans, der im Jahr 1993 diese Abteilung beim Post-SV ins Leben rief, war die zentrale Persönlichkeit in der Karate-Abteilung und hinterlässt eine große Lücke in unseren Reihen.

Hans, der am 14. Juni mit 84 Jahren verstarb, hatte Anfang der 90er Jahre begonnen, Karate beim Post SV zu unterrichten. Ab 1993 wurde dann – nach rasant gestiegenen Mitgliederzahlen - Karate als Abteilung beim Verein eingeführt. Hans war und ist unverändert das Vorbild, der Lehrer und Meister für alle, die beim Post SV dieser Sportart nachgehen. Da die gegenwärtigen Trainer allesamt durch Hans entweder zum Karate gefunden oder zumindest von ihm entscheidend geprägt und weitergebildet wurden, wird dies auch noch sehr lange so bleiben. Hans selbst war ein Schüler von Kanazawa Hirokazu, der wiederum der letzte Schüler von Funakoshi Gichin war, dem Begründer des modernen Karate.

Unsere Gedanken und unser tiefes Mitgefühl gelten in dieser schweren Zeit seiner Familie und allen, die ihm nahestanden. Wir werden Hans stets in ehrender Erinnerung behalten und sein Andenken hochhalten.

## Die Ergebnisse unserer Post SV-Studie zu Ernährung und Krafttraining

# Warum sich Schweiß und Fleiß rentieren

Die grundlegende Frage der Studie: Inwieweit wirkt sich ein regelmäßiges Krafttraining (zweimal pro Woche) bei eiweißreicher Ernährung über eine Laufzeit von drei Monaten auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus?

**Zielgruppe unserer Studie:** Gesunde Personen zwischen 20 und 65 Jahren, die in den vergangenen zwei Jahren kein regelmäßiges Kraft-/Ausdauertraining absolvierten.

**Ablauf unserer Studie:** Die in der Auswertung berücksichtigten 53 Teilnehmer/innen haben nach einer Einweisung auf der Trainingsfläche unseren Studien-Trainingsplan über einen Zeitraum von drei Monaten (20-26 Trainingseinheiten) absolviert. Begleitend erhielten alle bei je zwei Ernährungsseminare inklusive eines Handouts und einer Rezept-Sammlung Informationen und Tipps, wie sich eiweißreich ernähren können.

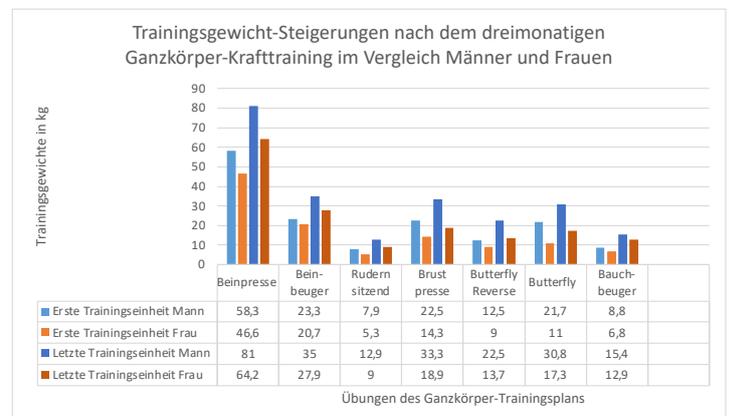
Zu Beginn und Ende der Studie beantwortete jeder Teilnehmer ein Fragebogen zur täglichen Aktivität, körperlichen Leistungsfähigkeit, Ernährungsform sowie einer subjektiven Einschätzung des eigenen Fitnesslevels aus.

### Auswertung der Studienergebnisse

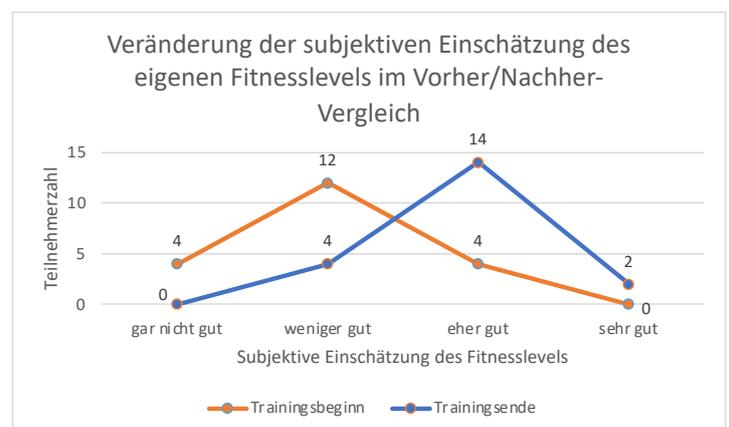
Bevor wir auf die Ergebnisse hinsichtlich der Kraftsteigerung des Fitnesstrainings eingehen, hier eine kurze Erläuterung der Übungen unseres verwendeten Trainingsplans:

Übung/ Trainingsgerät	Haupt-Trainingszweck
<b>Crosswalker/Bike</b>	10-15-minütiges Ausdauer-/Cardiotraining (wahlweise Crosswalker oder Fahrrad)
<b>Beinpresse</b>	Übung für einen Großteil der Bein- und Gesäßmuskeln
<b>Beinbeuger</b>	Vor allem Oberschenkelrückseite (Beinbeuge-Muskulatur)
<b>Ruder-Zug</b>	Oberer Rücken, teilweise Arme, Zwischenschultermuskeln, Oberkörper-Aufrichtung
<b>Brustpresse</b>	Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Oberarmrückseite (Trizeps)
<b>Butterfly Reverse</b>	Zwischenschultermuskulatur, hintere Schultermuskulatur, Oberkörper-Aufrichtung
<b>Butterfly</b>	Brustmuskulatur, teilweise Oberarmmuskulatur (Bizeps), vordere Schulter
<b>Bauchbeuger</b>	Gerade Bauchmuskulatur

In der folgenden Grafik wird die Veränderung der Trainingsgewichte von Studienstart bis zum deren Ende im Vergleich Männer/Frauen ersichtlich. Alle haben im Durchschnitt 21 Trainingseinheiten auf unserer Trainingsfläche nach obigem Plan absolviert. Es ist deutlich zu sehen, dass bei nahezu jeder Übung eine deutliche Steigerung der Gewichte stattgefunden hat. Das nennen wir eine reife Leistung!



Doch wie sieht es mit dem nicht messbaren Wohlbefinden der Teilnehmer aus? Haben Sie sich nach den drei Monaten besser, sprich fitter gefühlt? Bei der subjektiven Einschätzung des eigenen Fitnesslevels ist im Vorher/Nachher-Vergleich eine recht deutliche Veränderung in Richtung „eher gut“ und „sehr gut“ zu erkennen. Schätzten zum Trainingseinstieg rund 60 Prozent ihre Fitness als eher „weniger gut“ und sogar 20 Prozent „gar nicht gut“ ein, so stufen nach den drei Monaten 70 Prozent ihr Fitness als „eher gut“ und 10 Prozent als „sehr gut“ ein. Die Einschätzung „gar nicht gut“ kam nicht mehr vor.



Es gibt also viele Gründe, warum sich der ganze Fleiß und Schweiß eines Krafttrainings lohnen. Unsere Studie ergibt unterm Strich ein klares Ja. Und deine ersten Erfolge werden sich bereits nach wenigen Wochen gezielten und regelmäßigen Trainings einstellen. Garantiert!

# Erweiterung der Öffnungszeiten in unserem Studio Ebensee

Auf Bitten der Mitglieder erweitern wir unsere Öffnungszeiten des Studio Ebensee.

**NEU: ab September 2024 kannst du an den Wochenenden (Samstag/Sonntag) von 9.00 bis 18.00 Uhr trainieren!**

Probetrainings und/oder Termine für Einweisungen oder Folge-Trainingspläne sind ab sofort zu folgenden Betreuungszeiten möglich:

Montag – Freitag jeweils 9.00 – 12.00 Uhr und 16.00 – 20.00 Uhr  
Samstag/Sonntag jeweils 9.00 – 12.00 Uhr  
Feiertage jeweils 9.00 – 15.00 Uhr

Melde dich für Terminvereinbarungen gerne unter [fitlounge@post-sv.de](mailto:fitlounge@post-sv.de) oder telefonisch im Studio Ebensee unter 0911 – 540 554 784. ■



Nähere Informationen zu unserem Fitness-Angebot findest du auch unter <https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/>  
Wir freuen uns auf deinen Besuch!

## Dein Ernährungs-Coach beim Post SV

Egal, ob Gewichtsreduktion, Körperstraffung, Muskelaufbau, Ernährung bei Unverträglichkeiten/Intoleranzen oder spezielle Ernährungsformen wie vegetarisch, unsere individuelle Ernährungsberatung unterstützt dich beim Erreichen deiner Ziele.

In vier Beratungsterminen erstellen wir mit dir dein eigenes Ernährungskonzept. Dieses orientiert sich unter anderem an deinem Alltag, deinen Vorlieben und Gewohnheiten. Wann und wie dich die Eins-zu-eins-Beratungsgespräche stattfinden sollen, entscheidest du. **Der Einstieg ist jederzeit möglich.**

- Hohe Individualität
- Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- Flexible Zeiteinteilung und Terminierung in Absprache mit deinem Ernährungsberater
- Hohe Qualität mit qualifizierten Ernährungsberatern
- Vergünstigungen für Mitglieder
- Keine langfristige Vertragsbindung

### Wo findet die Beratung statt?

- Fitlounge, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg
- Studio N°1, Albertstraße 4, 90478 Nürnberg
- Oder online bequem von zuhause/unterwegs (via Zoom)



Nähere Informationen zu unseren Ernährungsangeboten erhältst du auf unserer Homepage unter <https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/> oder per E-Mail unter [ernaehrung@post-sv.de](mailto:ernaehrung@post-sv.de)

Ansprechpartner: Anna Wellein, Annika Säckl und Michelle Grimm. ■

# Eisstockschießen

## für private Gruppen und Firmenevents

Du suchst nach einem besonderen Erlebnis mit deinen Freunden oder für dein Firmenevent? Dann bietet dir der Sportpark Ebensee (Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg) genau das Richtige! Vom 30. November 2024 bis zum 12. Januar 2025 kannst du drei Eisstockbahnen exklusiv mieten und ein unvergessliches Wintervergnügen genießen.

