

Post SV

Das neue Kursprogramm

magazin

Ausgabe 1/2025
Januar 2025 – März 2025

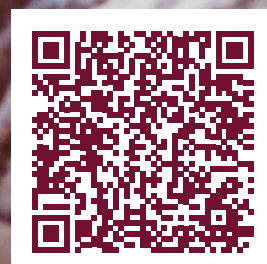


Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

WIR SIND WÄRME- SPENDER.

Wir sind **N-ERGIE.**

Für clevere Zuschüsse zu
deinem nachhaltigen
Heizprojekt. n-ergie.de/co2



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

Ein Fitnessplan fürs Heute, Morgen und Übermorgen

Liebe Mitglieder,

neues Jahr, neues Glück!? Nun ja, dass man in allen Lebenslagen immer ein Stück weit Glück benötigt, bedarf keiner großen Worte. Aber, dem Glück gilt es dabei auch stets auf die Sprünge zu helfen. Du willst in ein paar Monaten in einem Wettkampf gut abschneiden oder „nur“ deine persönliche Bestzeit auf deiner Hausrunde verbessern? Machbar, wenn du dir einen entsprechenden Trainingsplan erstellst und diesen dann mit Fleiß und Konstanz mit Leben erfüllst.

Setzt du hingegen nur auf die Karte Glück nach dem Prinzip „Wird-schöner“ könnte es sehr schwierig werden, schließlich läuft oder schwimmt man keinen Meter schneller und man schlägt auch kein „Mü“ härter auf, nur weil man es sich vornimmt oder wünscht.

Nein, keine Angst, nun folgt kein kalenderblattmäßiges Belehren in Sachen gute Vorsätze, die ja gerade dieser Tage Hochkonjunktur haben. Wobei, psst, was hast du dir denn sportlich so vorgenommen? Also ich... Nun ja, lassen wir das, könnte erstens bei späterer Überprüfung peinlich werden, interessiert zweitens keinen, und trägt drittens null-komma-null zum eigentlichen Thema bei.

Und zwar den Post SV und seinen Trainingsplan für 2025, wie er so fit bleiben kann, um euch weiterhin ein verlässlicher und qualitativ guter Sportpartner zu sein. Übrigens keine Bange, wir wollen uns jetzt nicht in der Disziplin des Selbstbeweihräucherns üben. Wir wissen sehr wohl, dass zu dem „Weiterhin“ an der ein oder anderen Stelle auch ein „Besser-Werden“ gehört. Den Vorsatz, Ersteres zu gewährleisten und an Zweiterem zu arbeiten, haben von Haupt- bis zum Ehrenamtlichen übrigens alle beim Post SV, und dies ganzjährig Tag für Tag. Und auch wenn beim Umsetzen nicht immer alles glatt läuft, alle bleiben stets dran, lassen den Vorsatz nicht einfach Vorsatz sein - so wie ich bei meinen eigenen sportlichen Vorgaben, die so gerne am Ausflüchte finden à la Heute-zu-heiß-kalt-was-weiß-ich zerschellen.

Was für das Heute beim Post SV in puncto Trainingsgestaltung auch von eminenter Bedeutung ist: das Morgen und das Übermorgen. Auf den nächsten Seiten beim Vorstandsbericht im Detail lesen, an welchen großen Projekte der Post SV aktuell arbeitet. Wer aufs vergangene, finanziell so schwierige Jahr blickt, der könnte schon ein mulmiges Gefühl bekommen. Kein Wunder, inmitten einer angespannten Finanzlage solch Großprojekte mitsamt den notwendigen Darlehen auf den Weg zu bringen, erscheint zunächst mal gewagt. Und zugegeben, es ist gewagt, doch nichts zu wagen, nicht in die Zukunft zu investieren und nur den Ist-Zustand zu verwalten, wäre um ein Vielfaches gewagter.

Wir sind überzeugt, dass wir damit den Fortbestand des Post SV kurz-, mittel- und langfristig bessern sichern können. Das höchste Gremium des Post SV mit den euch vertretenden Delegierten hat die Vereinsführung ja auch schon mit der Umsetzung des ein oder anderen Projekts beauftragt. Und dass es sich um keine Harakiri-Vorhaben handelt, lässt sich auch daran erkennen, dass die Bank alles penibel durchgerechnet und geprüft hat, bevor sie uns ihre Darlehen-Zusage gegeben hat.

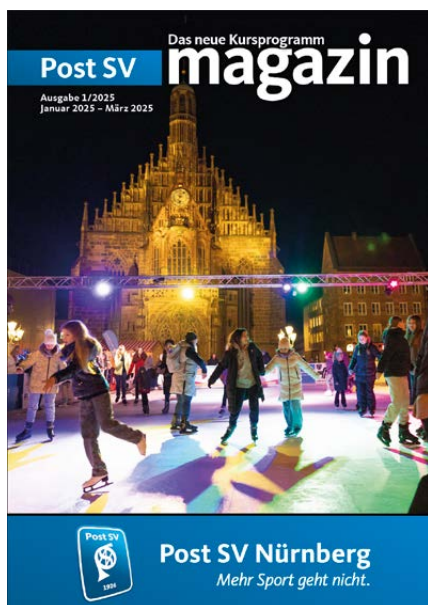
Kurzum: Nicht nur wir sind sehr zuversichtlich, dass dies der richtige Weg ist – eine absolute Garantie gibt es dafür ehrlicherweise nicht, das Glück, von einem großen unvorhersehbaren Pech wie einer Pandemie verschont zu werden, braucht es auch. Gar nichts mit Glück hat es zu tun, wenn ihr bei eurem Sportjahr 2025 auf den Post SV baut. Das ist euer Recht und unser Auftrag.

In diesem Sinn wünschen wir euch ein in hoffentlich allen Beziehungen gutes, friedvolles Neues Jahr.

Christian Biechele, ehrenamtliches Vorstandsmitglied



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 – 37 Aktuelles

40 Kursprogramm

52 FerienCamps

67 Ankündigungen

68 Allgemeine Informationen

69 Beiträge

70 Fragen
Max Janakow



Besuche unsere
Internetseite unter:
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
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
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 2025 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Mo 06.01.2025 Hl.Drei Könige, 18.04.2024 Karfreitag

Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr
20.04.2025 Ostersonntag	geschlossen
21.04.2025 Ostermontag	geschlossen
Sauna-Dampfbad* Samstag	10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag / (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr

Fitnessstudio Ebensee

Freitag, 18.04.2025 Karfreitag	09.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 20.04.2025 Ostersonntag	09.00 – 15.00 Uhr
Montag, 21.04.2025 Ostermontag	09.00 – 15.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Freitag, 18.04.2025 Karfreitag	09.00 – 17.00 Uhr	(Sauna 10.00 - 16.00 Uhr)
Sonntag, 20.04.2025 Ostersonntag	09.00 – 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 - 14.00 Uhr)
Montag, 21.04.2025 Ostermontag	09.00 – 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 - 14.00 Uhr)

Studio N°1

Freitag, 18.04.2025 Karfreitag	09.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 20.04.2025 Ostersonntag	09.00 – 16.00 Uhr
Montag, 21.04.2025 Ostermontag	09.00 – 16.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Faschingsferien (03.03.2025 - 08.03.2025) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) regulärer Sportbetrieb statt.

Während der Osterferien (14.04.2025 - 26.04.2025) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) ein Ferienprogramm statt.

Das genaue Programm wird auf der Homepage www.post-sv.de, sowie in den Sporthallen veröffentlicht.

Die Schulsporthallen sind über die gesamten Ferien geschlossen!

Die Sportstunden der „Postis Sportschule“, „Postis Ballschule“ und der „Traumtänzer“ finden während der Ferien nicht statt!

* Letzter Einlass jeweils 1 Stunde vor Betriebsschluss!

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. / Mi.	9.00 – 12.00 Uhr
Di.	15.00 – 18.00 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 Gemeindesaal Laufamholz (I3)**
Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule (I4)**
Billrothstraße 16
- 5 Gemeindesaal 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 – 54 05 54 780

Der Bericht aus dem Vorstand

Wichtige Weichenstellungen

Auch wenn das Jahr 2024 aus finanzieller Hinsicht nach wie vor sehr herausfordernd war, so konnte der Post SV mit Blick auf die Vereinsentwicklung wichtige und zukunftsweisende Erfolge feiern.

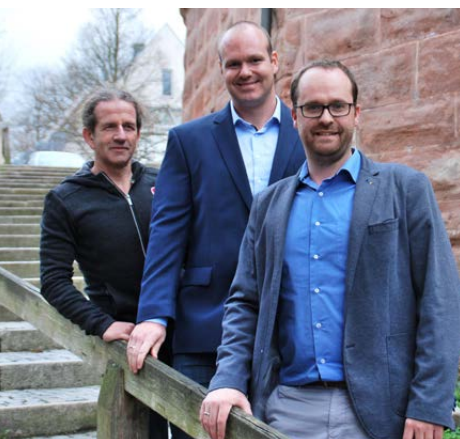
Erfolge, die es uns ermöglichen, den Sportbetrieb in gewohnter Qualität und Vielfalt aufrechtzuerhalten. So konnten wir die Verträge mit unserem Hauptsponsor (VR Bank Metropolregion Nürnberg) und unseren Premiumpartnern (N-Energie, Brochier, Sanitär Heinze) nicht nur verlängern, sondern hier und da auch ausweiten. Darunter fällt auch, dass wir auf Grund der bisherigen guten Zusammenarbeit auch mit unserem Generalsausrüster Macron schnell einig geworden sind, den bestehenden Vertrag frühzeitig für die nächsten 5 Jahre zu verlängern.

Nach einer erfolgreichen Generalprobe im Jahr 2024 findet auch in diesem Jahr unter dem Namen des Post SV Nürnberg die „Nürnberger Winterwelt“ vom 31. Januar bis 09. März auf dem Nürnberger Hauptmarkt statt. Neben einer auf rund 600 qm vergrößerten synthetischen Eisfläche erwartet die Besucher zusätzlich zwei Eisstockbahnen, auf der sie ihre Zielgenauigkeit unter Beweis stellen können. Für das leibliche Wohl sorgt auch dieses Jahr wieder die Reisegastronomie Morawski. Ebenfalls neu: In den Morgenstunden wird die Eisfläche Schulklassen zur Verfügung gestellt und auch Firmen-Events wird man auf dem Gelände buchen können. Auch mit Blick auf unseren Gesamtetat sind wir sehr froh, dieses Event wiederdurchführen zu können, denn der im vergangenen Jahr dabei erzielte Gewinn von rund 50.000 Euro konnte sich sehen lassen. Nicht zu vergessen, dass der Post SV sich so an prominenter Stelle präsentieren konnte – auch wenn sich daraus keine konkreten Zahlen ableiten lassen, gut fürs Image ist so etwas immer.

Unser erfolgreiches Pilotprojekt „Sport vernetzt Schwimmen“ wird über das laufende Schuljahr hinweg fortgeführt und ausgebaut. Somit kommen noch mehr Kinder als zuvor in den Genuss von einem Schul-Schwimmunterricht, was im Hinblick darauf, dass immer weniger Mädchen und Buben Schwimmen können, Leben retten kann. Dafür stellte die Stadt in ihrem Haushalt 50 000 Euro bereit (siehe auch den Bericht auf Seite 24).

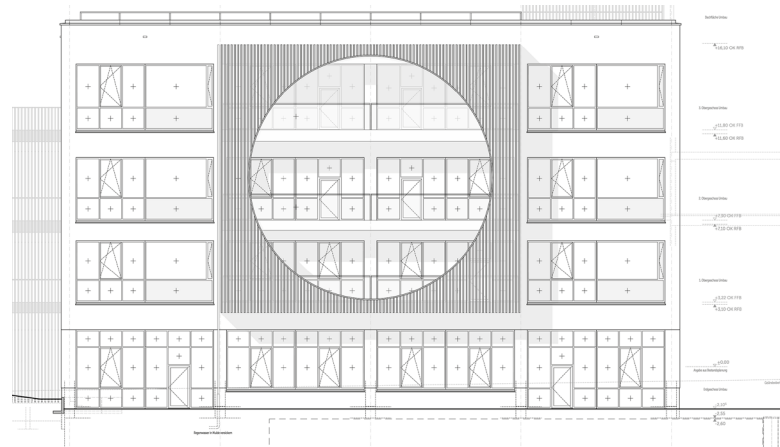
Zudem hat der Post SV neben der Scharrer Grundschule seit diesem Schuljahr zusätzlich die Trägerschaft im gebundenen Ganztags an der Grundschule Insel Schütt und der Gretel-Bergmann-Grundschule übernommen. Somit betreuen wir mittlerweile knapp 250 Schüler und Schülerinnen an ihrem Schulstandort bei der Mittagsverpflegung, den Hausaufgabenbetreuung und natürlich bei den sportlichen Aktivitäten.

Auch in den Schulferien sind die Kinder beim Post SV bestens betreut. Der Zuspruch unserer Ferienbetreuungen wächst von Jahr zu Jahr, sodass wir das Angebot stetig ausbauen. 2024 hat der Post SV zum ersten Mal die Mitarbeiterkinder von adidas in Herzogenaurach betreut und erhielt dabei nur positive Rückmeldungen. Die Zusammenarbeit wird auch in diesem Jahr fortgesetzt und sogar um zwei weitere Ferienangebote erweitert.



Unsere vereinseigenen Fitnessstudios tragen maßgeblich zur finanziellen Stabilität im Verein bei. Neben einem Mitgliederwachstum ist es uns gelungen, den Standort unseres größten Fitnessstudios (Fitlounge) langfristig zu sichern. Der Umzug in das Nachbargebäude auf drei Stockwerke mit größerer und modernster Trainingsfläche, einer eigenen Physiotherapie, einer attraktiven Saunalandschaft mit Blick auf den Krämer-Klett-Park und einer Geschäftsstelle, soll im kommenden Jahr 2026 erfolgen. Über die Entwicklungsschritte halten wir euch auf dem Laufenden.