### Das Wichtigste auf einen Blick:

- **Drei Bahnen** zur exklusiven Nutzung
- **270 € pro Stunde** für alle drei Bahnen, inklusive Equipment (Mindestbuchungsdauer zwei Stunden)
- Buchbar von **Dienstag bis Sonntag**, jeweils von **16 bis 20 Uhr (Feiertage ausgenommen)**
- Optional: **Glühwein** während des Spiels dazu buchbar

Dieses Event ist perfekt für private Gruppen, die gemeinsam eine winterliche Auszeit genießen möchten, oder für Firmen, die ihren Mitarbeitern ein besonderes Teamevent bieten wollen. Nach dem Eisstockschießen könnt ihr den Abend im nahegelegenen Restaurant Sportpark Ebensee gemütlich ausklingen lassen – der ideale Abschluss für ein gelungenes Event!

Interessiert? Dann schreibe uns einfach eine E-Mail an [onice@post-sv.de](mailto:onice@post-sv.de) und buche dein exklusives Winterereignis! ■



## Vom Schulabschluss zum Traumberuf: Starte deine Karriere in der Sportbranche!



Dein Duales Studium oder dein Freiwilligendienst beim Post SV Nürnberg in den Einsatzbereichen wie Basketball, Fitness, Fußball, Handball, Kinderwelt. Weitere Informationen und Kontakt unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de).



SCAN ME

## Zwei Post SV-Talente bei der EuroBasket

# Jana und Noemi für Deutschland auf Korbjagd!



Im August trugen gleich zwei Nachwuchs-Spielerinnen des Post SV das Trikot eines deutschen Basketball-Nationalteams: Jana und Noemi gingen erstmalig für Deutschland bei einem großen Turnier auf Korbjagd! Für beide Spielerinnen ein toller Erfolg, der ihre konstant starken Leistungen der vergangenen Saison untermauert.

Während Noemi für das U16-Nationalteam bei der EuroBasket in Ungarn im Einsatz war, durfte Jana mit der U18 nach Portugal zur EuroBasket. Somit standen gleich zwei Post SVlerinnen unter den besten und talentiertesten zwölf Spielerinnen in ihrem Jahrgang.



Für unsere Nummer 10 Jana ging es mit der U18 vom 3. bis 11. August nach Matosinhos (Portugal), wo sie mit dem deutschen Team in der Gruppenphase drei Spiele absolvierte. Mit einem überraschenden Auftaktsieg gegen den späteren Halbfinalisten Serbien konnte die DBB-Auswahl erfolgreich starten. Leider konnte sie an diese starke Leistung nicht anknüpfen, sodass sie nach zwei bitteren Niederlagen am Ende der Gruppenphase den 3. Platz belegte. Dennoch konnte sich das Team rund um Jana für das Achtelfinale qualifizieren. Hier ging es gegen Belgien um den Einzug ins Viertelfinale. In einer hart umkämpften Begegnung hielten die deutschen Spielerinnen lange Zeit gut mit, letztlich führten jedoch einige Unkonzentriertheiten

in den entscheidenden Momenten zur 64:69-Niederlage. Leider reichte es auch in den darauffolgenden Platzierungsspielen gegen Lettland und Kroatien für den Erhalt der sogenannten „A-Division“ nicht für einen Sieg. Am Ende konnte das Team mit einem 76:58 Sieg gegen Luxemburg die Europameisterschaft mit dem 15. Platz beenden. Für Jana war dies dennoch ein Meilenstein in ihrer Karriere: Sie konnte in fast jedem Spiel wichtige Minuten sammeln und ihren Beitrag leisten.

Für unsere Nummer #6 Noemi ging es mit der U16 vom 16. bis 24. August nach Miskolc (Ungarn). Mit zwei Siegen gegen die Gruppengegner aus Schweden und Italien legten die

Spielerinnen einen vielversprechenden Start hin. Auch wenn sie dann das letzte Gruppenspiel, wenn auch knapp, gegen Kroatien verloren, gingen sie hoch motiviert ins Achtelfinale gegen Israel. In einem regelrechten Krimi konnten sich hier die DBB-Auswahl rund um Noemi mit Volleifer in die Overtime retten. Nach einem Kopf-an-Kopf-Rennen standen Noemi und ihr Team im Viertelfinale! Dort wartete mit Spanien allerdings eine deutlich überlegene Auswahl. In einem starken Spiel um Platz 7 konnte die deutsche Mannschaft die U16 EuroBasket erfolgreich gegen Ungarn beenden! Auch Noemi durfte bei ihrer ersten Europameisterschaft im deutschen Trikot wichtige Minuten sammeln und ihr Team sowohl auf als auch neben dem Parkett unterstützen.

Die Nominierung der beiden Jugendspielerinnen ist selbstredend auch eine tolle Bestätigung für das Nachwuchskonzept der Post SV-Basketball-Abteilung! ■



## Rhythmische Sportgymnastik

# Der Beginn einer hoffungsvollen Zukunft

Die Wettkampfsaison 2023/24 ist zwar für die Mädchen der Rhythmischen Sportgymnastik beim Post SV noch in vollem Gange, doch schon jetzt können wir über einige tolle Erfolge berichten.



Bei den Bayerischen Meisterschaften in Nürnberg hat sich unsere Gruppe in der Altersklasse 8 bis 10 Jahre, bestehend aus Milena Colatchi, Mariia Batascheva, Jasmin Bach, Leyla Aras und Arina Wulfert, sehr stark präsentiert und einen hervorragenden 2. Platz erreicht.

Auch beim Bayern-Cup in Cham standen unsere Juniorinnen mehrfach auf dem Podium: Selin Schell (JWK 15) wurde Zweite und Polina Reinke sowie Katharina Croner (beide JWK 14) belegten den 2., beziehungsweise 3. Platz.

Für den Bayerischen Nachwuchspokal, bei dem die Mannschaft Mittelfranken antrat, konnten sich fünf unserer Mädchen qualifizieren: Milena, Mariia, Leyla, Zlata und Eliza. In der Kategorie LK 8 erreichte Mariia den 2. Platz und Milena den 3. Platz. Die Mannschaft Mittelfranken belegte in der Gesamtwertung den 3. Platz – eine herausragende Leistung, herzlichen Glückwunsch!

Besonders hervorheben möchten wir an dieser Stelle unsere jüngsten Athletinnen. Nachdem viele ältere und erfolgreiche Teamkolleginnen ihre Sportkarriere beendet haben, übernahmen die Jüngsten würdevoll den Staffelstab und traten bei ihren ersten Wettkämpfen erfolgreich an. Besonders erwähnenswert sind hierbei: Dzheila, Adelia, Marta, Alisa, Maria, Christine, Rebecca, Milena, Mariia, Eliza und Zlata.



Darüber hinaus nahmen unsere Turnerinnen an zahlreichen internationalen Freundschaftsturnieren in Deutschland, Polen, Tschechien und Österreich teil. Melania, Selin, Polina, Alice, Milena und Mariia wurden dabei mehrmals zu Preisträgerinnen und Gewinnerinnen gekürt. Das RSG-Team des Post SV kann somit hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. ■

## Judo

# Von Medaillen und neuen Dan-Trägern



Der KokaKids-Cup ist eine neue Wettkampfserie für Nachwuchsjudokas, die jährlich in Ansbach stattfinden soll. Zur Auftaktveranstaltung traten 123 junge Judokas aus 12 mittelfränkischen Vereinen an, um ihr Können zu beweisen – auf den Matten standen auch sieben aus der Riege eifrigen Judo-kids des Post SV. Liam, Karl und Ali konnten sich dabei eine Goldmedaille erkämpfen, Ben und Paul holten sich Silber, Philipp und Nick erreichten Bronze. Eine rundum erfolgreiche Veranstaltung, die das Judowettkampf-Geschehen in Franken bereichert. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr – und dann wollen wir auch einen Mannschaftspokal ergattern.

Zudem können sich die Judokas des Post SV über zwei neue Dan-Träger in ihren Reihen freuen. Ihre beiden Trainer Helmut und Stephan, vom Expertenteam Ingo und Hossein bestens vorbereitet, haben sich den Anforderungen der Prüfung zum 2. Dan gestellt. Stephan wählte das neue trainingsbegleitende Ausbildungs- Konzept, während Helmut nach der bisher gültigen Prüfungsordnung antrat. Beide zeigten vor der Bayerischen Dan- Prüfungskommission hervorragende Leistungen und meisterten die Herausforderung souverän. Herzlichen Glückwunsch an Helmut und Stephan zum 2. Dan! ■



# Programm Wintersaison 2024/25 der DSV-Skischule des Post SV

Ob Schneeflug oder geschnittener Schwung, ob durch den Stangenwald oder durch unberührten Tiefschnee – bei der DSV-Skischule des Post SV Nürnberg kommen vom Anfänger bis zum Experten alle auf ihre Kosten, und dies zu fairen und familiengerechten Preisen. In unserem Programm stehen außergewöhnliche Ski- ausfahrten mit bequemer Busanreise und selbstredend mit einem breiten Kursangebot zur Auswahl. ■

- Skibasar 9. November 2024
- Kids- und Teencamp Maria Alm  
13. bis 15. Dezember 2024
- Neujahrsausfahrt nach Maria Alm  
2. bis 6. Januar 2025
- Familienausfahrt Hochficht I  
24. bis 26. Januar 2025
- Familienausfahrt Hochficht II  
14. bis 16. Februar 2025
- Abschlussfahrt nach Maria Alm  
07. bis 09. März 2025



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

Anmeldung über  
<https://wintersport.post-sv.de/Veranstaltungen/>



## 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)

PSSSST...  
schon gehört?



FRÖHLICHES  
POSTGEHEIMNIS



# PEUGEOT

## NEUER 5008 ALLURE<sup>1</sup> 1,2L HYBRID 136 e-DSC6

DER GROSSE SUV MIT BIS ZU 7 SITZPLÄTZEN

AB **299,- €**  
MTL. LEASEN<sup>2</sup>  
INKL. ÜBERFÜHRUNG

INKLUSIVE  
  
WINTER-  
PAKET<sup>4</sup>



Abbildung zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.

<sup>1</sup>Neuer PEUGEOT 5008 Allure 1,2 l Hybrid 136 e-DSC6;  
Kraftstoffverbrauch: 5,8 - 6,0 l/100 km (kombiniert),  
CO<sub>2</sub>-Emission: 130 - 136 g/km (kombiniert),  
CO<sub>2</sub>-Klasse (kombiniert): D - E<sup>3</sup>.

<sup>2</sup>299,- € mtl. für den Neuen PEUGEOT 5008 Allure 1,2l Hybrid 136 e-DSC6. Kilometerleasingangebot der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg; Mietsonderzahlung 5.190,35 €, inkl. Überführung in Höhe von 1.099,- €, Laufzeit: 24 Monate; Laufleistung 10.000 km/Jahr; zzgl. Zulassung; gültig bis zum 31.12.2024. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.