Im Zuge der Neueröffnung des Volksbades wird der Post SV im Südwesten der Stadt sein viertes gesundheitsorientiertes Fitnessstudio eröffnen. Mitglieder in diesem Studio erhalten zusätzlich die Möglichkeit, das Schwimmbad zu nutzen (im Beitrag enthalten) und vergünstigt den großen Wellnessbereich zu nutzen. In dem neu erbauten Lehrschwimmbecken des Volksbades bietet der Post SV Schwimmkurse jeglicher Art und auch Gesundheitssport an.



Fitlounge vorläufige Konstruktionszeichnung (noch nicht endgültig)

Auch bezüglich der Sanierung unseres vereinseigenen Hallenbades sind wir einen großen Schritt vorangekommen. Mittlerweile liegt uns eine Förderzusage sowohl auf Landesebene sowohl von der Stadt Nürnberg in Höhe von insgesamt 90 Prozent der „förderfähigen“ Kosten vor. Im nächsten Schritt wird die Vereinsführung die Genehmigung in der Delegiertenversammlung einholen, einen Projektsteuerer zu beauftragen, um in die Vorplanung zu gehen und mittels europaweiter Ausschreibung ein qualifiziertes Architekturbüro zu finden, das uns bei dieser herausfordernden Aufgabe begleiten.

Für die Umsetzung unseres „Outdoor-Areals“ (Freilufthalle, Padel-Courts, Kleinfeld-Kunstrasenplatz, Ausbau Beach-Areal, Event-Fläche...) am Standort Sportpark Schweinau und dem geplanten Kunstrasenplatz am Sportpark Ebensee wurde bereits mittels Ausschreibung ein renommiertes Architekturbüro (Richter Sportstättenkonzepte GmbH) gefunden. Eine Auftragserteilung ist im Frühjahr 2025 nach der Genehmigung der benötigten Darlehen durch die Bank geplant. Die Genehmigung der Delegierten liegt bereits vor.

Um unseren Mitgliedern auch in Zukunft bestmögliche Trainingsbedingungen in den bestehenden Sportstätten des Post SV anbieten zu können, wird bereits im Januar der Cycling-Raum mit Cycling-Räder der neuesten Generation, einem neuen Boden und Beleuchtungskonzept modernisiert, das Schwimmbad erhält ein neues Filtersystem, um weiterhin eine gute Wasserqualität zu gewährleisten, die Tennisplätze am Sportpark Ebensee erhalten ein neues Bewässerungssystem und eine weitere Baumpflanzaktion am Sportpark Ebensee wird umgesetzt.

Wie ihr seht, es ist in diesem Jahr im Hinblick auf eine sichere, stabile Zukunft des Vereins in den nächsten Monaten mächtig was los beim Post SV. ■

Tag der offenen Tür in Schweinau

Streifzug durch die Welt des Sports

Unter dem Motto „Mitmachen, Erleben, Begeistern“ fand am Samstag, 12. Oktober, unser inklusives Sportfest für die ganze Familie statt.

Von 13 bis 18 Uhr kamen rund 1000 sportbegeisterte Besucher – Mitglieder und Nicht-Mitglieder – in den Sportpark Schweinau.



Der Tag bot eine Vielzahl von Mitmachaktionen und Schnupperangeboten. Interessierte, egal ob Anfänger oder erfahrene Sportler, konnten sich in Sportarten wie Fußball, Tennis, Tischtennis, Boccia, Yoga oder Bauchtanz ausprobieren und ihre Fähigkeiten erweitern.

Zusätzlich präsentierte das Integrations- und Inklusionsprojekt „Bunter Sport“ spannende Aktionen wie einen Rollstuhlbasketballparcours, Sitzvolleyball und inklusives Yoga.

Für die jüngsten Besucher gab es in „Postis Kinderwelt“ zahlreiche Gelegenheiten, sich auszutoben oder sich beim Kinderschminken in fantastische Wesen verwandeln zu lassen.

Neben den Mitmachangeboten sorgten auch verschiedene Showauftritte für Unterhaltung: Die Zuschauer erhielten bei FMA einen Einblick in die philippinische Kampfsportart. Außerdem begeisterten Auftritte der Bauchtänzer, der Rhythmischen Sportgymnastik, der Cheerleader, der Tanzgruppe „Dance Maxx“ der Lebenshilfe sowie der Rock ‘n’ Roll Abteilung das Publikum.

Kulinarisch verwöhnt wurden die Besucher am Kaffee- und Kuchenstand der Rhythmischen Sportgymnastik und mit herzhaftem Gegrilltem.

Insgesamt bot sich allen die Gelegenheit, die Vielfalt des Sports beim Post SV zu erleben und einen aktiven Tag zu genießen.



Ein besonderer Dank gilt sowohl dem engagierten haupt- und ehrenamtlichen Helfern als auch unseren Unterstützern **Autohaus Fröhlich, Stadt Nürnberg, BVS Bayern, Integration durch Sport, Zukunftsstiftung Ehrenamt, Freizeitnetzwerk Sport** und das **Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales**. ■

Winterolympiade

Über 100 Medaillen für über 100 Gewinner

Allein an der Zahl 17 lässt sich ablesen, dass die Winterolympiade beim Post SV längst zu einer Institution geworden ist – und so verwunderte es nicht, dass sich am zweiten Advent zur 17. Auflage rund 100 Kinder im Alter von zwei bis zwölf Jahren ins Sportzentrum Nordost einfanden. Und sie nahmen mit großer Begeisterung an verschiedenen Disziplinen von Skispringen, Schneeballwerfen über Rodeln bis hin zum Slalom teil. Für jede absolvierte Station erhielten die Mädchen und Buben einen Stempel auf ihrem Laufzettel, und wer alle Aufgaben gemeistert hatte, durfte sich am Ende über eine Medaille freuen!



In Altersgruppen eingeteilt, gingen die jungen Sportlerinnen und Sportler voller Elan an den Start. Langeweile kam nicht auf, denn in der Sporthalle Nordost warteten noch viele weitere Attraktionen. Eine riesige Hüpfburg, ein Bällebad aus Pezzibällen, ein Bewegungsparcours und zahlreiche andere Sportgeräte bereicherten das Fest und sorgten für jede Menge Spaß.

Bei Glühwein, Kinderpunsch, Obst und Weihnachtsgebäck hatten Kinder und Erwachsene die Möglichkeit, sich zu unterhalten und neue Freundschaften zu schließen. Der Posti-Bär, das Maskottchen des Post-SV, gesellte sich ebenfalls zu den Teilnehmern, um mit ihnen zu spielen und zu tanzen. Für die Kinder, die an der Ball- und Sportschule oder am Kindersport teilnehmen, war es auch eine tolle Gelegenheit, ihre Trainerinnen und Trainer zu treffen.



Am Ende erhielt jedes Kind eine Mitmachurkunde als Erinnerung an den Tag. Erschöpft, aber glücklich gingen Klein und Groß nach Hause und blickten auf einen gelungenen Wintertag zurück. ■

Die Nürnberger Winterwelt 2025

Größer und vielfältiger

Die Nürnberger Winterwelt ist zurück! Vom 31. Januar bis 9. März verwandelt sich der Nürnberger Hauptmarkt erneut in ein winterliches Erlebnis. Unter der Leitung des Post SV und in Kooperation mit der Stadt Nürnberg erwartest du in diesem Jahr ein erweitertes Angebot: eine vergrößerte, nun 600 m² umfassende synthetische Eisfläche lädt zum Schlittschuhlaufen ein, zwei neue synthetische Eisstockbahnen zum Wetteifern.



Die Eröffnung findet am Freitag, 31. Januar 2025, um 17 Uhr statt. Mit dabei sind Oberbürgermeister Marcus König, Schul- und Sportreferentin Cornelia Trinkl, Wirtschaftsreferentin Dr. Andrea Heilmaier sowie Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV. Im Anschluss kannst du die vergrößerte Eisfläche direkt ausprobieren.

Beim freien Schlittschuhlaufen ist keine Reservierung nötig, beim Eisstockschießen musst du bitte vorab einen Zeitslot online buchen. Rund um die Eisfläche versorgt dich die Reisegastronomie Morawski an mehreren Ständen mit winterlichen Köstlichkeiten.

Besuche die Nürnberger Winterwelt 2025 und genieße eine besondere Zeit auf dem Eis. Alle Infos und Buchungsmöglichkeiten findest du auf der Website des Post SV. ■



Fotografin:
Giulia Ianicelli

Direkt zur Buchung der Eisstockbahnen“:
<https://post-sv.de/2024/12/12/eisstock-schiessen-am-nuernberger-hauptmarkt/>



Volksfest-Biathlon

Auf zur 6. Runde!

Beim Nürnberger Frühlings-Volksfest geht der beliebte 6. Volksfest-Biathlon, am **Samstag, 26. April** in seine sechste Runde. Er wurde als gemeinsames Projekt des Süddeutschen Schaustellerverbands und des Post SV Nürnberg ins Leben gerufen. Gelaufen wird pro Runde einmal um den Volksfestplatz. Je Runde müssen Groß an einer beliebigen Schießbude und Klein an einer Spickerbude ihre Zielgenauigkeit unter Beweis stellen. Dabei gilt es, mit maximal zehn Versuchen drei Treffer zu erzielen. Nach dem dritten Treffer oder dem zehnten Versuch darf die Runde fortgesetzt werden.

Weitere Informationen zu Anmeldung findest du auf unserer Website. Die Anmeldung zu **Frühbucheinheiten** ist ab dem **07.01.25** möglich.

<https://post-sv.de/sport/outdoor/volksfestbiathlon> ■



Vom Raum bis zu den Rädern – viel Neues beim Indoor-Cycling



Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass unser Indoor-Cycling-Raum Anfang Januar einer umfassenden Renovierung unterzogen wird! Freut euch auf einen neuen Bodenbelag und moderne Lichttechnik, die für eine bessere Atmosphäre während eurer Trainingseinheiten sorgen wird.

Als Highlight werden wir unsere bisherigen Indoor-Cycling-Bikes durch die hochmodernen Life Fitness ICG IC7 Modelle ersetzen! Diese neuen Bikes bieten nicht nur ein verbessertes Trainingserlebnis, sondern auch innovative Funktionen, die euch dabei unterstützen, eure Fitnessziele effektiver zu erreichen.

Wir sind überzeugt, dass die Renovierung und die neuen Bikes euer Training bereichern werden. Seid gespannt und freut euch im Januar 2025 auf ein frisches, motivierendes Umfeld, das euch zu Höchstleistungen anspornen wird! ■



BROCHIER



Du hast ein
**KLARES
ZIEL**
vor Augen!

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)
- › Flächner/Klempner (m/w/d)
- › Tiefbaufacharbeiter Kanalbau (m/w/d)
- › Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement (m/w/d)

VR Benefiz-KickerCup 2024

Post SV behält bei 30 Bällen den Überblick



Netzwerken, Spaß haben und Gutes tun: Der VR Benefiz-KickerCup 2024 am ehemals längsten Tischkicker der Welt begeisterte die Teilnehmer aus den Bereichen Sport, Presse, Kultur, Wirtschaft und Handwerk. Organisiert wurde der Cup von der VR Bank Metropolregion Nürnberg in Kooperation mit dem ORANGE Unternehmerclub.

Nach spannenden Partien setzte sich der Post SV im Finale durch und holte den Titel. Vizemeister wurde das Team der VR Bank Metropolregion Nürnberg, das auf heimischem Boden ebenfalls mit starken Leistungen überzeugte. Der KickerCup fand an einem beeindruckenden XXL-Kicker statt: Mit 12,26 Metern Länge, 20 Spielern pro Mannschaft und 30 Bällen im Spiel war Geschick, schnelle Reaktion und Teamarbeit gefragt. Die chaotisch-fröhliche Atmosphäre machte jede Partie zu einem Erlebnis.

Neben dem sportlichen Wettkampf stand der soziale Gedanke im Mittelpunkt. Alle Startgelder gingen vollständig an die Barmherzigen Brüder Gremsdorf, um deren wichtige Arbeit zu unterstützen. Das Event punktete nicht nur durch spannende Spiele, sondern auch durch ein perfektes Rahmenprogramm. Für das leibliche Wohl war gesorgt, und die entspannte Atmosphäre lud zum Netzwerken ein.

Der VR Benefiz-KickerCup 2024 war ein voller Erfolg und hat bei allen Beteiligten einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Als diesjähriger Sieger freut sich der Post SV natürlich auf die Herausforderung, den Titel im nächsten Jahr zu verteidigen. ■



Nutze die vielfältigen Sportangebote beim Post SV Nürnberg!

SICHERE DIR DEINEN RABATT

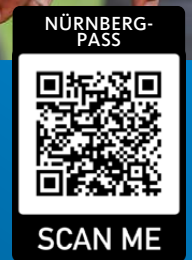
Reduziere deinen zu zahlenden Betrag für **Ferien-Camps, Sportkurse** und/oder deine **Mitgliedschaft** durch Einreichung

- 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

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:



Die Post SV-APP



All in One



Indiv. Push-Nachrichten



Schneller Zugriff



Networking & Socializing



Datenschutzkonform



Jetzt downloaden



Post SV Nürnberg
 Mehr Sport geht nicht.

Verspannungen? Die richtige Haltung hilft!

Wer kennt es nicht? Verspannungen oder gar Kopfschmerzen nach einem langen Arbeitstag können einem so richtig den Feierabend vermiesen. Was viele nicht wissen: Häufig resultieren die aus einer falschen Haltung des Oberkörpers. Diese ist anhand folgender Hinweise erkennbar:

- Der Rücken beugt sich im Bereich der Brustwirbelsäule, wir bilden einen (leichten) „**Buckel**“ im oberen Rücken.
- Die **Schultern wandern nach vorne und rotieren nach innen**. Erkennbar daran, dass der Daumen beim lockeren Stehen nach innen Richtung Oberschenkel zeigt.
- Die **Hüfte schiebt sich nach vorne**, aufgrund der vorgebeugten Fehlhaltung des Oberkörpers, und liegt nicht mehr in Verlängerung des Körpers, dadurch **verstärkt sich das Hohlkreuz**.
- Da der Oberkörper nach vorne/unten gebeugt ist, muss der **Kopf zum Ausgleich mithilfe der Nackenmuskulatur verstärkt oben gehalten** werden.

Diese Haltungsschwächen entstehen durch einseitige Alltagsbelastungen, zu wenig Bewegung, generell zu viel Sitzen oder unausgeglichenes Training. Dadurch, dass die einzelnen Körperteile (Kopf, Rumpf, Hüfte) nicht mehr in einer Achse übereinanderliegen, sondern teils nach vorne oder hinten verschoben sind, wird die Muskulatur an einigen Stellen dauerhaft überbeansprucht, was Schmerzen verursachen kann.

Doch was kann ich tun bei Verspannungen im Nackenbereich und Spannungs-Kopfschmerz?

Kurzfristig ist es erst mal wichtig, Bewegung in die verspannte Stelle zu bringen. Rolle zum Beispiel die Schultern, kreise die Arme und strecke dich ein paar Mal ausgiebig.

Langfristig aber wird, um den Oberkörper wieder aufzurichten und damit Überbeanspruchungen zu lindern, nur ein gezieltes Kräftigungstraining Abhilfe schaffen können. Es ist der entscheidende Faktor, um aus der „zu schwachen“ Muskulatur bei gleichzeitigem Beweglichkeits-/Entspannungstraining nachhaltig eine „starke“ Muskulatur zu machen.

Wie sieht so ein Training aus und wie viel Zeit brauche ich dafür?

Wenn es primär darum geht, Haltungsschwächen zu beseitigen, reichen in der Regel fünf bis sechs Übungen für die entsprechenden Körperpartien aus. Mit einem kleinen Aufwärm-/Lockerungstraining ist Frau und Mann in rund 30 Minuten pro Besuch durch (sofern man sich nicht auf der Trainingsfläche verquatscht). Der Vorteil ist: Durch das Training profitieren auch andere Regionen des Körpers wie die Wirbelsäule oder wie auch alle Gelenksysteme.

Wie häufig muss ich trainieren und wann merke ich die ersten Fortschritte?

Zwei- bis dreimal pro Woche sollten schon eingeplant werden. Wann sich dann erste Fortschritte erkennbar einstellen, lässt sich schwer exakt vorhersagen. Dies ist auch davon abhängig, wie lang eine Fehlhaltung bereits besteht und wie weit diese fortgeschritten ist. Es gibt Leute, die bereits nach wenigen Wochen größere Fortschritte merken, bei anderen stellen sich diese erst nach ein paar Monaten ein. In der Regel jedoch spürt man sehr schnell, dass das Training einem guttut.

Muss ich mich für ein entsprechendes Training extra im Fitnessstudio anmelden?

Das muss man natürlich nicht. Der Vorteil am Fitnessstudio mit speziell ausgebildetem Personal ist aber, dass man alle Übungen entsprechend der Bedürfnisse zusammengestellt und gezeigt bekommt. Man kann sich also sicher sein, dass die Übungen, die man macht, einem auch wirklich nützen. Nicht zu vergessen, dass man „korrigiert“ wird, wenn man eine Übung mal nicht sauber ausführen sollte – „falsch“ zu trainieren, kann schnell den gewünschten Effekt konterkarieren. Und es macht einfach mehr Spaß mit Gleichgesinnten zu trainieren als allein zu Hause. Das Studio ist also wahrlich keine schlechte Idee!

Kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch zu deinem Aufrichtungs-/Haltungstraining buchen:

Fitlounge, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg

Telefon: **0911 580 86 83**

E-Mail: fitlounge@post-sv.de

Website: <https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/fitlounge/>

Studio N°1, Albertstraße 4, 90478 Nürnberg

Telefon: **0911 471 518**

E-Mail: studio1@post-sv.de

Website: <https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/studio-no1/>

Studio Ebensee, Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Telefon: **0911 540 55 47 84**

E-Mail: fitlounge@post-sv.de

Website: <https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/fitness-studio-ebensee/>

Betriebliche Gesundheitsförderung made by Post SV

Gesunde Mitarbeiter, gesundes Unternehmen

Unser Arbeitsalltag fordert uns immer mehr, die Aufgaben nehmen so zu, dass jeden Tag eine Vielzahl von Reizen auf uns einprasselt. Eine gute körperliche und mentale Konstitution sind Grundvoraussetzungen, um in der Arbeitswelt bestehen zu können.



Mentale Belastungen und unzureichend Bewegung führen seit Jahren zu steigenden Zahlen von psychischen und körperlichen Erkrankungen.

Kein Wunder, dass die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ein wesentlicher Bestandteil moderner Unternehmensstrategien ist. Sie trägt zur Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiter/innen bei, was sich letztlich im wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens niederschlägt!

Der Post SV kann dir und deinem Unternehmen mit seinem breitgefächerten Sport- und Gesundheitsangeboten wie auch seiner Expertise dabei helfen: und zwar mit einem speziell auf dich zugeschnittenen BGF-Programm. Nutze die vielfältigen Möglichkeiten des Post SV für betriebliche Gesundheitsaktionen, die den Teamspirit und gleichzeitig die Gesundheitskompetenz deiner Belegschaft verbessern.

Wie dies konkret aussehen kann?

Stressmanagement mit Hilfe von Workshops, Resilienzförderung, Entspannungsprogramme wie sanftes Basic Yoga oder Business Yoga

Bewegungsangebote von Faszien- und Rückentraining, über das Gestalten von aktiven Mittagspausen bis hin zu Präventionskurse (§20 SGB 5)

Ernährungstipps mit Workshops zu gesunder Ernährung, einer individuellen Ernährungsberatung oder -kursen

Die Möglichkeiten sind jedenfalls vielfältig, der Post SV kann garantiert die für dich Passenden zusammenstellen. Für Beratung, Inspiration und mehr Informationen wende dich bitte an **Sabine Heltner**, unsere Betriebliche Gesundheitsmanagerin. ■

E-Mail: heltner@post-sv.de
Telefon: **0911-954595 -63 / -67**
oder **0163-740 98 89**

Ernährungs- und Bewegungskurs



Abnehmen leicht gemacht ohne Hungern & Kalorienzählen – angeleiteter Kurs zu Ernährung & Group-Fitness

Du möchtest zum neuen Jahr ein paar Kilos verlieren und deinen Körper straffen? Dann nutze die Gelegenheit und mach dich gemeinsam mit uns schlank und fit. Lerne von unseren ausgebildeten Ernährungsberatern, wie du deine Ernährung zielführend gestalten kannst. Trainiere ergänzend dazu unter Anleitung unserer erfahrenen Trainer und Trainerinnen mit anderen Gleichgesinnten in der Gruppe. Das Programm ist sehr flexibel und in jeden Alltag integrierbar.

Kurszeiträume (zur Wahl)
13.01. – 23.02. (6 Wochen)
20.01. – 02.03. (6 Wochen)
27.01. – 09.03. (6 Wochen)

Leistungen:

- 3 Ernährungsseminare (online) zur nährstoffreichen figurbewussten Ernährung.
- 6 Wochen Group-Fitness/Dauersport in unseren Kursräumen (dabei sind z. B. Body Workout, Pilates, Bauch-Beine-Po, Rückentraining, Core-Workout (Bauch/Rücken) u. v. m.)
- 2 Messungen der Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelanteil etc.).
- Große Rezeptsammlung, 2 Beispiel-Wochenernährungspläne, Handouts zu jedem Seminar

Standorte für die Gruppen-Trainings:

Fitlounge, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg
Studio N°1, Albertstraße 4, 90478 Nürnberg

Teilnahmegebühr: Mitglieder: 129,00 € / Nicht-Mitglieder: 159,00 €

Nähere Informationen und zur Anmeldung geht es unter:
<https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/>, folge dem QR-Code
oder schreib uns eine Mail an ernaehrung@post-sv.de.



Workshop

Gefäßschonende, cholesterin- und zuckerarme Ernährung



Wie du mit der richtigen Lebensmittelauswahl präventiv diverse Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und langfristig gesünder leben kannst. Wir beschäftigen uns mit **Präventivmaßnahmen zur Vorbeugung** folgender Erkrankungen:

- Diabetes Mellitus Typ 2, Gicht
- Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Adipositas/Übergewicht

Auch Personen, bei denen bereits entsprechende Diagnosen vorliegen, sind willkommen. Bitte besprich deine Teilnahme in diesem Fall aber vorab mit deinem Arzt.

Termin: Samstag, 26.04.2025 von 10.00 bis 12.30 Uhr

Standort: Studio N°1 (Albertstraße 4), Kursraum 1 (1. OG, ohne Aufzug)

Teilnahmegebühr: Mitglieder: 39,00 € / Nicht-Mitglieder: 59,00 €

Nähere Informationen und zur Anmeldung geht es unter:
<https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/>, folge dem QR-Code
 oder schreib uns eine Mail an ernaehrung@post-sv.de. ■



So nah, so schön, so Grün!

Schnupperkurs
 nur **9 €**

statt 19€
Sonderpreis
 für Post SV
 Mitglieder

Platzreife Kurse
 ab **89 €**

statt ab 99€
Sonderpreis
 für Post SV
 Mitglieder

Jahres-Rangefee
 nur **59 €**

statt 69€
Sonderpreis
 für Post SV
 Mitglieder

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

Platzreife Kurse:
 16h Golfunterricht, Platzreifeprüfung,
 umfangreiche Schulungsunterlagen,
 Gutscheine im Wert von 100 €

Nur 5 Minuten von Stein
 in Richtung Schwabach!



Am Golfplatz 1 · 91189 Nemsdorf
 Tel. 0911 / 9880680 · www.golfrange.de

GOLF RANGE

**NUR EIN ABSCHLAG
 VON DER CITY!**



Online-Ernährungskurs

„FastenPlus – mehr als nur Verzicht“ vom 05.03. – 19.04.2025 (Fastenzeit)

Gemeinsam mit Gleichgesinnten möchten wir uns für sechs Wochen in der Gruppe mit dem Thema „Verzicht“ und „Alternativen“ beschäftigen, ohne dabei zu hungern! Dabei geht es nicht nur darum, auf bestimmte (eher schädliche) Lebensmittel und Gewohnheiten zu verzichten oder zu reduzieren, sondern auch über die Fastenzeit hinaus mehr Bewusstsein für die Vorteile eines gesünderen Lebensstils zu schaffen.

In fünf Online-Seminaren zur (Fasten-)Ernährung wirst du lernen, deinen Alltag mit nährstoffreicheren Lebensmitteln anzureichern und eher schädliche Produkte und Gewohnheiten zu reduzieren.

Mögliche Ziele:

- Gewichtsreduktion und die Regulierung von (Heiß-)Hungerattacken
- Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen
- Reduktion (gesundheits-)beeinträchtigende Bestandteile in der Ernährung
- (wieder) mehr Bewusstsein und Kontrolle über das eigene Essverhalten erlangen

Teilnahmegebühr: Mitglieder: 119,00 € / Nicht-Mitglieder: 149,00 €

Nähere Informationen zum Konzept, den integrierten Zusatzleistungen (z.B. Messung der Körperzusammensetzung, Rezept-Sammlung u.v.m.) sowie die Anmeldung findest du unter <https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/> oder folge dem QR-Code bzw. schreib uns eine Mail an ernaehrung@post-sv.de.



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 den Bereich Liegenschaften
- Mitarbeiter (m/w/d) auf Minijob-Basis oder als Saison-Arbeitskraft für die Nürnberger Winterwelt 2025

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

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





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)



Reise-Tipp

Gruppenreise nach Mallorca mit der VR Bank

Träumen Sie von einer Frühlingsreise, die Natur, Abenteuer und Erholung vereint? Unser Partner, das VR Bank ReiseCenter, lädt Sie ein, Mallorca auf besondere Weise zu entdecken! Vom **16. März bis 23. März** erwartet Sie eine unvergessliche Gruppenreise ins Herz des Mittelmeers.



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

Entdecken Sie das Wanderparadies Mallorca

Die Insel beeindruckt mit ihrer Vielfalt: spektakuläre Gebirgszüge mit atemberaubenden Meerblicken, einsame Buchten, weitläufige Strände und die pulsierende Hauptstadt Palma. Abseits der Touristenströme zeigt sich Mallorca von seiner ruhigeren Seite – mit idyllischen Olivenhainen, Mandelplantagen und einer beeindruckenden Naturkulisse, die Wanderfreunde begeistert.

Reiseverlauf im Überblick

- 1. Tag: Flug von Nürnberg nach Palma, Begrüßung und Hoteltransfer.
- 2.–7. Tag: Erkunden Sie die Insel auf eigene Faust oder buchen Sie das Wanderpaket, um Mallorcas verborgene Schätze zu Fuß zu erleben.
- 8. Tag: Rückreise von Mallorca nach Deutschland.

Extra-Vorteil für Post SV Mitglieder

Als Mitglied des Post SV sparen Sie 3% des Reisepreises! Einfach den Mitgliedsausweis beim Buchen im ReiseCenter in Nürnberg oder Erlangen vorlegen und profitieren.

Jetzt buchen!

Tauchen Sie ein in die Magie Mallorcas und erleben Sie unvergessliche Momente mit unserer Gruppenreise. Weitere Informationen und Buchung im VR Bank ReiseCenter.