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

<sup>4</sup>Grip-Control: Adaptiertes Traktionssystem mit 4 Modi (Standard, Sand, Schlamm, Schnee). Bergabfahrhilfe, M+S-Bereifung mit Schneeflockensymbol (Ganzjahresreifen), beheizbare Windschutzscheibe, Gepäckraumtrennetz. Über Details informieren wir Sie gerne persönlich.

<sup>5</sup>Bei Bestellung eines Neuen PEUGEOT 5008 Allure 1,2l Hybrid 136 e-DSC6 bis 31.12.2024 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörgutschein in Höhe von 250,- €.

EXKLUSIV  
FÜR ALLE  
POST SV-MITGLIEDER  
**250,- €**  
ZUBEHÖR-GUTSCHEIN<sup>5</sup>

**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)

# 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:



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



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

**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



- 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)



Wir begleiten  
Menschen durch  
alle Lebensphasen.  
**Menschen  
für's Leben**

Kinder & Familie · Leben im Alter · Hospiz



**SozialesNetz**  
im Nürnberger Osten

Jetzt informieren unter:  
Tel. 0911/995 41-0  
[www.diakonie-moegeldorf.de](http://www.diakonie-moegeldorf.de)

schöll + kollegen  
**mediccenter**  
KINDER- UND  
JUGENDMEDIZIN

Sonja PemsI aus Katzwang  
praktiziert jetzt im Medic-Center  
in Schweinau

+++ WIR HABEN FREIE TERMINE +++

### Kinder- und Jugendmedizin



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



**Pragati Mehul  
Lapsiwala**  
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](mailto:info@mediccenter.de)

Termine nach Vereinbarung

[WWW.MEDICCENTER.DE](http://WWW.MEDICCENTER.DE)  
[INFO@MEDICCENTER.DE](mailto:INFO@MEDICCENTER.DE)

## Dein Indoor-Spielplatz Postis Abenteuerland

Buche jetzt deinen Platz für  
reinen Spaß in der Turnhalle!

AUCH ALS  
KINDER-  
GEBURTSTAG  
BUCHBAR!

- Toben und Spaß mit abwechselnder Parcours!
- Angebot für Mitglieder und nicht-Mitglieder
- 3 bis 12 Jahre
- immer Samstag, 1x pro Monat
- kostenloser Eintritt für die Begleitperson

→ Anmeldung:  
kindersport@post-sv.de



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:



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

## 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:



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



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

# Sportprogramm

## Herbst und Winter 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  
Stretch & Mobility  
Thai-Bo  
Workout & Mobility  
Wirbelsäulengymnastik  
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

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

## GENERATION 50+

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

## REHASPORT

Herzsport  
 Lungensport  
 Orthopädie  
 Orthopädie im Wasser  
 Rehasport 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

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, Kursraum 1

Aktiv & Vital		
Angebote siehe Generation 50+		

Armwrestling		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	18:30 - 22:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Samstag	11:30 - 13:30	Vereinshalle Landgrabenstraße

**Für Armwrestling wird kein Zusatzbeitrag Fit und Gesund Erwachsene erhoben.**

**Interessierte bitte an Valentin Eichwald oder Horst Walter wenden**  
Tel. 0176-45741970, E-Mail: horst.walter@nefkom.net

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
Donnerstag	17:30 - 18:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:00 - 19:00 14-tägig im Wechsel mit Step Aerobic	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Freitag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Freitag	18:00 - 19:30	Peter-Vischer-Schule, Gymnastikhalle <b>NEU</b>
Samstag	10:15 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag	10:00 - 10:45	Studio N°1, Kursraum 2
Sonntag	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 Landgrabenstraße

**Core Workout**

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, Kursraum 2

**Dance Workout**

Tag	Uhrzeit	Ort
Freitag	08:45 - 09:45	Studio N°1, Kursraum 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, Kursraum 2
Dienstag	09:45 - 10:45	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 2

**Fitness-Gymnastik**

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

**Functional-Boxing**

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	17:30 - 18:45	Fitlounge, Kursraum 2

<b>HIIT Workout</b>		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:15 - 20:30	Vereinshalle Hasenbuck

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

<b>Intervalltraining</b>		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18.30 - 19.30	Studio N°1, Kursraum 1
Dienstag	18.00 - 18.30	Studio N°1, Kursraum 2

<b>Lauf-Treff</b>		
Weitere Infos zum Lauftreff unter <a href="http://www.lauftreff-post-sv.de">www.lauftreff-post-sv.de</a>		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18:30 - 19:30	Volkspark Marienberg
Freitag	18:30 - 19:30	Volkspark Marienberg
Sonntag	07:30 - 08:30	Tiergarten/Schmausenbuck

<b>Pilates</b>		
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
Dienstag	19:45 - 20:30	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	08:30 - 09:15	Vereinshalle Hasenbuck

### 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	18.00 - 19.00	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	14-tägig im Wechsel mit Body Workout	
Donnerstag	18:15 - 19:15	Sportzentrum Nordost, Halle A

### Step Intervall

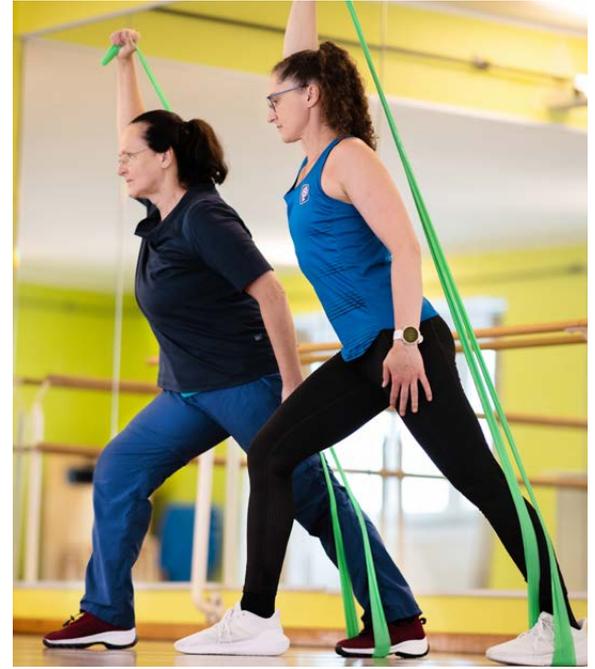
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19:45 - 20:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Sonntag	10:15 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2

### Stretch & Mobility **NEU**

Tag	Uhrzeit	Ort
Samstag	10:45 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 2

### 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	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Montag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
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
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 Landgrabenstraße
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 Landgrabenstraße
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck
Samstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
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

**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, Kursraum 1
Dienstag	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 1
Dienstag	17:45 - 19:15	Fitlounge, Kursraum 1
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

# 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.



## 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 <b>BBP am Stuhl</b>
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

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, Kursraum 2
Donnerstag	18:45 - 19:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	19:00 - 20:00	Studio N°1, Kursraum 2

**Senior Gym**

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

**Wirbelsäulengymnastik**

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, Gymnastikraum
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, Rehasport (Herzsport, Lungensport & 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



# Rehasport

## Herzsport

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	17:45 - 18:45	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

## Lungensport **NEU**

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	16:30 - 17:15	Fitlounge, Kursraum 2

## 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	15:30 - 16:30	Fitlounge, Kursraum 2

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

Weitere Informationen zu unserem Rehasport erhältlich unter:

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

# SANITÄR-HEINZE®



## **Best Ager Day**

Für alle Generationen.  
Für alle Lebenslagen.  
Für alle Lifestyles.

**Samstag, 26.10.2024**

09:00 - 16:00 Uhr  
Bäдераusstellung Nürnberg  
Freiligrathstraße 30 · 90482 Nürnberg

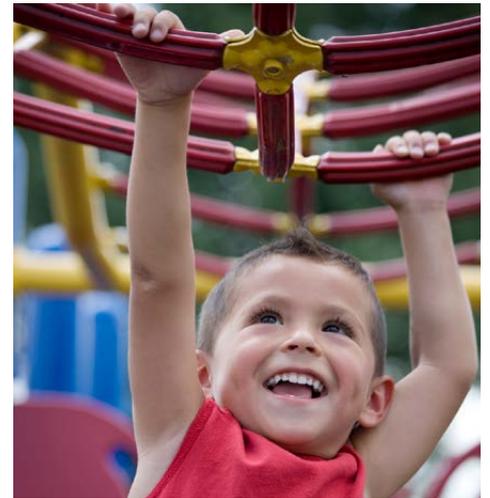
**Beratungen  
mit Experten  
vor Ort!**

[sanitär-heinze.com](https://www.sanitär-heinze.com)

# 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	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	15:45 - 16:30	6 - 10 Jahre	Berufsschule 7 (Pilotystraße)
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	15:00 - 15:45	2 - 5 Jahre	Berufsschule 7 (Pilotystraße)
Dienstag	17:00-17:45	3 - 5 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)
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

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter
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:

Nick Kleinöder, 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
Sportschule Bambini 1	Montag	16:00 - 17:00	2 - 4 Jahre	Sportpark Schweinau (Halle 1)
Sportschule Bambini 2	Montag	16:30 - 17:30	2 - 4 Jahre	Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle)
Sportschule Bambini 3	Dienstag	16:00 - 17:00	2 - 4 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)
Sportschule Bambini 4	Freitag	15:45 - 16:45	2 - 4 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße (Hallenteil 1)
Sportschule Bambini 5	Freitag	15:15 - 16:15	2 - 4 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Sportschule Bambini 6	Samstag	09:00 - 10:00	2 - 4 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule (Turnhalle)
Sportschule 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	Donnerstag	17:00 - 18:00	6 - 10 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)



# 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

**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

# 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  
Nick Kleinöder ..... Tel.: 0911 - 5 40 55 47 63

**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/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
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 Jugend 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 &gt;= 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

## Freizeitgruppe oder 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 Köhner.

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





# BROCHIER



# Du triffst DEINE ENTSCHEIDUNG – passgenau!



**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) (auch als duales Studium)
- › Mechatroniker für Kältetechnik (m/w/d)
- › Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)
- › Umwelttechnologe für Rohrleitungsnetze und Industrieanlagen (m/w/d)
- › Flaschner/Klempner (m/w/d)
- › Tiefbaufacharbeiter Kanalbau (m/w/d)
- › Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement (m/w/d)

# 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 mehr als 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)

## Abteilungsleiter: Michael Luntz

Tel.: 0171-55 37 552 E-Mail: [fussball@post-sv.de](mailto:fussball@post-sv.de)

## Ansprechpartner zu den Trainingsmannschaften:

Michael Luntz (Abteilungsleiter) – Herren (Mögeldorf)	Tel.: 0171-55 37 552	E-Mail: <a href="mailto:fussball@post-sv.de">fussball@post-sv.de</a>
Andreas Niklaus (2. Abteilungsleiter) – U7 bis U11 männlich Mögeldorf	Tel.: 0151-17 11 70 97	E-Mail: <a href="mailto:bat-niklaus@t-online.de">bat-niklaus@t-online.de</a>
Jürgen Untch (Bereichsleiterin weiblich Mögeldorf)	Tel.: 0172-53 51 285	
Tom Bedall (Jugendleiter Mögeldorf) – U13 bis U19 männlich Mögeldorf	Tel.: 0172-82 72 538	E-Mail: <a href="mailto:bedall@gmx.de">bedall@gmx.de</a>
Markus Fläschner (Jugendleiter Schweinau)	Tel.: 0176-47 14 46 12	E-Mail: <a href="mailto:flaeschnerm@gmx.de">flaeschnerm@gmx.de</a>
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 - 13	Sportzentrum Süd, große Halle EG

## Cheerleading Juniors

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	18:00 - 20:00	13 - 18	Georg-Paul-Amberger-Schule
Samstag	18:00 - 20:00	13 - 18	Sportzentrum Süd, große Halle EG

## Cheerleading Seniors

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19:30 - 22:00	ab 18 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Donnerstag	20:00 - 22:00	ab 18 Jahren	Georg-Paul-Amberger-Schule (nach Rücksprache mit dem Trainer)

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](mailto: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 - 99	Sportzentrum Süd, große Halle

**Ansprechpartner: Gerhard Fichtinger; Tel: 0173 - 20 19 433 E-Mail: fechten@post-sv.de**



# Judo

## Judo im Vorschulalter mit Eltern

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
<b>Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!</b>			
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@jfnbg.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@jfnbg.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

## Erwachsene

Mit bequemer Sportkleidung zum Probetraining vorbeikommen.

### Alle „Selbstbehauptung“

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:30 - 19:00	ab 18 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

### 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 3

**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 <b>NEU</b>	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](mailto: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	Mittwoch	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 - 99	Sportpark Ebensee

Sportabzeichen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Training/Abnahme (14 tägig)	Donnerstag	18:00 - 19:30	6 - 99	Sportpark Ebensee

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

Obstacle Race (Hindernisrennen)			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Training nach Absprache beim TSV Katzwang			

Abteilungsleitung: Jochen M. Richter, Tel: 0911 - 48 69 99, E-Mail: [moderner-fuenfkampf@post-sv.de](mailto: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.: 0178-5378513; Nicole Leibold, Tel.: 0176-61 00 19 13

Johanna Stuber, Tel.: 0162-3 55 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)

# Tennis

Im Osten bietet der Sportpark Ebensee acht Sand- und drei (ganzjährig bespielbare) Tennis-Force Plätze, im Südwesten der Sportpark Schweinau vier Freiplätze und Tennis-halle 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 Wettkampfmansschaften

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 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle B

### Damen/Herren Wettkampfmansschaften

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)

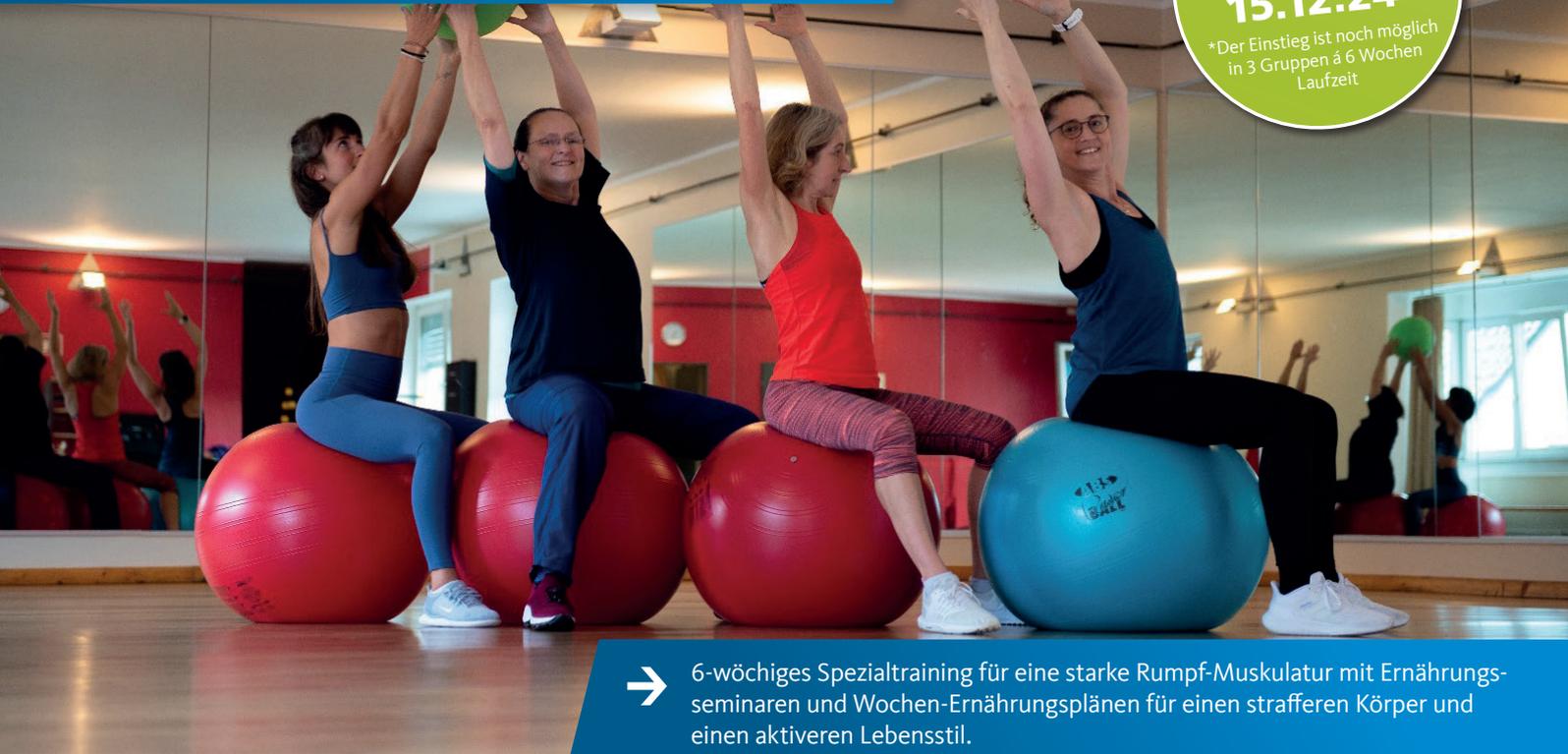
# Core-strong Challenge

– effektives Training für die Rumpfmuskulatur und Ernährung für mehr Definition und Gesundheit

CHALLENGE-ZEITRAUM:

NOCH BIS  
15.12.24\*

\*Der Einstieg ist noch möglich  
in 3 Gruppen á 6 Wochen  
Laufzeit



6-wöchiges Spezialtraining für eine starke Rumpf-Muskulatur mit Ernährungseminaren und Wochen-Ernährungsplänen für einen strafferen Körper und einen aktiveren Lebensstil.

Nimm teil, sammle Punkte während des kompletten Challenge-Zeitraumes und gewinne mit etwas Glück tolle Preise in unseren Fitnessstudios!

## Zielgruppe:

Mitglieder und Nicht-Mitglieder im Alter zwischen 16 – 65 Jahren die aktiv ihre Figur verbessern und/oder ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten und weitestgehend uneingeschränkt trainierbar sind.

- 6 Wochen Fitnesstraining in der Fitlounge **oder** dem Studio N°1 mit Trainingseinweisung und speziellem Rumpf-Trainingsplan.
- 2 Online-Seminare zur figurbewussten ausgewogenen Ernährung
- Wochen-Ernährungspläne (Beispiele für „Allesesser“ und Vegetarier) für eine ausgewogene fettverbrennende Ernährung
- Rezeptsammlung mit Beispielrezepten

## Buchbare Laufzeiten\*:

07.10. – 17.11. (6 Wochen)

21.10. – 01.12. (6 Wochen)

04.11. – 15.12. (6 Wochen)

\*Max. 25 Teilnehmer pro Gruppe. Pro Person ist nur eine Gruppe/Laufzeit buchbar!

## Teilnahmegebühr Mitglied:

89,00€ pro Teilnehmer\*in

## Teilnahmegebühr Nicht-Mitglied:

119,00€ pro Teilnehmer\*in



SCAN ME

Nähere Informationen zum Ablauf, der Anmeldung und den Teilnahmevoraussetzungen findest du auf unserer Homepage <https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/> oder schick uns eine E-Mail an [ernaehrung@post-sv.de](mailto:ernaehrung@post-sv.de).



HAUPTSPONSOR:

 VR Bank  
Metropolregion Nürnberg eG

# 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 „Gutschein-codes“.

## Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied



**Optik Schlemmer**

**20 € Rabatt auf den Kauf einer neuen Brille ab 200 €.**  
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



**FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT**

**10 % auf Einkauf bei Brezen Kolb**  
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises (gültig für alle Standorte in Nürnberg)



**MuC My useful Cup®**

Der nachhaltige & faltbare Mehrwegbecher aus Nürnberg

**20 % auf Bestellungen bei up2u**  
Bei Eingabe des Rabatt-Codes im Onlineshop (den Code findest du unter „Mein Post SV“)



**GOLF RANGE**

**Attraktive Rabatte bei der GolfRange**  
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



**Fröhlich AUTOHAUS**

3x IN IHRER NÄHE

**Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich**  
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



**Trek Bicycle Nürnberg**

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

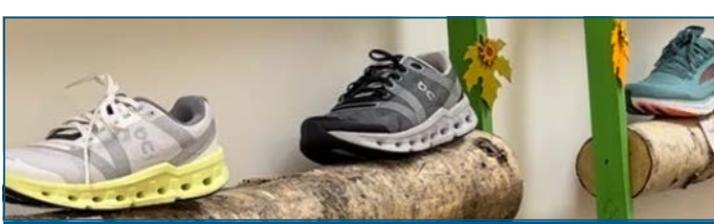


**3 % auf Einkauf bei der easy Apotheke Laufamholzstraße**  
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



**SPORT IS AN ATTITUDE**

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



**10 % auf Schuhsortiment bei Orthopädie Richter**  
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

**Jetzt Partner werden!**



Wir sind permanent auf der Suche nach neuen Partnern aus den verschiedensten Bereichen. Wenn du gerne Partnerunternehmen des Post SV werden möchtest, dann melde dich gerne per Mail bei Maximilian Oppel unter [oppel@post-sv.de](mailto:oppel@post-sv.de).