<https://www.vr-reise-center.de/reiseangebote/mallorca-erwandern-exklusive-angebote-fuer-post-sv-mitglieder/>



Das Projekt „Sport Vernetzt“ Schwimmen

Eine wahre Erfolgsgeschichte

Das Projekt „Sport Vernetzt“ vom Post SV Nürnberg hat sich zum Ziel gesetzt, die Grundfertigkeiten im Schwimmen von Grundschulkindern zu fördern und zu verbessern. In einer Zeit, in der immer mehr Kinder und Jugendliche an Bewegungsmangel leiden und viele Kinder im Grundschulalter nicht sicher Schwimmen können, ist es von großer Bedeutung, ihnen das ABC des Schwimmens näherzubringen. Dieser Bericht gibt einen Überblick über die bisherigen Ergebnisse des Projekts.

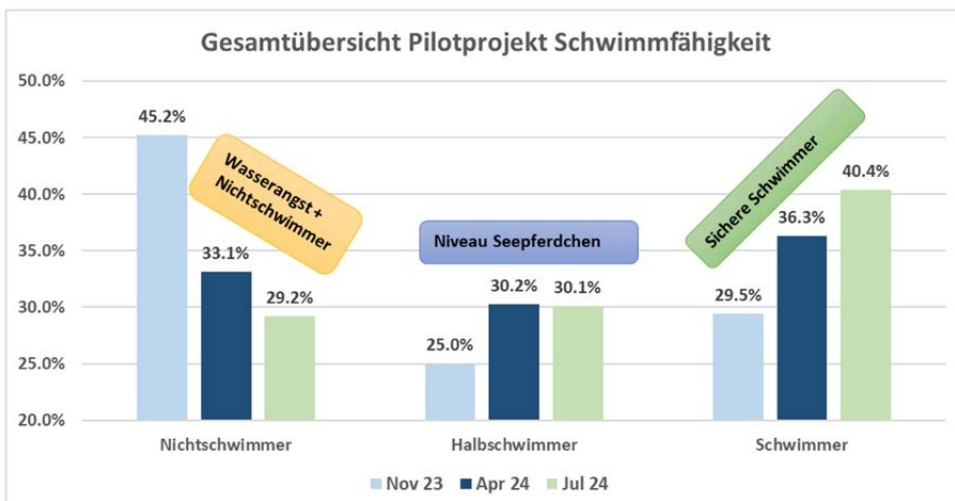


Seit dem Beginn im September 2023 konnten über 300 Kinder regelmäßig am Schul-Schwimmunterricht teilnehmen und das sichere Schwimmen erlernen. Eine effizientere Gestaltung des Transports der Kinder zum Schwimmbad und der Einsatz von zusätzlichen Berufstrainer/innen vom Post SV führt zu mehr Wasserzeit pro Kind und einem effizienterem Schwimmunterricht. Die bisherigen Ergebnisse verdeutlichen den Mehrwert dieser beiden Ansätze. Bereits im ersten Schuljahr konnte die Quote der Nichtschwimmer von 45 auf 29 Prozent gesenkt werden (siehe Abbildung). Eine signifikante Verbesserung der Schwimmfähigkeit konnte vor allem bei den Zweitklässlern festgestellt werden, was unseren Ansatz verstärkt, so früh wie möglich mit der Wassergewöhnung und dem Schwimmunterricht zu starten.

Ein solches Pilotprojekt kann nur mit Hilfe verschiedener Förderungen und Zuschüsse auf die Beine gestellt werden. Ganz besonders möchten wir uns bei unseren langjährigen Partnern bedanken, die uns dabei unterstützen. Der Dank geht an die Firmen Bieber Sportplatzpflege, AquaTec, Allianz Wölfel, Elektro Winter, Restaurant Thalassa Nürnberg und BFI IT Service GmbH.

Um dieses erfolgreiche Projekt über das laufende Schuljahr hinaus fortzuführen, ist es uns gelungen, dass finanzielle Mittel im städtischen Haushalt dafür bereitgestellt wurden.

Mit dem Haushaltsbeschluss für das Jahr 2025 hat der Stadtrat für das Projekt 50 000 Euro zur Verfügung gestellt. Im Namen des gesamten Teams von „Sport Vernetzt Grundfertigkeiten Schwimmen“ möchten wir uns bei der Stadt Nürnberg und vor allem bei unserer Schirmherrin Frau Cornelia Trinkl (Referentin für Schule & Sport) für die Unterstützung bedanken. Diese finanzielle Zuwendung ist für uns nicht nur eine wertvolle Hilfe, sondern auch ein Zeichen des Vertrauens in unsere Arbeit und unsere Vision, den Schwimmsport in unserer Stadt nachhaltig zu fördern.



Der Sporttreff am Montag

Eine kunterbunte Mischung

Wie treibst du Sport am liebsten? Mit Kraft, mit dem Ball? Schnell oder langsam? Mit Musik? Zusammen oder ganz individuell?



Bei uns im Sporttreff ist alles auf einmal gefragt – und dies jede Woche irgendwie ein bisschen anders und ein bisschen spezieller. Mal ein wenig anstrengender, mal ruhiger. Aber es ist auf jeden Fall immer eines: total bunt und lustig. Wie unsere Sportler/innen eben auch.

Einmal in der Woche trifft sich der Post SV-Inklusions-Sporttreff für Jugendlichen mit und ohne Einschränkung zum gemeinsamen Sporteln. Viele der Jugendlichen kommen mit einer Assistenz – und das sind meistens Elternteile. Und die machen natürlich gerne mit – denn Sport tut uns ja allen gut. Und macht gute Laune.

Unser sportliches Ziel: Ausdauer, Kraft, Koordination und Kooperationsfähigkeit ausbauen. Und das gelingt uns richtig gut. Damit auch keine Langweile aufkommt, probieren wir immer mal wieder etwas Neues aus und testen uns durch viele verschiedene Sportarten. Natürlich ganz auf die Fähigkeiten der Jugendlichen angepasst – und dies immer mit einer kreativen Note. So spielen wir Volleyball mit einem riesigen weichen Ball oder mit Konfetti gefüllten Luftballons - oder Hockey mit einem Wasserball und Fliegenklatschen. Wir werfen Basketbälle, spielen Fußball, üben uns im Yoga, wir laufen zum Aufwärmen unsere Runden und probieren uns dann in Aerobic-Moves oder im ThaeBo. Die Möglichkeiten sind grenzenlos, vor allem in unserem Inklusions-Sporttreff.

Schau doch einfach mal bei uns vorbei und erlebe es selbst. Anmeldungen gerne bei **Katharina Hirschbeck** unter hirschbeck@post-sv.de ■

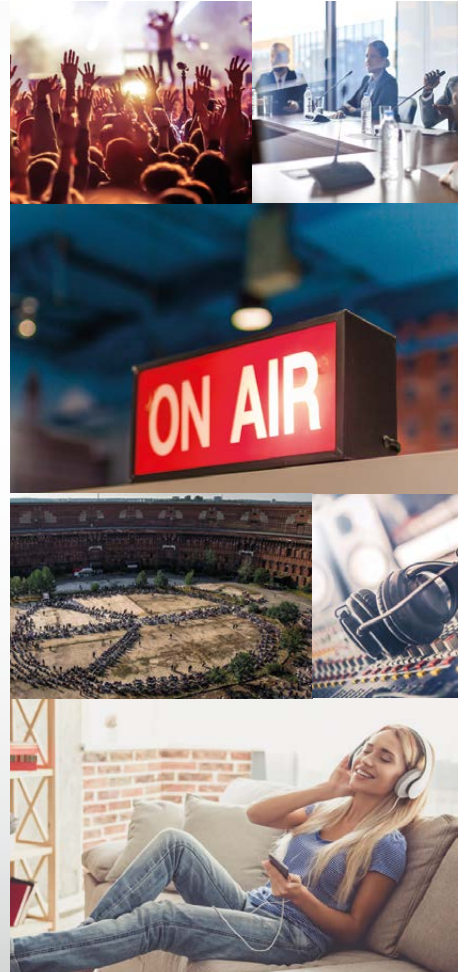


FUNKHAUS NÜRNBERG

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-augenklinik.de



UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

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

www.maximilians-augenklinik.de

DIE MEISTEN 80er & 90er



98.6

charivari

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

* Weitere Infos zur
Treuekarte findest
du unter
[https://post-sv.de/
aktuelles/aktionen/
treuekarte/](https://post-sv.de/aktuelles/aktionen/treuekarte/)

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.de/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.

Durchstarten mit BASKETBALL

Auf in die 12. Saison!

Auch 2025 bringt die Basketballabteilung des Post SV Nürnberg wieder 20 Teams in der N-ERGIE Grundschulliga an den Start – und dies bereits zum zwölften Mal!



Die Schulteams unserer langjährigen Kooperationspartner, wie die Bartholomäus Bees, die Kopernikus Knights oder die Wanderer Vikings treten wie schon in der vergangenen Saison in fünf Vierergruppen gegeneinander an. Jede Gruppe absolviert dabei zwei Spieltage, an denen im Modus „Jeder gegen jeden“ gespielt wird. Die Gruppenphase, die für einige Teams bereits im Januar beginnt, dient der Ermittlung der Teamstärken, sodass am Ende eine Abschlusstabelle mit den Platzierungen 1 bis 4 steht.

Anschließend werden wie bereits im Vorjahr wieder zwei Abschlussturniere ausgerichtet, damit alle Teams noch einmal zeigen können, was sie gelernt haben. Die Gruppenersten und -zweiten treten im „Abschlussturnier 1“, die Gruppendritten und -vierten im „Abschlussturnier 2“ an.

Dieser Modus ermöglicht, dass alle Teams auf die gleiche Anzahl an Saisonspielen kommen, und es an beiden Abschlussturnieren noch mal zu vielen ausgeglichenen Partien kommt. So können alle Kinder noch einmal fleißig wichtige Spielpraxis sammeln.

SAG-Abschlussturnier 2024

(viele der Kinder sind dieses Jahr im Rahmen der Baskets in der N-ERGIE Grundschulliga am Start)

Während die Aufregung bis zum Start bei Kindern, Eltern und Coaches sichtlich steigt, wird jetzt erst einmal an den Grundschulen hochmotiviert in den von Post SV-Coaches betreuten Basketball-Einheiten an den Grundlagen wie passen, dribbeln oder werfen geübt. Zugleich steht aber auch auf der Agenda, Mannschaftsgefühl und Teamgeist zu entwickeln.

Neben dem Bewährten gibt es auch einige spannende Neuerungen. So möchten wir in der kommenden Saison ein Werferpunkte-System in der N-ERGIE Grundschulliga einführen, das sich in den vergangenen Jahren bereits im Minibereich des Bezirks Mittelfranken bewährt hat. Dieses System belohnt Teams, die gut zusammenspielen und bei denen viele Kinder Scorerpunkte erzielen. So wird die Teamleistung in den Vordergrund gestellt und Basketball als Mannschaftssport noch mehr gefördert.

In dieser Saison freuen wir uns außerdem über viele neue Gesichter, sowohl auf dem Spielfeld, als auch an der Seitenlinie. Einige Kinder, die bereits in der vergangenen Saison dabei waren, haben den Sprung von der **Sportarbeitsgemeinschaft (SAG)** in die **Baskets-Gruppe** geschafft und bringen wertvolle Erfahrung mit. Gleichzeitig haben auch viele neue Kinder, die bisher noch keinen Kontakt mit Basketball hatten, den

Weg in unsere Schulteams gefunden und starten voller Begeisterung in ihre erste Saison. Auch bei den **Trainer/innen** gibt es Veränderungen: Wir begrüßen einige **Schulcoach-Rookies**, die in ihrer ersten Saison mit viel Engagement und frischen Ideen dabei sind. Diese Mischung aus erfahrenen Spieler/innen, Neulingen und motivierten Trainer/innen macht das Projekt so spannend.

Wir freuen uns auf eine spannende Saison der N-ERGIE Grundschulliga mit zahlreichen tollen Schulteams, bei der der Spaß am Sport und die sportliche Weiterentwicklung der jungen Basketballer/innen im Mittelpunkt stehen. Bis dahin findest du alle Spieltermine und weitere Infos zur N-ERGIE-Grundschulliga und dem Projekt DURCHSTARTEN mit BASKETBALL unter: <https://www.durchstartenmitbasketball.de/>

Ein herzliches Dankeschön gilt schon jetzt allen Trainer/innen, Schiedsrichter/innen, ehrenamtlichen Helfern sowie unserem Hauptsponsor N-ERGIE, die dieses großartige Sportevent überhaupt erst möglich machen! ■

SANITÄR-HEINZE



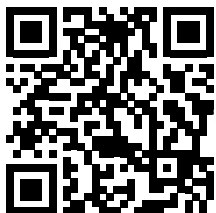
WIR SUCHEN DICH!

- Lagermitarbeiter m/w/d
- LKW-Fahrer mit FS-Klasse C1 m/w/d
- Verkäufer im Abhollager m/w/d

Dein Profil:

- Körperliche Belastbarkeit und Zuverlässigkeit.
- Eigenverantwortliche, sorgfältige und strukturierte Arbeitsweise.
- Deutschkenntnisse in Wort und Schrift werden vorausgesetzt.
- zusätzlich für den **Verkäufer im Abhollager**:
Wünschenswert ist eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung im kaufmännischen oder logistischen Bereich.

Hier gibt es weitere Informationen:
Einfach den QR-Code scannen!



sanitär-heinze.com/karriere

Deine Vorteile:



Übertarifliche Bezahlung



Urlaubs- und Weihnachtsgeld



Sicherer Arbeitsplatz



Mitarbeitererevents

Kfo-Lauf und Sanitär-Heinze verlängern Sponsorenvertrag

Eine wichtige Hilfe für die jungen Bundesliga-Basketballerinnen

Der Post SV freut sich, dass zwei Sponsoren ihr Engagement bei den Bundesliga-Basketball-Mädchen (WNBL) verlängert haben. Die hochkarätige Kieferorthopädie Kfo-Lauf wird als Teamsponsor die Mädchen bis zur Saison 2025/26 unterstützen, Sanitär-Heinze, der zugleich Premium Sponsor des Post SV ist, wird bis zur Saison 2026/27 weiterhin als Hauptsponsor des Teams fungieren.