# Turnen



## Gerätturnen

### Kinder 3 - 6 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:00 - 17:00	3 - 6	Sportzentrum Süd, große Halle
Montag	17:00 - 18:00	3 - 6	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	Sportzentrum Süd, große Halle
Freitag	17:00 - 18:30	6 - 12	Mittelschule Hummelsteiner Weg
Freitag	17:00 - 18:30	6 - 12	Theodor-Billroth-Schule

### Kinder/Jugend 9 - 16 Jahre

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

### Jugend 10 - 17 Jahre

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

### Jugend ab 12 Jahren/Wettkämpfer

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

### Gerätturnen - Erwachsene

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

Gruppenleitung Gerätturnen: Silke Feldmann, E-Mail: [gt@post-sv.de](mailto:gt@post-sv.de)

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber, Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17.00 Uhr erreichbar), E-Mail: [turnen@post-sv.de](mailto: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 - 19:30	10 - 25	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Dienstag	17:00 - 19:30	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 findet nur Training für Wettkampfteilnehmer statt. Die allgemeinen Stunden entfallen.  
 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**

# Triathlon

## Jugend

### Schwimmtraining

Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Grundlagen und Techniktraining	Samstag	14:00 - 15:30	Kinder und Jugendliche 8 - 12 Jahre	Vereinshallenbad Ebensee

## Erwachsene

### Schwimmtraining

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

<sup>1)</sup> ab 5. Oktober 2024

### Laufen

Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Technik, Kraft- und Tpotraining (zwei Trainingsgruppen)	Mittwoch	18:00 - 19:30	alle Leistungsklassen <sup>2)</sup> <sup>3)</sup>	Oktober - März: Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee
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 Mountain- oder Gravelbike (selbstorganisierter Treff der Mit- glieder, kein offizielles Training) <sup>5)</sup>	Samstag	11:00 - ca. 13:30	alle Leistungsklassen	Selbstorganisierter Treff der Mitglieder (kein offizielles Training) Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad / Sportpark Ebensee

<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: 0 91 89 - 40 74 87**  
**E-Mail: [volleyball@post-sv.de](mailto:volleyball@post-sv.de)**



## Nutze die vielfältigen Sportangebote beim Post SV Nürnberg!

Reduziere deinen zu zahlenden Betrag für **Ferien-Camps, Sportkurse** und/oder deine **Mitgliedschaft** durch Einreichung

- deines **Nürnberg-Passes** und/oder
- deiner **Bildung- & Teilhabe-Gutscheine\*** in unserer Geschäftsstelle.

HAUPTSPONSOR  
 **VR Bank**  
 Metropolregion Nürnberg eG

\*Bildung- & Teilhabe Gutscheine erhalten ausschließlich Kinder & Jugendliche

SICHERE  
 DIR DEINEN  
 RABATT

Ob du Anspruch auf den **Nürnberg-Pass** und/oder die **Bildung- & Teilhabe-Gutscheine\*** hast, kannst du direkt auf der jeweiligen Homepage-Seite der Stadt Nürnberg prüfen:

BuT-  
GUTSCHEINE\*



SCAN ME

NÜRNBERG-  
PASS



SCAN ME

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



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

PSSSST...  
schon gehört?



FRÖHLICHES  
POSTGEHEIMNIS



# PEUGEOT

## NEUER 208 STYLE 1,2L PureTech 100<sup>1</sup>

AB **139,- €**  
MTL. LEASEN<sup>2</sup>  
INKL. ÜBERFÜHRUNG



Abbildung zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.

<sup>1</sup>Neuer PEUGEOT 208 STYLE 1,2L PureTech 100 Stop & Start 74 kW  
Kraftstoffverbrauch: 5,4 l/100 km (kombiniert),  
CO<sub>2</sub>-Emission: 122 g/km (kombiniert),  
CO<sub>2</sub>-Klasse (kombiniert): D<sup>3</sup>.

<sup>2</sup>139,- € mtl. für den Neuen PEUGEOT 208 STYLE 1,2L PureTech 100. Kilometerleasingangebot der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg; Mietsonderzahlung 1.696,73 €, inkl. Überführung in Höhe von 999,- €, Laufzeit: 36 Monate; Laufleistung 10.000 km/Jahr; zzgl. Zulassung; gültig bis zum 31.12.2024. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.

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

<sup>4</sup>Bei Bestellung eines Neuen PEUGEOT 208 STYLE 1,2L PureTech 100 bis 31.12.2024 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörgutschein in Höhe von 250,- €.

EXKLUSIV  
FÜR ALLE  
POST SV-MITGLIEDER  
**250,- €**  
ZUBEHÖR-  
GUTSCHEIN<sup>4</sup>

**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)

# 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
Freitag	17.00 - 19.00	15 - 35	Paul-Moor-Schule

### Fussball (Okt. - März)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	20:15 - 22:00	15 - 35	Kopernikusschule
Freitag	15:00 - 17:00	15 - 35	Förderzentrum Jean-Paul-Platz

### Volleyball (April - Juni)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	20.15 - 22.00	15 - 35	Kopernikusschule

### Volleyball (Sept.- Juni)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:00 - 22:00	15 - 35	Förderzentrum Jean-Paul-Platz

### Beachvolleyball (Juli - August)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	17.00 - 19.00	15 - 35	Paul-Moor-Schule
Sonntag	12:30 - 14:00	15 - 35	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 per E-Mail Kontakt aufnehmen!**

**Ansprechpartnerin: Cris Bährens**

Tel.: 0176 - 82 17 53 20, E-Mail: [integration@post-sv.de](mailto:integration@post-sv.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)



**Schwimmgruppen Erwachsene**

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:30 - 19:15	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	18:45 - 19:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Freitag	18:15 - 19:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	12:15 - 13:00	16 - 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**

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)
Donnerstag	15:30 - 16:15	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)
Mittwoch	17:30 - 18:15	12 - 14 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Montag	17:45 - 18:30	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	18:45 - 19:30	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	18:15 - 19:00	12 - 16 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)

**Wettkampfschwimmen Kinder und Jugendliche**

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)

**Schwimmgruppen Kleinkinder mit Eltern**

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	14:45 - 15:30	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
Freitag	15:45 - 16:30	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)

**Schwimmgruppe Inklusion**

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



## Wassersport

### Wasserball Grundlagen

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:15 - 19:30	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

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:15 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Dienstag	19:30 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Mittwoch	19:15 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Freitag	20:00 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Samstag	16:30 - 20:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Sonntag	10:00 - 12:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)

### Wasserball Nachwuchs 6-12 J.

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:15 - 20:00	6 - 12 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)
Donnerstag	16:45 - 18:15	6 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Freitag	15:00 - 16:30	6 - 12 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Samstag	15:30 - 18:30	6 - 12 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)

### Wasserball mixed

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:45 - 22:00	14 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Sonntag	18:00 - 20:00	14 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

### Wasserball U14 / U16 SSV Kader

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
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	Alter	Ort
Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr		Südstadtbad Nürnberg, Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6
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	Alter	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 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	20:45 - 22:00	18 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Dienstag	20:30 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Donnerstag	20:00 - 21:30	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	14:00 - 15:30	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	17:00 - 18:30	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

# So nah, so schön, so Grün!

Nur 5 Minuten von Stein  
in Richtung Schwabach!



## DGV- Mitgliedschaft

Spielrecht auf allen deutschen GolfRange-  
Anlagen, attraktive Spielmöglichkeiten auf  
18-Loch-Anlagen der Umgebung

ab **84 €** mtl.

Fragen Sie  
nach Sonder-  
konditionen für  
Post SV  
Mitglieder!

**GolfRange Nürnberg**  
Am Golfplatz 1 · 91189 Nemsdorf  
Telefon 0911/9880680

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

# GOLF RANGE

NUR EIN ABSCHLAG  
VON DER CITY!



# 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 Modern Dance. 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
Standard und Latein	Dienstag	19:00 - 20:30	18 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
	Dienstag	20:30 - 22:00	18 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
	Mittwoch	20:30 - 22:00	16 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)

## Rock'n'Roll

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Rock'n'Roll Erwachsene	Montag	20:00 - 22:00	18 - 99 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)
Rock'n'Roll Kinder Anfänger	Mittwoch	17:45 - 19:30	7 - 17 Jahre	Willstätter-Gymnasium (Turnhalle Innerer Laufer Platz)
Rock'n'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	Mittwoch	18:15 - 20:00	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)

## Clogging

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Clogging	Donnerstag	19:00 - 20:30	16 - 99 Jahre	Holzgartenschule (Turnhalle)

## Orientalischer Tanz

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Orientalischer Tanz Anfänger	Freitag	18:45 - 19:45	18 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
Orientalischer Tanz Mittelstufe/Fortgeschritten	Freitag	20:00 - 21:00	18 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)

# Tanzschule Traumtänzer



## Ballett

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Pre-Ballett	Montag	16:00 - 16:45	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Montag	15:00 - 15:45	3 - 5 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 1	Montag	15:00 - 16:00	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	15:15 - 16:15	5 - 6 Jahre	Fitlounge (Kursraum 2)
	Mittwoch	14:45 - 15:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	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 (Kursraum 1)
Ballett 2	Freitag	16:45 - 17:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	14:45 - 15:45	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	16:15 - 17:15	7 - 8 Jahre	Fitlounge (Kursraum 1)
	Mittwoch	17:00 - 18:00	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	15:30 - 16:30	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	15:45 - 16:45	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	16:00 - 17:00	7 - 8 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)

Ballett 3	Dienstag	15:45 - 17:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Mittwoch	15:45 - 17:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	16:30 - 17:45	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	17:00 - 18:15	9 - 11 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 4	Freitag	17:45 - 19:00	11 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	18:15 - 19:45	11 - 12 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 5	Dienstag	17:00 - 18:30	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	17:45 - 19:00	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	18:15 - 19:45	14 - 16 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett Erwachsene Anfänger	Freitag	19:45 - 20:45	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett Erwachsene Mittelstufe	Dienstag	19:15 - 20:45	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Spitzentanz	Dienstag	18:30 - 19:00	12 - 20 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	19:00 - 19:30	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

### Hip Hop

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Hip Hop 1	Mittwoch	16:00 - 17:00	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Hip Hop 2	Dienstag	15:00 - 16:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Mittwoch	15:00 - 16:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	16:30 - 17:30	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	17:30 - 18:30	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Hip Hop 3	Dienstag	16:00 - 17:00	11 - 16 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Donnerstag	18:30 - 19:30	11 - 16 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Hip Hop 4	Dienstag	17:00 - 18:00	14 - 18 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

### Modern Dance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Modern Dance Kids 1	Mittwoch	15:45 - 16:45	6 - 8 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)
Modern Dance Kids 2	Mittwoch	17:00 - 18:00	9 - 12 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)

### Jazz Dance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Jazz Dance 1	Montag	15:45 - 16:45	6 - 8 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Jazz Dance 2	Mittwoch	17:45 - 18:45	8 - 10 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Jazz Dance 3	Mittwoch	18:45 - 20:00	11 - 15 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Jazz Dance 3	Donnerstag	19:30 - 21:00	11 - 15 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)

### Tänzerische Früherziehung

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

### Babydance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Babydance	Montag	14:30 - 15:00	1 - 3 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)





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".