Die fortgesetzte Zusammenarbeit mit den beiden Sponsoren stellt eine wertvolle Förderung für den Mädchen-Basketball in der Metropolregion dar und leistet zugleich einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der Nachwuchstalente des Vereins.

Dr. Martin Müller, Inhaber von Kfo-Lauf, begründet das Engagement seiner Firma wie folgt: „Es ist eine Freude zu sehen, wie sich die Spielerinnen sportlich und persönlich weiterentwickeln. Ich freue mich sehr darauf, die Mädchen weiterhin als Teamsponsor auf ihrem Weg begleiten zu dürfen.“

In ebendiese Kerbe schlägt auch Christian Ratzesberger, Niederlassungsleiter und Prokurist von Sanitär-Heinze Nürnberg: „Die letzten zwei Jahre haben eindrucksvoll gezeigt, mit welchem Engagement und Teamgeist das WNBL-Team seine Ziele verfolgt. Wir bei Sanitär-Heinze sehen in diesen jungen Talenten alles, was auch wir in unserer täglichen Arbeit schätzen: Disziplin, Einsatz und Zusammenhalt. Wir freuen uns sehr, die Mädchen weiterhin unterstützen zu können, und fiebern den gemeinsamen Spielzeiten mit Spannung entgegen.“

Für Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV, sind die Zusagen der beiden Sponsoren ein erfreuliches und wichtiges Signal. „Es ist schön zu wissen, mit Kfo-Lauf und Sanitär-Heinze zwei so engagierte und verlässliche Partner weiter an unserer Seite zu haben. Dies gibt uns bei der Unterstützung des Mädchen-Basketballs auf höchstem Niveau Planungssicherheit und zugleich die Möglichkeit, unser Förderkonzept weiter auszubauen. Wir bedanken uns bei Sanitär-Heinze und Kfo-Lauf für das Vertrauen und die Unterstützung – und freuen uns auf die nächsten Jahre einer erfolgreichen Zusammenarbeit!“

Für weitere Informationen über die Unternehmen besuche gerne die Website von Kfo-Lauf und Sanitär-Heinze. ■



HBC-Handball

Voll in der Spur

Von Christoph Gebhardt

Den Handball in Nürnberg nach vorne bringen - mit diesem Ziel haben sich der Post SV und der TSV Eibach zum HBC Nürnberg zusammengetan. Dass das Gemeinschaftsprojekt bereits seit mehreren Jahren erfolgreich läuft, zeigt sich unter anderem darin, dass der HBC mit einem Frauen- und Herrenteam in der Oberliga vertreten ist. Wie sich die beiden dort schlagen, aber auch wie es um die Jugendteams bestellt ist, wird in den folgenden Zeilen beleuchtet.

HERREN: Gereift zurück

Nach einem lehrreichen Jahr in Bayerns höchster Spielklasse ist die erste Männermannschaft des HBC Nürnberg in der Oberliga Nord (vormals Landesliga) zurück. Diese Aufgabe gehen vier neue Spieler mit uns an. Wir freuen uns sehr, Nico Zahn (HC Erlangen), Michael Haßferter (HC Erlangen), Dave Rössl und Simon Halmen (beide TSV Roßtal) in unseren Reihen begrüßen zu dürfen! Ansonsten kann Coach Stefan Mittag auf einen breiten Kader aus Spielern zurückgreifen, der so auch fast unverändert vor gut zwei Jahren noch in der Bezirksoberliga spielte.

Unter diesen Voraussetzungen wurde Ende Juni in die Vorbereitung gestartet, die auch ein Trainingslager beinhaltete. Dabei hatten wir ein hochinteressantes Treffen mit dem Trainer der österreichischen Hockey Damen-Nationalmannschaft, Sven Lindemann. Mit ihm haben wir viele Saisonziele sowohl individuell als auf Teamebene ausgearbeitet und uns dabei als Mannschaft nochmal besser kennengelernt. Natürlich durfte neben einem Teamevent bei unserem neuen Sponsor Bergbrand mit Trikotvorstellung auch das traditionelle Vereinsgrillen nicht fehlen, bei dem alle HBC-Teams sowie -Freunde eingeladen waren.

Die Saison startete dann gleich mit einer Standortbestimmung auswärts beim etablierten Oberligateam der SG Helmbrechts/Münchberg. Mit einer guten Defensiv- und Torhüterleistung konnten wir einen 25:21-Auftaktsieg einfahren, auch wenn viele Abläufe im Angriffsspiel noch nicht reibungslos liefen.

Zum ersten Heimspiel kam dann mit dem ASV 1863 Cham eine formstarke Mannschaft mit Aufstiegsambitionen nach Nürnberg. Gegen die erfahrenen Niederbayern war der HBC insgesamt zu ungefährlich und musste somit eine 29:32-Niederlage hinnehmen.

Im folgenden Heimspiel gegen den Aufsteiger SC Eching standen somit alle Zeichen auf Wiedergutmachung - und die gelang eindrucksvoll. Trotz einiger kleineren Schwächephasen schaffte man es, über das ganze Spiel hinweg in puncto Abwehr, Torhüterleistung, Tempospiel und -steuerung auf hohem Niveau zu agieren. Folglich durfte die Mannschaft über einen ersten deutlichen 44:21-Heimsieg jubeln.

Weiter ging es mit dem schweren Auswärtsspiel beim Aufsteiger ESV 27 Regensburg. Hier zeigte man, dass man aus letzter Saison einiges an Erfahrung mitnehmen konnte. In der entscheidenden Schlussphase schaffte es der HBC, in einer unangenehm lauten Atmosphäre die richtigen Entscheidungen zu treffen, das Spiel zu seinen Gunsten zu drehen und mit einem 33:28 heimzufahren.

Die darauffolgenden Heimspiele gegen den SV Michelfeld (34:24) und TV Marktstefl (29:21) konnten dann deutlicher gestaltet werden. Auf Grundlage einer konzentrierten Mannschaftsleistungen in der Defensive wurden beide Partien noch vor den jeweiligen Schlussphasen entschieden, jedoch zeigte man gegen Ende beider Spiele noch Schwächephasen, an denen zu arbeiten ist.



Das Auswärtsspiel beim HSV Hochfranken sollte sich als ähnlich unangenehm wie das gegen Regensburg gestalten: Noch fünf Minuten vor Schluss der Partie musste man einem Rückstand hinterherlaufen, erzwang dann aber beim Gegner Fehler und siegte noch mit 31:29. In der darauffolgenden Woche zeigte sich zu Hause gegen die Drittligareserve der SG DJK Rimpf ein ganz ähnliches Bild: Über das ganze Spiel hinweg lag man zurück oder glich höchstens aus, um sich dann aber in der entscheidenden Schlussphase erneut als die cleverere Mannschaft zu erweisen (31:29).

Die bisherige, noch nicht beendete Hinrunde zeigt gut auf, wohin der Weg in dieser Saison führen kann. Mit 14:2 Punkten steht man auf dem 2. Platz hinter dem ASV 1863 Cham. Die Ambitionen, ganz oben mitzuspielen, sind berechtigt, die Mannschaft ist zu sehr guten Leistungen imstande. Einige knappere Spiele zeigen aber, dass auch in der Oberliga starke Konkurrenz vorhanden ist. Vor allem aber zeigen sie, dass man jedes Spiel ernstnehmen und den unbedingten Willen haben muss, das eigene Potenzial abzurufen.

FRAUEN: Die Reise zur verschworenen Einheit

Nach dem Ende der vergangenen Saison hieß es für uns, die erste Frauenmannschaft des HBC Nürnberg, erst mal: Pause! Und was gehört zur Regeneration dazu? Natürlich eine Abschlussfahrt nach Mallorca. Ausgestattet mit wunderschönen Mannschaftsoutfits und dem ein oder anderen Kaltgetränk in der Hand, bleiben die Tage am Strand, die Nächte im Bamboleo, Bierkönig und der Rutschbahn sowie die unendlichen Mengen an Pommes unvergessen. Ein sportlicher Auftakt? Vielleicht nicht ganz, aber der Spaß war die perfekte Einstimmung auf das, was kommen sollte.

Zurück zum Ernst des Lebens... oder zumindest fast. Bevor wir endgültig in die Halle zurückkehrten, standen Trainingseinheiten im Sand und ein Beachturnier auf dem Programm. Beim jährlichen Beachturnier des ESV Flügelrad konnten wir unseren Titel aus dem vergangenen Jahr verteidigen. Doch dann wurde es wirklich ernst: Im Juni, vier Monate vor Saisonbeginn, startete die wahrscheinlich längste Vorbereitung unserer Handballgeschichte. Wir freuten uns zu Beginn der Vorbereitung nicht nur, drei Zugänge begrüßen zu dürfen, sondern auch darüber, dass verletzte Spielerinnen und frisch gebackene Mamas den Weg zurück ins Team fanden. Mit einem starken Kader von insgesamt 20 Spielerinnen leiteten wir also eine lange, intensive und lehrreiche Vorbereitung für die Oberliga Nord ein, in der vier Einheiten pro Woche anstanden. Von nun an hieß es: viermal die Woche Training. Dabei stand zunächst weniger der Ball im Vordergrund, sondern Laufen, Intervalle, Krafttraining und Athletik – Handball ohne Ball sozusagen. Später kamen dann natürlich auch die handballerischen Einheiten nicht zu kurz. Die Größe des Kaders brachte uns nicht nur Vielseitigkeit und Flexibilität, sondern ermöglichte es uns auch, auf einem ganz neuen Level zu trainieren.



Als es dann Ende September nach der langen Vorbereitung endlich losging, waren wir heiß darauf, dies im Liga-Betrieb unter Beweis zu stellen - und das zeigte sich auch in den ersten beiden Spielen mit zwei Siegen. Euphorisch gingen wir ins dritte Spiel, doch dann erwischte es uns kalt: die erste Niederlage. Aber wie heißt es so schön: Ein Rückschlag macht uns nur stärker! Im Derby gegen Zirndorf, unseren Mitabsteiger, fanden wir zu unserer alten Stärke zurück und sicherten uns den dritten Erfolg. Der Derby-Triumph schmeckte fast so gut wie die Pommes auf Malle. Nach einer Niederlage auswärts in Marktstef, konnten wir zu Hause die bis dato ungeschlagene Frauen aus Bayreuth mit einem überzeugenden 31:15 schlagen. Auswärts tun wir uns diese Saison noch schwer, und so folgte eine Woche später ein Unentschieden in Sulzbach-Rosenberg. Ende November untermauerten wir unsere Heimstärke mit einem 26:18 gegen Nabburg/Schwarzenfeld.

Aber, wie geht es 2025 weiter? Durch die vielen gemeinsamen Stunden im zurückliegenden halben Jahr, ob im Training, auf der Abschlussfahrt, bei den Turnieren oder bei anderen Aktivitäten, sind wir mehr als nur ein Team geworden. Wir sind eine Einheit, die zusammenhält. Eine Einheit, in die jede Spielerin ihre Stärken und Erfahrungen einbringt. Und vor allem sind wir eine Einheit des gegenseitigen Supports! Genau mit diesem Teamgeist gehen wir auch in die kommenden Spiele. Deswegen sollte es klappen mit unserem Ziel, in dieser Saison oben mitzuspielen – unsere Einheit soll der Schlüssel dazu sein.

JUGEND: Drei Teams treten überregional an

Unsere Jugendmannschaften sind Mitte September alle erfolgreich in die aktuelle Saison gestartet. Die Kinder aus den E-Jugend-Mannschaften unserer beider Stammvereine Post SV und TV Eibach wurden seit dem Frühsommer in die D-Jugend Mannschaften der Spielgemeinschaft HBC Nürnberg integriert.

Mit insgesamt fünf Mannschaften im männlichen und drei im weiblichen Bereich, sind wir als Spielgemeinschaft HBC der Verein mit den meisten Meldungen im Bezirk Mittelfranken. In der neu benannten Oberliga (ehemals Landesliga) treten vom HBC Nürnberg die weibliche

C-Jugend, die männliche B-Jugend und die männliche A-Jugend überregional an. Dank der Bemühungen der Vorstände des HBC und des Post SV, haben wir jetzt auch die Möglichkeit, unseren Jugendmannschaften Trainingszeiten mit Harz anzubieten. Dies ist ein wichtiger Schritt, damit unsere Jugend in den hohen Spielklassen noch konkurrenzfähiger sein kann. ■

Judo

Zwei Brüder auf Medaillenjagd

Von Philipp Koncsek

Mit den Makanga-Brüdern Jamal und Liam hat die Judo-Abteilung zwei höchst erfolgreiche Nachwuchs-Talente in ihren Reihen. Von Januar bis Oktober 2024 ergatterten die beiden bei der Teilnahme an insgesamt 26 Turnieren (davon sieben internationale) insgesamt imposante 32 Medaillenplätze. Im Detail: 15x Gold, 9x Silber und 8x Bronze.



Jamal Makanga (links im Bild, Jahrgang 2011) erkämpfte sich in der U-15-Meisterschaftserie auf der Mittelfränkischen Gold, der Nordbayerischen Gold, der Bayerischen einen 5. Platz und auf der höchstmöglichen Ebene dieser Altersklasse der Süddeutschen Meisterschaft Bronze. Damit errang er sich verdient den Kaderstatus des Bayerischen Judo Verbandes (BJV). So nahm Jamal mit der Mittelfranken-Auswahl beim Rene-de-met-Pokalturnier teil, musste sich aber im Finale mit seinem Team knapp gegen Niederbayern geschlagen geben.