# Kursprogramm

Unser Kursangebot – auch für Nichtmitglieder

## Gut zu wissen ...

### Kann ich jederzeit bei einem laufenden Kurs einsteigen?

Bei den meisten Kursen leider nicht (im Unterschied zu unseren Dauerangeboten bei Fit und Gesund), da die Inhalte aufeinander aufbauen. Es gibt jedoch auch Ausnahmen, wie z. B. bei den Indoor-Cycling-Kursen. Nähere Informationen erhältst du über das Sportbüro: 0911 - 95 45 95 63 / -67

### Wie lange läuft ein Kurs?

Unsere Kurse sind auf eine bestimmte Anzahl an Einheiten begrenzt. Im Normalfall dauert ein Kurs 8 – 12 Einheiten.

### Ich bin kein Mitglied beim Post SV, kann ich trotzdem einen Kurs besuchen?

Natürlich kannst du auch als „Nichtmitglied“ einen Kurs buchen. Die Preise hierfür entnimmst du der jeweiligen Kursbeschreibung.

### Kann ich als Anfänger / Untrainierter an den Kursen teilnehmen?

Es gibt bei unseren Kursen selbstverständlich auch Einsteigerangebote. Diese kannst du der jeweiligen Kursbeschreibung entnehmen. Bei körperlichen Beschwerden solltest du dir vorher das Einverständnis deines Arztes einholen.

## AQUAFITNESS

Bouncing  
Boxing  
Pilates  
Powermix  
Tabata



## FERIENCAMPS

SportCamps  
Ferien-Tanz-Tage  
FußballCamps  
SportCamp Wasser



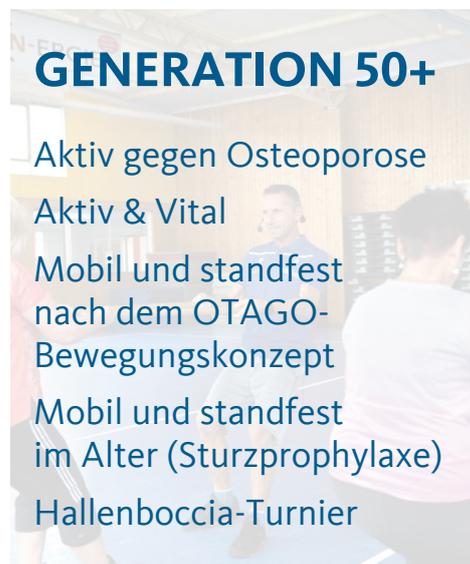
## FITNESS

Fit mit Flexi-Bar  
Indoor-Cycling  
Jumping-Fitness  
Pump it!



## GENERATION 50+

Aktiv gegen Osteoporose  
Aktiv & Vital  
Mobil und standfest nach dem OTAGO-Bewegungskonzept  
Mobil und standfest im Alter (Sturzprophylaxe)  
Hallenboccia-Turnier



## OUTDOOR

Stand-Up-Paddling



## GESUNDHEIT

Qi Gong

Sensomotorisches  
Stabilisationstraining

Stabile Knie-, Fuß- und  
Sprunggelenke

Stabilisationstraining  
für Schulter, Nacken  
und Wirbelsäule

Yoga

Synergy Yoga



## 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

## TANZ

Discofox

Line Dance

Solo Latein



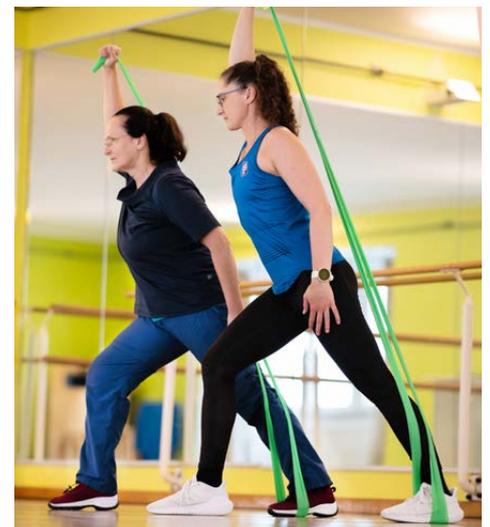
## KINDERWELT

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)

# Fitness

## Core-strong-Challenge **NEU**

6-wöchiges Spezialtraining für eine starke Rumpf-Muskulatur mit Ernährungsseminaren und Wochen-Ernährungsplänen für einen strafferen Körper und einen aktiveren Lebensstil.

### Zielgruppe:

Mitglieder und Nicht-Mitglieder im Alter zwischen 16 –65 Jahren die aktiv ihre Figur verbessern und/oder ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten und weitestgehend uneingeschränkt trainierbar sind.

- 6 Wochen Fitnesstraining in der Fitlounge oder dem Studio N°1 mit Trainingseinweisung und speziellem Rumpf-Trainingsplan.
- Online-Seminare zur figurbewussten ausgewogenen Ernährung
- Wochen-Ernährungspläne (Beispiele für „Allesesser“ und Vegetarier) für eine ausgewogene fettverbrennende Ernährung
- Rezeptsammlung mit Beispielrezepten

## Core-strong-Challenge Gruppe 2

Laufzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.10. - 17.11.2024	6 Wochen	Fitlounge oder Studio N°1	MG 89,- / NMG 119,-

## Core-strong-Challenge Gruppe 3

Laufzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.10. - 01.12.2024	6 Wochen	Fitlounge oder Studio N°1	MG 89,- / NMG 119,-

## Core-strong-Challenge Gruppe 4

Laufzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
04.11. - 15.12.2024	6 Wochen	Fitlounge oder Studio N°1	MG 89,- / NMG 119,-

## Flexi-Bar / Flexi-Fit

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2024	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 30,- / NMG 70,-

## Indoor-Cycling Einsteiger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	18:00 - 19:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
14.01.2025	Dienstag	19:15 - 20:15	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-

## Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
14.01.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
16.01.2025	Donnerstag	19:00 - 20:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-

## Indoor-Cycling Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	19:00 - 20:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
14.01.2025	Dienstag	08:30 - 09:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
15.01.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 60,- / NMG 119,-

## Jumping-Fitness

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.10.2024	Dienstag	17:45 - 18:45	10	Vereinshalle Landgrabenstraße	10 MG 45,- / NMG 95,-

## Pump it - Workshop **NEU**

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.10.2024	Samstag	16:30 - 17:45	1	Fitlounge, Kursraum 2	MG 0,- / NMG 0,-

## Pump it

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
19.10.2024	Samstag <b>NEU</b>	16:30 - 17:45	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 32,- / NMG 68,-
11.01.2025	Samstag	16:30 - 17:45	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-
15.01.2025	Mittwoch	18:00 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-

# Gesundheit

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule / Stabilisationstraining HWS						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
05.11.2024	Dienstag	19:30 - 21:00	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-	
22.01.2025	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-	

Sensomotorisches - Body-Shaping - Stabilisationstraining						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
07.11.2024	Donnerstag	19:30 - 21:00	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-	
24.01.2025	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)	
08.11.2024	Freitag	18:00 - 19:30	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-	
25.01.2025	Freitag	18:00 - 19:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-	

Hatha Yoga						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
25.10.2024	Freitag <b>NEU</b>	10:00 - 11:15	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 44,- / NMG 88,-	
13.01.2025	Montag	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-	
13.01.2025	Montag	19:30 - 20:30	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-	
15.01.2025	Mittwoch	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-	
15.01.2025	Mittwoch	19:30 - 20:30	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-	
17.01.2025	Freitag	10:00 - 11:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-	

Hatha Yoga für sportliche Anfänger und Wiedereinsteiger <b>NEU</b>						
In diesem Kurs liegt der Fokus auf der anatomisch korrekten Ausrichtung des Körpers in Asanas. Die Positionen werden statisch gehalten. Dies erlaubt, viel Achtsamkeit in die Yogapraxis zu bringen. Atemübungen, kleine Meditationen und Tiefentspannung helfen das Nervensystem zu beruhigen. Zusammen mit dem Asanas wirken sie entspannend und zugleich belebend.						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
16.01.2025	Donnerstag	17:45 - 18:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-	

Hatha Yoga 50 Plus						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
13.01.2025	Montag	09:45 - 11:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-	

Synergy Yoga Gentle Flow						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
13.01.2025	Montag	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-	
15.01.2025	Mittwoch	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-	

Synergy Yoga Intermediate Flow						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
13.01.2025	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-	
15.01.2025	Mittwoch	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-	

Qi Gong						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
11.03.2025	Dienstag	18:00 - 19:00	10	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 55,- / NMG 110,-	
15.01.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	12	Studio N°1, Kursraum 2	MG 66,- / NMG 132,-	

# Generation 50+

## Mobil und stanfest im Alter – Sturzprophylaxe-Kurs **NEU**

Sie können Stürzen aktiv vorbeugen! Bei unserem Trainingsprogramm erlernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur und Schulung des Gleichgewichts. Der Stuhl dient dabei als Hilfs- & Stützmittel. Diese Einheiten eignen 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)
05.11.2024	Dienstag	10:00 - 11:00	4	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 28,- / NMG 36,-

## NEU: Aktiv & Vital - Fit bis ins hohe Alter

Aktiv sein und bleiben. Das gelenkschonende Training fördert die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness.

Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung alle körperlichen Funktionen aktivieren möchten!

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
05.11.2024	Dienstag	11:15 - 12:15	4	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 28,- / NMG 36,-

## 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)
30.10.2024	Mittwoch	09:30 - 10:30	8	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 64,- / NMG 64,-
18.11.2024	Montag	10:30 - 11:30	5	Vischers Kulturladen	MG 40,- / NMG 40,-
08.01.2025	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
13.01.2025	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	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)
30.10.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	8	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 64,- / NMG 64,-
08.01.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

## Hallenboccia-Turnier

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
17.11.2024	Sonntag	14:00 - 17:00	1	Vereinshalle Hasenbuck	MG 12,- / NMG 17,-



# Prävention

Rückenfit (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
16.01.2025	Donnerstag	16:45 - 17:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 80,-	

Männersport						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
25.11.2024	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 75,- / NMG 75,-	
10.02.2025	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 75,- / NMG 75,-	

Aqua-Gymnastik (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
08.01.2025	Mittwoch	19:00 - 20:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-	
08.01.2025	Mittwoch	20:00 - 21:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-	
15.01.2025	Mittwoch	12:45 - 13:30	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-	
23.04.2025	Mittwoch	19:00 - 20:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-	
23.04.2025	Mittwoch	20:00 - 21:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-	
02.04.2025	Mittwoch	12:45 - 13:30	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-	

Autogenes Training (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
16.01.2025	Donnerstag	18:00 - 19:00	10	Studio N°1, Kursraum 2	MG 115,- / NMG 115,-	

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
13.01.2025	Montag	18:30 - 19:30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-	
14.01.2025	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-	
24.03.2025	Montag	18:30 - 19:30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-	
25.03.2025	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-	

Benefit Yoga (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
02.10.2024	Mittwoch	19:15 - 20:30	8	Studio N°1, Kursraum 2	MG 85,- / NMG 85,-	
08.01.2025	Mittwoch	19:15 - 20:30	8	Studio N°1, Kursraum 2	MG 85,- / NMG 85,-	
30.04.2025	Mittwoch	19:15 - 20:30	8	Studio N°1, Kursraum 2	MG 85,- / NMG 85,-	

Funktionelles Outdoortraining						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
24.03.2025	Montag	17:30 - 18:30	8	Sportpark Ebensee, Sportgelände	MG 95,- / NMG 95,-	
24.03.2025	Montag	18:45 - 19:45	8	Sportpark Ebensee, Sportgelände	MG 95,- / NMG 95,-	

Faszientraining						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
14.01.2025	Dienstag	11:00 - 12:00	10	Studio N°1, Kursraum 2	MG 115,- / NMG 115,-	

Vital & Gesund						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
26.03.2024	Mittwoch	17:00 - 17:45	8	Outdoorpark Fürth (Outdoorpark Fü., Friedhofweg)	MG 95,- / NMG 95,-	

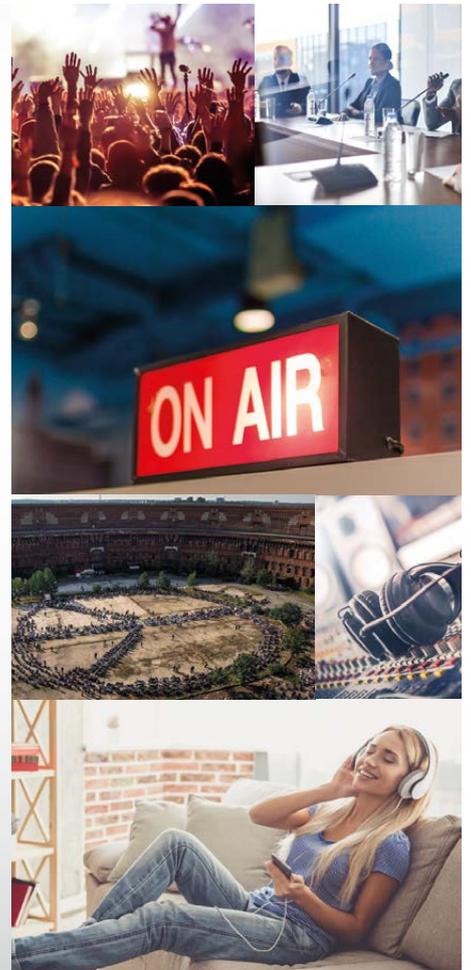


# FUNKHAUS NÜRNBERG

IHR PARTNER FÜR  
ERFOLGREICHE RADIOWERBUNG  
UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE  
IN DER METROPOLREGION



WWW.FUNKHAUS.DE



**Glossner Bräu**  
...mein NEUMARKTER!

**Glossner NEUMARKTER GOLD**

**Glossner Bräu**

NEUMARKTER GLOSSNERBRÄU GMBH & CO. KG  
Deinger Weg 88 • 92318 Neumarkt i.d.OPf. • 09181-234-0 • www.glossner.de • info@glossner.de

## DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

### Unsere OP-Leistungen:

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

### Maximilians-Augenklinik

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



### UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

<p><b>Maximilians</b> MVZ Erlenstegen</p> <p>Erlenstegenstraße 30 90491 Nürnberg Telefon 0911 - 18 09 45 17</p>	<p>Wir suchen medizinisches Fachpersonal.</p>	<p><b>Maximilians</b> MVZ Bad Kissingen</p> <p>Erhardstraße 18 97688 Bad Kissingen Telefon 0971 - 785 70 00</p>
<p><b>Maximilians</b> MVZ Stein</p> <p>Gerasmühler Str. 1 90547 Stein Telefon 0911 - 68 23 68</p>	<p>Besuchen Sie unsere Webseite:</p>	<p><b>Maximilians</b> MVZ Röthenbach</p> <p>Rückersdorfer Str. 48 90552 Röthenbach a. d. Peg. Telefon 0911 - 57 07 722</p>

www.maximilians-augenlinik.de

# DIE MEISTEN 80er & 90er



98.6

# charivari

# Postis Kinderwelt



## Postis Abenteuerland - der Indoor Spielplatz (Begleitperson zwingend erforderlich!)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.10.2024	Samstag	14:30 – 16:30	1	3 – 12	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-
23.11.2024	Samstag	14:30 – 16:30	1	3 – 12	Sportpark Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-

## Stark wie ein Löwe (ohne Elternteil)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
07.11.2024	Donnerstag	15:15 – 16:15	6	4 – 7	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
07.11.2024	Donnerstag	16:15 – 17:15	6	7 – 10	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-

## Ninja Warrior Kurs (ohne Elternteil)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.11.2024	Montag	14:30 – 15:30	6	4 – 6	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-
04.11.2024	Montag	15:30 – 16:30	6	6 – 8	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-
04.11.2024	Montag	16:30 – 17:30	6	8 – 12	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-

## Ninja Warrior Workshop (ohne Elternteil)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.01.2025	Samstag	09:00 – 10:30	1	4 – 6	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 13,-
18.01.2025	Samstag	10:30 – 12:00	1	6 – 8	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 13,-
18.01.2025	Samstag	12:00 – 13:30	1	8 – 12	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 13,-



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



## Sporttag Buß- und Betttag

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.11.2024	Mittwoch	08:00-16:00	1	5 – 12	Sportzentrum Süd	MG mit T 30,- / MG ohne T 34,- / NMG 49,-

## Fußballcamps

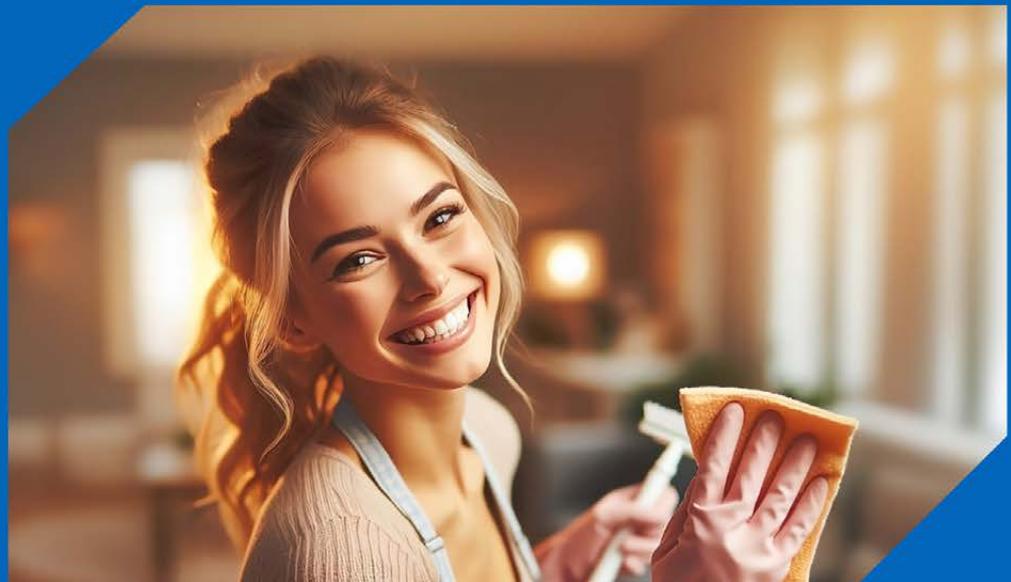
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.10.2024	Montag	09:30 - 16:00	4	6 – 14	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit S 129,- / MG ohne S 169,- / NMG 149,-



**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**



# Schwimmen



## Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 03.12.2024

### Babyschwimmen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.01.2025	Mittwoch	10:15 - 10:45	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2025	Mittwoch	10:45 - 11:15	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2025	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2025	Freitag	11:15 - 11:45	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

### Kleinkindschwimmen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2025	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2025	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2025	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

### Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2025	Dienstag	16:00 - 16:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2025	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
18.01.2025	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
18.01.2025	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
18.01.2025	Samstag	13:30 - 14:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

\* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder, MG mit BB Mitglieder mit Badeberechtigung, MG ohne BB Mitglieder ohne Badeberechtigung

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.01.2025	Dienstag	17:00 - 17:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2025	Dienstag	18:00 - 18:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2025	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2025	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	7 - 10 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2025	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2025	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
18.01.2025	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
18.01.2025	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
18.01.2025	Samstag	11:30 - 12:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Schwimmkurs Special Kids Anfänger						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.01.2025	Mittwoch	17:00 - 17:45	10	ab 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Vertiefungsschwimmkurse für Kinder						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	15:30 - 16:15	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2025	Montag	16:15 - 17:00	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2025	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2025	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2025	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2025	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2025	Freitag	15:00 - 15:45	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-



## Schwimmen Erwachsene

### Anfängerschwimmkurse Erwachsene ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.01.2025	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

### Anfängerschwimmkurse Erwachsene mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.01.2025	Freitag	20:00 - 20:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

### Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.01.2025	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2025	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

### Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene Fortgeschrittene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.01.2025	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2025	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

### Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene Schmetterling

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.01.2025	Freitag	19:45 - 20:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