Sein Bruder Liam (Jahrgang 2014) erkämpfte sich in seinem ersten Jahr in der U-13-Meisterschaftserie auf der Mittelfränkischen Silber, der Nordbayerischen Silber und auf der in dieser Altersklasse höchsten Ebene der Bayerischen Meisterschaft Bronze. Außerdem konnte er sich bei einem der größten Internationalen Judo Turniere in Deutschland mit rund 1800 Teilnehmern aus 20 Nationen, dem ITG in Sindelfingen, einen hart erkämpften 3. Platz (5 Siege, 1 Niederlage) sichern.

Zudem konnten die beiden jeweils in ihrer Altersklasse einen 1. Platz beim internationalen Turnier im österreichischen Dornbirn erringen. ■

Ju-Jutsu/FMA

Selbstverteidigungssport mit vielen Facetten

Gehen Selbstverteidigung und Breitensport zusammen? Natürlich, und diese sogar sehr gut mit vielfältigen Facetten, wie die Ju-Jutsu/FMA-Abteilung des Post SV belegt.

Ju-Jutsu ist in Deutschland ursprünglich von der Polizei und den Sicherheitsbehörden für die Selbstverteidigung auf der Straße entwickelt worden. Wir haben hier ein auf Breitensport ausgelegtes reguläres Technik-Training für Anfänger und Fortgeschrittene, das in fast jedem Alter zu bewältigen ist. Hier lernt man beginnend mit dem richtigen und verletzungsfreien Fallen über eine Vielzahl von wirksamen Verteidigungstechniken auch noch viel Mentales, wie man eine gefährliche Situation meistern kann. Das feste reguläre Training ist hier wichtig, um wie beim Autofahren vieles zu automatisieren, was man in kurzen mehrtägigen Kursen nicht in dieser Tiefe erlernen kann. Unsere Kleinsten sind acht Jahre alt, hier haben wir feste Gruppen mit festen Aufnahmezeiten und Wartelisten, weil gerade in diesem Alter eine feste Struktur fürs Erlernen von Trainingsdisziplin elementar wichtig ist.

Im Jugend- oder Erwachsenenbereich ist es bei uns nicht mehr so streng geregelt. Hier kann man jederzeit zu einem Probetraining mal vorbeischaun und entdecken, was unsere Sportart zu bieten hat.

Zusätzlich haben wir auch einen FMA-Bereich (Filipino Martial Arts) für Erwachsene in der Abteilung integriert, der realistische philippinische Kampfkunst mit anderen Verteidigungsformen als im Ju-Jutsu lehrt. In vielen Bereichen dieser Kampfkunst ist auch der Stockkampf und die Messerabwehr mit dabei, dies deutlich vertiefter vertreten als im Ju-Jutsu-Techniktraining.

Wir haben auch einen Kursbereich für bestimmte Gruppen (Kinder, Frauen oder generell Erwachsene), der separat, wenn Termine angekündigt werden, über die Kursangebotsseite des



Post SV gebucht werden kann. Hier werden Teile des Ju-Jutsus in wenigen Kurstagen oder Stunden vermittelt. Diese sind vor allem für einen ersten Einblick in die Grundlagen der Selbstverteidigung hervorragend geeignet, ersetzen aber ehrlicherweise kein langjähriges Techniktraining.

Jeder kommerzielle Kursanbieter, der so etwas verspricht, ist mit Skepsis zu betrachten. Damit Verteidigungstechniken auch in der Hochstressphase eines plötzlichen Angriffes auf der Straße verlässlich abrufbar sind, bedarf es jahrelangen Lernens. Dennoch ist auch das, was in Kursen vermittelt wird, schon mal ein Rüstzeug, um gefährlichen Situationen besser begegnen zu können.

Zu guter Letzt haben wir auch einen Wettkampfbereich, aktuell in der Ausprägung einer paarweisen Technik-Wettkampf-Disziplin namens DUO-Wettkampf im Ju-Jutsu. Hier kommt es auf eine exakte und hochdynamische Technikdarstellung an, die viel Ausdauer und Fitness benötigt.

Hier haben wir aktuell zwei sehr erfolgreiche Jugendliche, den Jonas und Johannes (siehe Bilder), trainiert und betreut von den Wettkampftainern Felix und Niko. Die beiden haben Ende Oktober auf der Jugendweltmeisterschaft in

Griechenland die Bronze-Medaille erreicht. An dieser Stelle noch einmal eine herzliche Gratulation für diesen tolle Leistung.



Zusammenfassend lässt sich festhalten: Ju-Jutsu/FMA ist die ideale Möglichkeit, für sich selbst sportlich etwas Gutes zu tun und nebenbei noch Selbstsicherheit und Selbstverteidigung zu erlernen. Dies ist bei uns auf breitensportlicher Basis möglich, aber auch vertieft im Wettkampfbereich (der aber kein Muss ist!) – nicht zu vergessen die Spezialtrainings wie das FMA.

Ein Probetraining oder ein Kurs lohnen sich wirklich immer. Beim normalen Training einfach vorbeikommen (Kinder nur nach Anmeldung und zu festen Aufnahmezeiten), oder sich unter ju-jutsu.post-sv.de weiter informieren! ■

Modernen Fünfkampf

Mit drei deutschen Meistertiteln den Ruf untermauert



Sie machte sich in den vergangenen Jahren ja bereits einen Ruf als fleißiger Titelhamster, die Abteilung Moderner Fünfkampf.

Auch im gerade abgelaufenen 2024 blieb sie ihrer Linie treu. Bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften im Modernen Fünfkampf der Master in Halle holte sich in der Mix-Staffel im Vierkampf das Ehepaar **Alice und Malte Grosse** den Titel.

In der Fünfkampf-Einzelwertung, vermutlich letztmalig mit Reiten, kam **Matthias Bergner** auf den dritten Rang.



Bei den Deutschen Meisterschaften im Modernen Fünfkampf in den Disziplinen „obstacle race“, ein Hindernisrennen mit zwölf Stationen, und Laser-run in Katzwang setzte sich **Rostislav Valaev** in der Elite-Klasse U 17 durch. ■



RICHTER

... richtig gut zum Fuß!

Orthopädie · Schuhe · Bewegung

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



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

Geräteturnen

Wir sagen Danke!



Nach mehr als 40 Jahren erfolgreicher Tätigkeit als Abteilungs- und Übungsleiter ist **Heinz Schuster** in den wohlverdienten Ruhestand getreten.

Heinz war immer zur Stelle, wenn es ums Turnen ging. In Zeiten großer Not übernahm er das Amt des Vereinsvorsitzenden beim TV Jahn 1863. Nach Bewältigung dieser Krise wirkte er mehrere Jahrzehnte als Abteilungsleiter im Geräteturnen. Auch beim Post SV hat er tiefe Fußspuren hinterlassen, mit seinem großen Engagement hat er tatkräftig mit dazu beigetragen, dass die Sparte Geräteturnen gegenwärtig so erfolgreich dasteht wie selten zuvor.

Die Turnerschaft des Post SV sagt Danke für viele, schöne, gemeinsame Jahre! ■

TREUFER N°8

Neue Maßstäbe für gehobenes Wohnen

Verkauf von 5 Eigentumswohnungen
Treuffer Straße 8, Nürnberg-Laufamholz

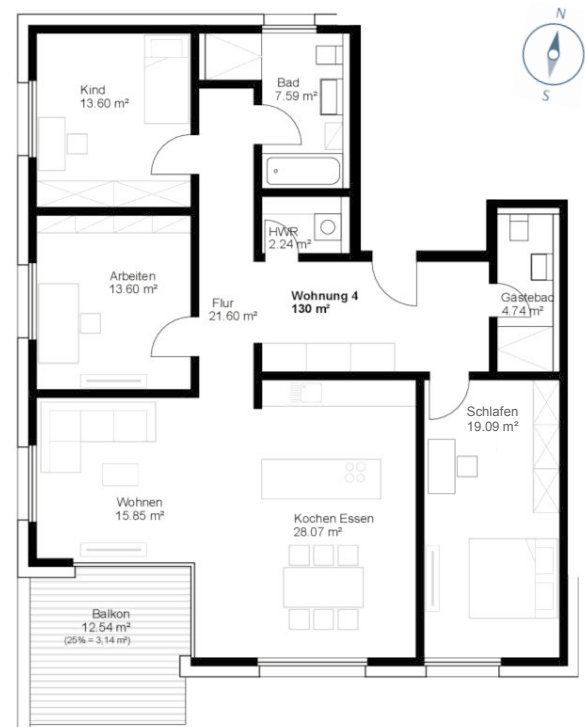


FLÄCHE QM	ZIMMER	BEZUGSTERMIN	€ AB
117-163	4-5	Dez 25	850.000

HIGHLIGHTS

- Energieeffiziente Bauweise -KfW 40-
- Deckenhohe Fenster für lichtdurchflutete Räume
- Zwei Badezimmer je Wohneinheit
- Innenausstattung individuell gestaltbar

BEISPIELGRUNDRISS



FÜR WEITERE INFORMATIONEN:

0160 - 62 98 360

info@moedl-immobilien.com

Ein Projekt der
MÖDL Immobilien GmbH





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



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+

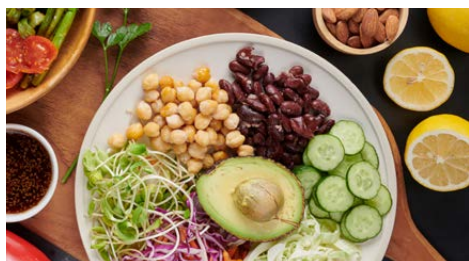
Aktiv gegen Osteoporose
Aktiv & Vital
Mobil und standfest nach dem OTAGO-Bewegungskonzept
Mobil und standfest im Alter (Sturzprophylaxe)
Hallenboccia-Turnier

ERNÄHRUNG

Ernährung und Gruppen-Fitness

OUTDOOR

Stand-Up-Paddling



GESUNDHEIT

Qi Gong

Sensomotorisches
Stabilisationstraining

Stabile Knie-, Fuß- und
Sprunggelenke

Stabilisationstraining
für Schulter, Nacken
und Wirbelsäule

Yoga



PRÄVENTION

Aqua Gymnastik

Autogenes Training

Funktionelles
Outdoor Training

Hatha Yoga

Kraftausdauertraining
im Fitnessstudio

Rückenfit



SCHWIMMEN

Anfänger Kinder

Anfänger Erwachsene

Baby

Intensiv

Inklusion

Kleinkinder

Personal Training

Vertiefung

TANZ

Discofox

Line Dance

Standard/Latein

Yoga Dance

Streetdance



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

Ernährung

Abnehmen leicht gemacht ohne Kalorienzählen

6-wöchiger angeleiteter Kurs zu Ernährung und Gruppen-Fitness für einen strafferen Körper und einen aktiveren Lebensstil. Trainiere mit anderen Gleichgesinnten in der Gruppe und lerne, wie du deine Ernährung am besten zielführend gestaltest, ganz ohne Kalorienzählen.

Inhalte:

- 3 Ernährungsseminare (online) zur nährstoffreichen und figurbewussten Ernährung
- 6 Wochen Group-Fitness/Dauersport mit angeleiteten Gruppen-Stunden in den Kursräumen (Fitlounge und Studio N°1)
- 2 Messungen der Körperzusammensetzung (Körperfettanteil, Muskelanteil etc.)
- 1 Gutschein für ein kostenloses Probetraining auf einer der Trainingsflächen unserer Fitnessstudios
- Hilfsdokumente für die Ernährungsumstellung zuhause

Buchbare Laufzeiten – Gruppe 1	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01. - 23.02.2025	6 Wochen	Fitlounge und Studio N°1	MG 129,- / NMG 159,-

Buchbare Laufzeiten – Gruppe 2	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.01. - 02.03.2025	6 Wochen	Fitlounge und Studio N°1	MG 129,- / NMG 159,-

Buchbare Laufzeiten – Gruppe 3	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
27.01. - 09.03.2025	6 Wochen	Fitlounge und Studio N°1	MG 129,- / NMG 159,-

Online-Ernährungskurs: „FastenPlus – mehr als nur Verzicht!“

Gemeinsam mit Gleichgesinnten für mehr Motivation möchten wir uns für 6 Wochen in der Gruppe mit dem Thema „Verzicht“ und „Alternativen“ beschäftigen, ganz ohne dabei zu hungern! Dabei geht es nicht nur darum, auf bestimmte (eher schädliche) Lebensmittel und Gewohnheiten zu verzichten bzw. diese zu reduzieren, sondern auch über die Fastenzeit hinaus mehr Bewusstsein für die Vorteile eines gesünderen Lebensstils zu schaffen.

Fastenkonzept über 6 Wochen: 5 Seminar-Termine (online, via Zoom): Mittwoch, 05.03./12.03./19.03./Pause/ 02.04./Pause/16.04. jeweils um 19.00 Uhr (Dauer ca. 45-60 Minuten) inkl. 2 Messungen der Körperzusammensetzung (1. & 6. Woche) u.v.m.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
05.03.2025	Mittwoch	19:00 - 20:00	5	Online und Fitlounge	MG 119,- / NMG 149,-

Workshop: Gefäßschonende, cholesterin- und zuckerarme Ernährung

Mit der richtigen Lebensmittelauswahl präventiv diverse Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie z.B. Diabetes Mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Gicht, Adipositas/Übergewicht) vorbeugen (inkl. Handout und Beispielrezept-Sammlung).