### Personal Training

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
nach Vereinbarung	Mo-Sa	60min	-	ab 6	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 70,- / MG ohne BB 80,- / NMG 90,-



\* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder, MG mit BB Mitglieder mit Badeberechtigung, MG ohne BB Mitglieder ohne Badeberechtigung

# Ferienschwimmkurse Herbst

Anmeldung ab dem 01.10.2024

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.10.2024	Mo - Fr	15:30 - 16:15	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-
28.10.2024	Mo - Fr	16:00 - 16:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.10.2024	Mo - Fr	16:30 - 17:15	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-
28.10.2024	Mo - Fr	17:00 - 17:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-

Vertiefungsschwimmkurse für Kinder						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.10.2024	Mo - Fr	18:00 - 18:45	5	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.10.2024	Mo - Fr	19:00 - 19:45	5	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-

Tauchen Bubblemaker Ferienspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.10.2024	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	7 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 55,- / NMG 55,-



+49 911 8004-147

**wbg**  
Nürnberg  
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



# Aquafitness

Anmeldung ab dem 03.12.2024

Aqua-Bouncing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken), Tiefwasser	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-
15.01.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken), Flachwasser	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-

Aqua-Pilates						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
13.01.2025	Montag	20:15 - 21:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Aqua-Powermix						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.01.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2025	Donnerstag	18:45 - 19:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Aqua-Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	18:15 - 19:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-



\* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder, MG mit BB Mitglieder mit Badeberechtigung, MG ohne BB Mitglieder ohne Badeberechtigung

## Aquafitness Herbstferien

Anmeldung ab dem 01.10.2024

### Aqua-Bouncing- Tabatamix Tiefwasser

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.10.2024	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

### Aqua-Combat

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.10.2024	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

## Aquafitness Faschingsferien

Anmeldung ab dem 03.02.2025

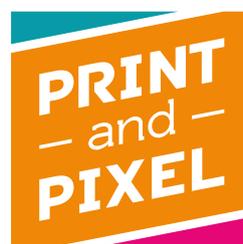
### Aqua-Bouncing- Tabatamix Tiefwasser

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.03.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

### Aqua-Combat

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.03.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

# 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

# Tanz

## Kurse



### American Line Dance Anfängerkurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.10.2024	Mittwoch	17:15 - 18:00	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 36,- / NMG 41,-

### Solo Latein Anfänger Kurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.10.2024	Donnerstag	20:30 - 21:30	5	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 56,- / NMG 61,-

### Discofox Einsteiger / Beginner Kurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.11.2024	Sonntag	15:00 - 16:30	4	14 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-

### Discofox Figurenkombination Kurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.11.2024	Sonntag	16:45 - 18:15	4	14 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-



## Workshops

### Line Dance auf Salsa & Bachata Musik

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.11.2024	Sonntag	10:00 - 12:30	1	18 - 99	Studio N°1 (Raum 1)	MG 24,- / NMG 29,-

\* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder, MG mit T mit Zusatzbeitrag Abteilung Tanz, MG ohne T ohne Zusatzbeitrag Abteilung Tanz

# NEU: Unser Monatsticket

Teste Nürnbergs größtes Group-Fitness-Angebot



HAUPTSPONSOR:



Monats-  
ticket ab  
19,- €\*

## Rückentraining

Pilates • **HIIT Workout**

**Bootcamp-Fitness** • Mobility

Zumba • Faszien-Training

**Core Workout** • **Bauch-Beine-Po**

**Aktiv & Vital** • u.v.m.



**Was dich auch antreibt, bei uns findest du immer das passende Angebot:**

- über 150 Group-Fitness Angebote
- jede Woche an 7 Wochentagen
- in über 15 Sportstätten in Nürnberg
- für Anfänger und Fortgeschrittene

**Starte jetzt ganz unverbindlich durch!**

### Preis Monatsticket\*:

Mitglied Post SV	19,- Euro
Nichtmitglied	39,- Euro

\*Das Monatsticket kann im Zeitraum 01.10.2024 bis spätestens 22.12.2024 genutzt werden.



SCAN ME

Nähere Informationen:  
[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de) oder  
Sportbüro Fit und Gesund:  
Mail: [sportbuero@post-sv.de](mailto:sportbuero@post-sv.de)  
oder Tel.: 0911-95 45 95 -67 oder -63.

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



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

# Post SV Onlineshop

Mehr Sportkleidung  
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/sportkleidung](http://www.post-sv.de/sportkleidung)**

\*Alle ausgewiesenen Preise in unserem Onlineshop sind bereits um 30% reduziert.



macron





# Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.



Unisex **71,00 €\***  
Zip Hoody: *Stage*  
auch als Damenschnitt  
erhältlich: *Bass*



Unisex **81,50 €\***  
Jacke: *Arctic*  
UVP 115,99 €



Damen **38,00 €\***  
Leggings: *Laurel*  
auch als Unisexschnitt  
erhältlich: *Gila*



Damen **50,00 €\***  
Zip Sweatshirt: *Dora*  
auch als Unisexschnitt  
erhältlich: *Naryn*



Unser komplettes Sortiment  
findest du in unserem Onlineshop  
[macronstore.com/psv\\_nurnberg](https://macronstore.com/psv_nurnberg)



Post SV - Onlineshop

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)

## Jahreshauptversammlung Tischtennis

Am **Donnerstag, 14. November, um 20 Uhr** in der Gaststätte im Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71, unter anderem mit den Berichten aus der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung, den Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten



## 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

- Mitarbeiter (m/w/d) für Eventmanagement, Vertrieb und Online-Marketing
- Pädagogischer Mitarbeiter (m/w/d)

### 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.



# 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 bezieht, gilt für dich ein ermäßigter Grundbeitrag (Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 10,- Euro statt 19,50,- Euro und Familienmitgliedschaft: 19,50,- Euro statt 29,50,- 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\*\*\*

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 (bis 31.12.2024)	14,- Euro
Postis Ballschule (ab 01.01.2025)	15,- 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 (ab dem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	3,50 Euro
Hallenbad inkl. Sauna	27,- Euro
Hallenbad inkl. Wasserball	31,- Euro
Hallenbad inkl. Wettkampf	19,- Euro

## Zusatzbeiträge Postis Sportschule (bis 31.12.2024)

Gruppe mit einem Termin (Turnhalle)	14,- Euro
Gruppe mit einem Termin (Schwimmbad)	18,- Euro
Gruppe mit zwei Terminen (ohne Schwimmen)	24,- Euro
Gruppe mit zwei Terminen (mit Schwimmen)	28,- Euro

## Zusatzbeiträge Postis Sportschule (ab 01.01.2025)

Gruppen mit einem Hallentermin	15,- EUR
Gruppen mit einem Schwimmtermin	20,- EUR
Gruppen mit zwei Hallenterminen	25,- EUR
Gruppen mit je einem Hallen und einem Schwimmtermin	30,- EUR

## 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.



Wer häufiger in der Fitlounge oder im Studio N°1 trainiert, kennt **Annika Säckl** garantiert: Gestartet als Mitglied, weiterentwickelt als duale Studentin fungiert sie seit nunmehr fünf Jahren als Ansprechpartnerin in unseren Fitnessstudios. Zu sehen ist sie zudem des Öfteren auf diversen Post SV-Flyern, mal im Outdoor-Fitnesspark am Sportpark Ebensee, mal mit einem Nutella-Glas oder einem Apfel in der Hand. Als studierte Gesundheitsmanagerin wuchs sie während ihres dualen Studiums in unseren Fitnessstudios zu einem athletischen Multitalent heran, so ist sie heute als Personaltrainerin, Ernährungsberaterin und als stellvertretende Studioloiterin tätig. In ihrer Freizeit ist die passionierte Reiterin entweder im Stall oder trainierender Weise in der Fitlounge anzutreffen.



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

Handy, Laptop und schicke Kleidung.

**Was bringt dich auf die Palme?**

Menschen mit mangelnder Empathie und Toleranz.

**Welches Buch hast du zuletzt gelesen?**

Die 1% Methode von James Clear

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

Bei Schlager

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

Mit Emilio Sakray (deutscher Schauspieler und Musiker)

**Hast du ein sportliches Idol?**

Jessica von Bredow Werndl

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

Das Leid der Zivilisten in den Nahostkonflikten

**Welche Sportart kannst du gar nicht?**

Inline-Skaten

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

Calisthenics

**Was können Männer besser als Frauen?**

Selektives Zuhören, sodass man gelegentlich nur das versteht, was man verstehen möchte.

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

Zu einer militärischen Grundausbildung

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

Bei Olympia 2024 in Paris

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

Als ich mich nach meinem doppelten Bandscheibenvorfall 2022 eigenständig rehabilitiert habe und seither schmerzfrei bin.

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

Als ich bei einem Calisthenics-Workshop Corona bedingt „aus der Form“ war und im Vergleich zu meinen Kollegen eine eher weniger stabile Leistung erbringen konnte.

**Welche Macke hast du beim Sport?**

Perfektionismus und hohe Ansprüche an meine eigene Leistung hinsichtlich der Technik und Kraftentwicklung

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

Ich würde in Trainingsequipment für den Kraftsport und den Reitsport investieren, mir maßgefertigte Reitstiefel und Gewicht-hebeschuhe zulegen.

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

Sport für jedermann, denn für jeden ist etwas mit dabei!

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

Leider viieeel zu wenige

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

Ich bin der Überzeugung, dass jeder gemäß seinen Möglichkeiten sein Bestes gibt! Allerdings bin ich, gerade was das Fitlounge-Team angeht, sehr dankbar für jeden Einzelnen, da wir in nahezu allen Belangen an einem Strang ziehen und harmonisch sämtlichen Herausforderungen trotzen können. Deshalb an dieser Stelle: Vielen Dank an mein Team!

**Bist du warm- oder Kalduscher?**

Im Sommer bin ich gerne mal Kalduscher, während ich im Winter nicht nur Warm-, sondern Heißduscherin bin.

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

Nach ca. 8 Stunden Schlaf und einem Kaffee eine Runde spazieren, dann eine Kleinigkeit frühstücken und gegen 11 Uhr ins (Kraft-) Training gehen. Am Abend dann zum Pferd und sich dort noch einmal gemeinsam bewegen, egal, ob auf dem Pferderücken oder bei der Bodenarbeit.

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

An das Gefühl nach dem Sport zu denken und im Kopf zu behalten, wie wichtig jede Art von Bewegung für die individuelle Gesundheit ist. Ich bin der Überzeugung: Alles ist besser als nichts.

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

Keine, solange jemand Freude an dieser empfindet.

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

Mit Langstreckenläufern, denn Ausdauersportarten fallen mir leider verhältnismäßig schwer.

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**