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
26.04.2025	Samstag	10:00 - 12:30	1	Studio N°1, Kursraum 1	MG 39,- / NMG 59,-





Fitness

Flexi-Bar / Flexi-Fit

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2025	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 30,- / NMG 70,-
06.04.2025	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 30,- / NMG 70,-

NEU Indoor-Cycling - Fit am Wochenende

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
25.01.2025	Samstag	10:00 - 11:30	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 50,- / NMG 102,-

Indoor-Cycling Einsteiger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.01.2025	Montag	18:00 - 19:00	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 91,-
21.01.2025	Dienstag	19:15 - 20:15	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 91,-
28.04.2025	Montag	18:00 - 19:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
29.04.2025	Dienstag	19:15 - 20:15	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-

Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
16.01.2025	Donnerstag	19:00 - 20:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
21.01.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 91,-
29.04.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
08.05.2025	Donnerstag	19:00 - 20:00	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 38,- / NMG 83,-

Indoor-Cycling Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.01.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 60,- / NMG 119,-
20.01.2025	Montag	19:00 - 20:00	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 91,-
21.01.2025	Dienstag	08:30 - 09:30	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 91,-
29.04.2025	Dienstag	08:30 - 09:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
30.04.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 60,- / NMG 119,-

Jumping-Fitness

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
14.01.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	11	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 50,- / NMG 105,-

NEU Athletic Pump it - die athletische Version des Langhanteltrainings für eine bessere Kraftausdauer

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.01.2025	Montag	20:30 - 21:30	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 45,- / NMG 99,-

Pump it

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.01.2025	Mittwoch	18:00 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-
07.05.2025	Mittwoch	18:00 - 19:15	11	Fitlounge, Kursraum 2	MG 44,- / NMG 94,-

Gesundheit

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.01.2025	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
18.03.2025	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

Sensomotorisches - Body-Shaping - Stabilisationstraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.01.2025	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
20.03.2025	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)
24.01.2025	Freitag	18:00 - 19:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-
28.04.2025	Montag	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
30.04.2025	Mittwoch	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
30.04.2025	Mittwoch	19:30 - 20:30	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-

Hatha Yoga für sportliche Anfänger und Wiedereinsteiger

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,-
08.05.2025	Donnerstag	17:45 - 18:45	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 100,-

NEU Sanftes Basic Yoga am Morgen

Sanftes Basic Yoga am Morgen ist ein regenerativer Yogakurs für alle Altersgruppen. Achtsame Körperhaltungen, gelegentlich etwas länger gehaltene Asanas und in Harmonie mit dem Atem stärken die eigene Zentriertheit und geistige Klarheit und verbessern das Körpergefühl. Unser sanftes Basic Yoga richtet sich auch an all jene, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nur ein ganz besonders behutsames Yoga ausüben können. Impulse aus der Yogaphilosophie sowie verschiedene Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
17.01.2025	Freitag	10:00 - 11:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-

Hatha Yoga 50 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	09:30 - 10:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-
28.04.2025	Montag	09:30 - 10:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-

NEU Yin Yoga - Deep Stretch & Relaxation

Du hast dich genug ausgepowert und bist auf der Suche nach regenerativer Tiefenentspannung? Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, langsamer Stil, der sich durch einen hohen Stretchinganteil auszeichnet. Du verbringst viele Minuten passiv in einer bestimmten Pose, bevor du zur nächsten übergehst. Körper und Geist kommen vollständig zur Ruhe.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
28.01.2025	Dienstag	17:30 - 19:00	7	Fitlounge, Kursraum 1	MG 35,- / NMG 70,-
06.05.2025	Dienstag	17:30 - 19:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 100,-

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,-
28.04.2025	Montag	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-
30.04.2025	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,-
28.04.2025	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-
30.04.2025	Mittwoch	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-

Qi Gong

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.01.2025	Dienstag	18:00 - 19:00	7	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 39,- / NMG 77,-
15.01.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	12	Studio N°1, Kursraum 2	MG 66,- / NMG 132,-
21.01.2025	Dienstag NEU	09:45 - 10:45	11	Studio N°1, Kursraum 1	MG 61,- / NMG 121,-
25.03.2025	Dienstag	18:00 - 19:00	12	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 66,- / NMG 132,-
29.04.2025	Dienstag NEU	09:45 - 10:45	11	Studio N°1, Kursraum 1	MG 61,- / NMG 121,-
30.04.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	11	Studio N°1, Kursraum 2	MG 61,- / NMG 121,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



+49 911 8004-147

wbg
Nürnberg
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



Generation 50 +

NEU Mobil und standfest im Alter – Sturzprophylaxe-Kurs

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)
14.01.2025	Dienstag	10:00 - 11:00	8	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 56,- / NMG 72,-

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)
14.01.2025	Dienstag	11:15 - 12:15	8	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 56,- / NMG 72,-

Mobil und standfest im Alter nach dem OTAGO-Bewegungskonzept

Ziele des Bewegungsprogramms:

- Kräftigung der Beinmuskulatur • Erhalt der Beweglichkeit • Verbesserung des Gleichgewichts
- Freude an der Bewegung • Mehr Lebensfreude durch soziale Kontakte • Die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern

Zielgruppe:

Das OTAGO-Bewegungskonzept eignet sich für Menschen, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator/Gehstock) wenigstens kurze Strecken gehen können.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.01.2025	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,-
19.03.2025	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
24.03.2025	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-

Aktiv gegen Osteoporose

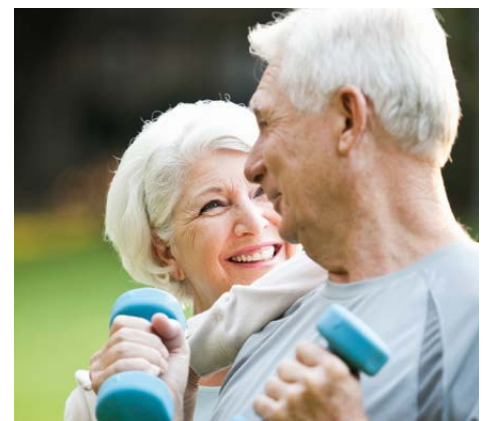
Zielgruppe:

- 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)
08.01.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
19.03.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

Hallenboccia-Turnier

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
30.03.2025	Sonntag	13:00 - 17:00	1	Vereinshalle Hasenbuck	MG 12,- / NMG 17,-



Prävention

Mit unserem erweiterten Kursangebot im Bereich Prävention beugst du Krankheiten vor und bringst wieder mehr Bewegung in deinen Alltag. Die Präventionskurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt!

Eine Erstattung der Kursgebühr von 60 – 80 % ist möglich.

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)	
10.02.2025	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-	
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,-	
09.01.2025	Donnerstag	12:45 - 13:30	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-	
15.01.2025	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-	
02.04.2025	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-	
03.04.2025	Donnerstag	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,-	
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)	
14.01.2025	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-	
16.01.2025	Donnerstag	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,-	
27.03.2025	Donnerstag	18:30 - 19:30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-	
Yoga (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
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	18:30 - 19:30	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)	
26.03.2025	Mittwoch	17:00 - 17:45	8	Outdoorpark Fürth (Friedhofweg)	MG 95,- / NMG 95,-	



Pyraser



**JETZT
NEU!**

Pyraser
Weinschorle:
am besten
eiskalt
genießen!



Sonstiges

Selbstverteidigung für Grundschul Kinder

Nicht mit mir! Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar.

Unser Kurs soll Kindern helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Gewaltprävention: Hier geht es um das Informieren und Aufklären über und zur Gewalt.

Selbstbehauptung: Hier geht es darum, den Kindern Möglichkeiten aufzuzeigen eigene Stärken erkennen und nutzen zu lernen und hierdurch eine Steigerung des Selbstbewusstseins zu erzielen.

Selbstverteidigung als letztes Mittel: Zum Selbstschutz und auch zum Schutz anderer werden den Kindern verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache aber effektive Techniken vermittelt.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.03.2025	Samstag	14:00 - 16:30	3 keine Kurseinheit am 22.03.2025	6 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A + B	MG 80,- / NMG 90,-

Bei Fragen Sabine Hülz kontaktieren, E-Mail: sabhue@outlook.de oder Tel: 01573 4291754



Selbstverteidigung für Frauen

Nicht mit dir! Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Kursinhalte • MACH DICH GROSS!! – Selbstbehauptung mit Körper und Stimme • GEH IN DECKUNG!! – Abwehr und Konter gegen Schläge • HAU DRAUF!! – Pratzentraining • NICHT MIT DIR!! - Befreiung aus Umklammerungen • GEH MIR AUF DIE NERVEN – Nervendruckpunkte (Schmerzpunkte) sehr gut gegen Kontaktangriffe! • DEIN GUTES RECHT!!

Selbstverteidigung vom Gesetz abgedeckt und wirksame alltägliche Hilfsmittel zur Gegenwehr! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.03.2025	Samstag	14:00 - 16:30	3 keine Kurseinheit am 22.03.2025	Sportzentrum Nordost, Halle A + B	MG 80,- / NMG 90,- SONDER 20,-

- Mütter, die ihre Kinder im zeitgleichen Kinderkurs „Nicht mit mir!“ anmelden und selbst am Frauenkurs teilnehmen, zahlen nur einen Sonderpreis von 20 Euro.
- Mitzubringen sind: leichte Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikschuhe, Handtuch, eigenes Getränk.

Bei Fragen Monika Goth kontaktieren, E-Mail: Monika.goth@jjnbg.de oder Tel: 0170 4765263

Postis Kinderwelt



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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.01.2025	Samstag	14:30 – 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-
22.03.2025	Samstag	14:00 – 16:00	1	3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-
24.05.2025	Samstag	14:30 – 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-

Stark wie ein Löwe (ohne Elternteil)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.01.2025	Donnerstag	15:15 – 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
16.01.2025	Donnerstag	16:15 – 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
27.03.2025	Donnerstag	15:15 – 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
27.03.2025	Donnerstag	16:15 – 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-

Ninja Warrior Kurs (ohne Elternteil)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.01.2025	Montag	14:30 – 15:30	6	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-
13.01.2025	Montag	15:30 – 16:30	6	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-
13.01.2025	Montag	16:30 – 17:30	6	8 - 12 Jahre	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 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 13,-
18.01.2025	Samstag	10:30 – 12:00	1	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 13,-
18.01.2025	Samstag	12:00 – 13:30	1	8 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 13,-

Inline Skating Kurs für Kinder (ohne Grundkenntnisse)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.03.2025	Dienstag	16:00-16:45	3	5 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 15,- / NMG 27,-
18.03.2025	Dienstag	17:00-17:45	3	6 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 15,- / NMG 27,-
06.05.2025	Dienstag	16:00-16:45	3	5 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 15,- / NMG 27,-
06.05.2025	Dienstag	17:00-17:45	3	6 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 15,- / NMG 27,-



MG = Mitglieder, NMG = Nichtmitglieder, MG mit Z = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sport-/Ballschule

Dein Indoor-Spielplatz Postis Abenteuerland

Buche jetzt deinen Platz für
reinen Spaß in der Turnhalle!

AUCH ALS
KINDER-
GEBURTSTAG
BUCHBAR!

- Toben und Spaß mit abwechslungsreicher 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



Ein Stück Zuhause



FÜR DIE
STÄRKUNG NACH
DEM SPORT



brezen_kolb



Ostendstraße 138 | 90482 Nürnberg | Tel +49 911 544 425 0 | kontakt@brezen-kolb.de | www.brezen-kolb.de

Feriencamps



Fußballcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.03.2025	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 179,- / NMG 204,-
22.04.2025	Dienstag	09:30 - 16:00	4	6 - 14	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 158,- / NMG 183,-
16.06.2025	Montag	09:30 - 16:00	3	6 - 14	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 126,- / NMG 150,-

Camp on Ice

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.03.2025	Dienstag	09:00 - 13:00	3	5 - 12	Hauptmarkt Nürnberg	MG mit Z 69,- / MG ohne Z 74,- / NMG 92,-

Sportcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.04.2025	Montag	09:00 - 16:00	4	5 - 12	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 126,- / MG ohne Z 136,- / NMG 165,-
22.04.2025	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 126,- / MG ohne Z 136,- / NMG 165,-
22.04.2025	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 126,- / MG ohne Z 136,- / NMG 165,-
10.06.2025	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 126,- / MG ohne Z 136,- / NMG 165,-
16.06.2025	Montag	09:00 - 16:00	3	5 - 12	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 100,- / MG ohne Z 105,- / NMG 129,-

Kreativ-Tanz-Tage

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.04.2025	Montag	09:00 - 16:00	4	6 - 14	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-
10.06.2025	Dienstag	09:00 - 16:00	4	6 - 14	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-



PSSSST...
schon gehört?



**FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS**

HAPPY DEALS BY



**Fröhlich
AUTOHAUS**

SOFORT VERFÜGBARE NEUWAGEN ZUM NEUJAHRSPREIS:



SPACE STAR SELECT¹
MONATLICHE RATE²
Euro 99,-



COLT BASIS³
MONATLICHE RATE⁴
Euro 129,-

EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER



€ ZUBEHÖR-GUTSCHEIN⁵

**Nimm
Acht**

8 Auf Wunsch
Jahre
abgesichert*

*5 Jahre Herstellergarantie** plus 3 Jahre Anschlussgarantie als Reparaturkostenversicherung für wesentliche Bauteile mit nach km-Leistung gestaffelter Materialkostenbeteiligung gemäß den näheren Bedingungen der CG Car Garantie Versicherungs-Aktiengesellschaft, Gründlinger Str. 12, 79111 Freiburg. Preise modellabhängig. Gültig ab 01.01.2023 bei Kauf eines Neufahrzeugs, bis 3 Monate nach Erstzulassung, nur bei Mitsubishi Handelspartnern als Vermittler. Freibleibendes Sonderan- gebot mit begrenzter Verfügbarkeit. Details/Bedingungen unter mitsubishi-motors.de/nimm-acht
**5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter mitsubishi-motors.de/herstellergarantie

¹SPACE STAR SELECT 1.2 52 kW (71 PS) 5-Gang Energieverbrauch 5,0 l/100 km Benzin; CO₂-Emission 113 g/km; CO₂-Klasse C; kombinierte Werte.***

²Hauspreis 13.490 EUR inkl. Überführung, Leasingbeispiel (gültig bis 31.03.2025): Sonderzahlung 3.133,21 EUR, monatliche Rate 99 EUR, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung p.a. 10.000 km. Freibleiben- des Leasingangebot der MKG-Bank, Zweigniederlassung der MCE Bank GmbH, Schieferstein 9, 65439 Flörsheim. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.

³COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang Energieverbrauch 5,3 l/100 km Benzin; CO₂-Emission 119 g/km; CO₂-Klasse D; kombinierte Werte.***

⁴Hauspreis 17.390 EUR inkl. Überführung, Finanzierungsbeispiel (gültig bis 31.03.2025): Sonderzahlung 4.800 EUR, monatliche Rate 129 EUR, Laufzeit 36 Monate, Schlussrate 9.785 EUR, effekt. Jahreszins 5,25%, Laufleistung p.a. 10.000 km. Freibleibendes 3 Wege-Finanzierungsangebot der MKG-Bank, Zweigniederlassung der MCE Bank GmbH, Schieferstein 9, 65439 Flörsheim. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.

***Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO₂-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter mitsubishi-motors.de

⁵Bei Bestellung eines neuen Mitsubishi SPACE STAR oder COLT bis 31.03.2025 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörgutschein in Höhe von 250 €.

**Fröhlich
AUTOHAUS**

Autohaus Fröhlich GmbH
Ostendstraße 154 90482 Nürnberg
Tel.: (0911) 95 40 8-40
www.froehlich-nuernberg.de

Schwimmen



Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 25.03.2025

Babyschwimmen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.04.2025	Mittwoch	10:15 - 10:45	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
30.04.2025	Mittwoch	10:45 - 11:15	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
02.05.2025	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
02.05.2025	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)
28.04.2025	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
30.04.2025	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
30.04.2025	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
08.05.2025	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)
28.04.2025	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
29.04.2025	Dienstag	16:00 - 16:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
30.04.2025	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
03.05.2025	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
03.05.2025	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
03.05.2025	Samstag	13:30 - 14:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
29.04.2025	Dienstag	17:00 - 17:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
29.04.2025	Dienstag	18:00 - 18:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
30.04.2025	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
08.05.2025	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	7 - 10 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
08.05.2025	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
02.05.2025	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
03.05.2025	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
03.05.2025	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
03.05.2025	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)
30.04.2025	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)
28.04.2025	Montag	15:30 - 16:15	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
28.04.2025	Montag	16:15 - 17:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
29.04.2025	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
30.04.2025	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
30.04.2025	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
02.05.2025	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
02.05.2025	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)
02.05.2025	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 99 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)
02.05.2025	Freitag	20:00 - 20:45	10	18 - 99 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)
30.04.2025	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
08.05.2025	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	18 - 99 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)
30.04.2025	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
02.05.2025	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 99 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)
02.05.2025	Freitag	19:45 - 20:30	10	18 - 99 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	60 min	-	ab 6 Jahre	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 70,- / MG ohne BB 80,- / NMG 90,-



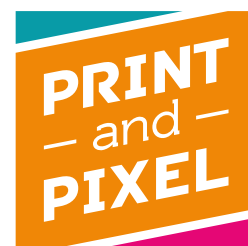
Ferenschwimmkurse Fasching

Anmeldung ab dem 03.02.2025

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.03.2025	Mo - Fr	10:00 - 10:45	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 47,- / NMG 90,-
03.03.2025	Mo - Fr	16:00 - 16:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 47,- / NMG 90,-
Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.03.2025	Mo - Fr	11:00 - 11:45	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 47,- / NMG 90,-
03.03.2025	Mo - Fr	17:00 - 17:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 47,- / NMG 90,-
Vertiefungsschwimmkurse für Kinder						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.03.2025	Mo - Fr	18:00 - 18:45	5	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 47,- / NMG 90,-
Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.03.2025	Mo - Fr	19:00 - 19:45	5	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 47,- / NMG 90,-
Tauchen Bubblemaker Ferienspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.03.2025	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	7 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 55,- / NMG 55,-



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

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

Ferenschwimmkurse Osterferien

Anmeldung ab dem 11.03.2025

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.04.2025	Mo - Fr	15:15 - 16:00	8	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 76,- / NMG 144,-
14.04.2025	Mo - Fr	16:00 - 16:45	8	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 76,- / NMG 144,-
Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.04.2025	Mo - Fr	16:15 - 17:00	8	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 76,- / NMG 144,-
14.04.2025	Mo - Fr	17:00 - 17:45	8	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 76,- / NMG 144,-
Vertiefungsschwimmkurse für Kinder						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.04.2025	Mo - Fr	18:00 - 18:45	8	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 76,- / NMG 144,-
Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.04.2025	Mo - Fr	19:00 - 19:45	8	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 76,- / NMG 144,-
Tauchen Bubblemaker Ferienspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.04.2025	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	7 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 55,- / NMG 55,-
23.04.2025	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	7 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 55,- / NMG 55,-

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



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, www.greubel.de

Aquafitness

Anmeldung ab dem 25.03.2025

Aqua-Bouncing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.04.2025	Montag	19:15 - 20:00	10	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken), Tiefwasser	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-
30.04.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken), Flachwasser	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-
Aqua-Pilates						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.04.2025	Montag	20:15 - 21:00	10	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
Aqua-Powermix						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.04.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
08.05.2025	Donnerstag	18:45 - 19:30	10	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
Aqua-Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.04.2025	Montag	18:15 - 19:00	10	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

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.



SCAN ME

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

FOLLOW US

📷 [@advantageproductions](https://www.instagram.com/advantageproductions)

📘 [/advantageproductions](https://www.facebook.com/advantageproductions)

🌐 [ADvantage Productions](https://www.linkedin.com/company/advantage-productions)

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 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua-Bouncing Combat						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.03.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aquafitness Osterferien

Anmeldung ab dem 11.03.2025

Aqua-Bouncing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.04.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua- Jogging Tiefwassermix						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.04.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua-Boxing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.04.2025	Donnerstag	19:15 - 20:00	1	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua-Pilates						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.04.2025	Donnerstag	20:15 - 21:00	1	18 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-



Tanz

Kurse Tanz



Streetdance für Erwachsene						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.02.2025	Donnerstag	18:30 - 20:00	6	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Süd (Kl. Halle EG)	MG 65,- / NMG 75,-
Bachata für Anfänger						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
29.04.2025	Dienstag	19:00 - 20:00	6	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 55,- / NMG 65,-
Yoga Dance						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
29.04.2025	Dienstag	20:00 - 21:00	6	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 55,- / NMG 65,-
Cheerleading						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.03.2025	Samstag	9:30 - 11:00	3	6 - 14 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 42,- / NMG 48,-
Line Dance Anfänger						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.03.2025	Mittwoch	17:15 - 18:00	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 36,- / NMG 41,-
Standard/Latein (Kurs für Anfänger)						
Paaranmeldungen wünschenswert, bei Einzelpersonen bitte um Kontaktaufnahme an tanz@post-sv.de						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.01.2025	Donnerstag	20:15 - 21:45	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 105,- / NMG 120,-
Standard/Latein (Medaillen-Kurs) - Vorbereitung auf das deutsche Tanzsportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold						
Paaranmeldungen wünschenswert, bei Einzelpersonen bitte um Kontaktaufnahme an tanz@post-sv.de						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.03.2025	Sonntag	15:30 - 17:00	7	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 95,- / NMG 110,-
Discofox (Kurs für Anfänger)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.02.2025	Sonntag	14:00 - 15:30	4	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-
Discofox (Kurs für Mittelstufe und Fortgeschrittene)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.02.2025	Sonntag	15:45 - 17:15	4	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 48,- / NMG 68,-
Solo Latein (Kurs für Anfänger)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.04.2025	Donnerstag	20:30 - 21:30	4	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 44,- / NMG 50,-



Feiere Deinen Kindergeburtstag beim Post SV Nürnberg!

Die schönste Party in der Turnhalle für einen unvergesslichen Moment

HAPPY
BIRTHDAY

- Sport, Spiele und Überraschung
- mit Euren besten Freunden
- Essen und Getränke (optional)
- qualifizierte Betreuer
- kein Stress für die Eltern

→ Kontakt: Eric Tondusson
tondusson@post-sv.de
Tel. 0152 - 54 22 96 15



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

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



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**

*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



Post SV - Onlineshop

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
Email: info@post-sv.de

HAUPTSPONSOR:



Abteilungsversammlungen

Jahreshauptversammlung Wintersport

Am Mittwoch, 15. Januar, um 19 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstr. 110, unter anderem mit Berichten der der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung, Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten

Jahreshauptversammlung Ju-Jutsu

Am Freitag, 31. Januar, um 18 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstr. 110, unter anderem mit Berichten der der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung, Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten. Im direkten Anschluss findet die Neujahrsfeier statt (zirka gegen 20 Uhr).

Ankündigungen

Erste Delegiertenversammlung 2025

Am Montag, 10. Februar, findet um 19 Uhr am Sportpark Ebensee in der Vereinsgaststätte, Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg, die erste der zwei diesjährigen Delegiertenversammlung statt. Die Einladung mit der Tagesordnung wird fristgemäß an die von den Abteilungen gewählten Delegierten per Post versandt.


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




schöll • kollegen
medic center
KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

+++ 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
Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE
 INFO@MEDICCENTER.DE

**Dauerhaft reduzierte
Sonderpreise -
auch online**



**Kommen wie gerufen!
easyLieferservice**

easy/Apotheke[®]
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

Allgemeine Informationen

Allgemeines: Es bleibt dem Verein jederzeit vorbehalten Sportstunden auch während des laufenden Sportprogramms ersatzlos zu streichen. Daraus resultiert kein außerordentliches Kündigungsrecht.

Diebstahl: Wegen Diebstahlgefahr bitten wir dich, Wertsachen einzuschließen oder mit in die Halle zu nehmen. Für abhanden gekommene Gegenstände oder Schäden kann der Verein keine Haftung übernehmen.

Ermäßigungen: Unter bestimmten Voraussetzungen können wir dir Ermäßigungen gewähren. Wenn du im Besitz des Nürnberg-Pass bist oder BaföG beziehst, gilt für dich ein ermäßigter Grundbeitrag (Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 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 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	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	33,- Euro
Hallenbad inkl. Wettkampf	19,- Euro

Zusatzbeiträge Postis Sportschule

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, Rock n`Roll...)	5,- Euro
Gesellschaftstanz	14,- 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.



In diesem Jahr feiert mit **Max Janakow** einer der wichtigsten Männer im Verein sein Zehnjähriges beim Post SV. Ohne ihn geht nämlich nichts – zumindest im Hallenbad, deren Technischer Leiter er ist. 2015 hat er dort begonnen, vor zwei Jahren hat er seinen Meister für Bäderbetriebe gemacht und ist somit auch aufgrund seines riesigen Engagements der unumstrittene Herr des Wassers. Zudem hat er als Sport-Infizierter einen Rat, wie man den inneren Schweinhund austrickt: einmal über die Schmerzgrenze gehen, fertig!



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

Computer, Handy und Internet

Was bringt dich auf die Palme?

Lügen, Neid, Gier ...

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Chemie für den Bäderbereich. Ganz ehrlich, ich habe tatsächlich schon sein einer Ewigkeit kein richtiges Buch mehr gelesen. Trotzdem las ich sehr viel, denn mein erster Beruf war Drucker. An der Stelle schöne Grüße an die Druckerei, die unser Magazin druckt. Mein Ausbildungsbetrieb Hofmann Druck Nürnberg.

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?

Solche Musik gibt es nicht. Ich liebe Musik, habe sogar einen Musikschulabschluss.

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

Fällt mir auf die Schnelle nicht ein. Mit Markus Söder vielleicht, denn ich weiß, er schwimmt gerne.

Hast du ein sportliches Idol?

Nicht wirklich.

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Erfindung des Personal Computers, Internets und der Mobilien Kommunikation.

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Da gibt es viel zu viele. Japanische Kampfsportarten zum Beispiel, oder Stand Up Paddling...

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Realistisch gesehen würde ich mich gerne im Schwimmen verbessern.

Was können Männer besser als Frauen?

Sehr provokante Frage. Ein Fall für eine Männerrunde bei einem Bierchen.

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

Beim Arm Wrestling vielleicht. Die Testosteronmenge in der Luft kann Wunder bewirken.

Bei welchem Sportlichen Großereignis wärest du gerne als Zuschauer dabei gewesen?

Bei einer Fußball Weltmeisterschaft, bei der Deutschland im Finale spielt.

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Laufen (Joggen) war schon immer mein Problem, bis ich eines Tages meinen inneren Schweinhund besiegt habe und die ersten fünf Kilometer durchgelaufen bin. Danach war ich wie ein Junke total abhängig vom Sport.

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

Habe lange überlegt. Da fällt mir nichts dazu ein.

Welche Macke hast du beim Sport?

Ich neige dazu ordentlich zu übertreiben. Höre auf deinen Körper ist die Devise!

Wenn du einen 2000€ Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest du nehmen?

Eine Taucherausrüstung

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Professioneller Sportbetrieb. Viele Vereine beneiden uns wegen unserer Organisation.

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

In meiner Euphorie habe ich mich im Fitnessstudio eingeschrieben und beim Volleyball.

Gelieben bin ich nur beim Schwimmen. Einfach aus Zeitmangel.

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

Einen Trainer? Wir haben sehr viele gute Trainer. Das macht uns als Verein aus.

Bist du warm- oder Kaltduscher?

Ich bin ein Schwimmer, also ein Kaltduscher, aber ein Heiß-Saunier.

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Der beginnt auf jedem Fall mit dem Ausschlafen, mit einer richtigen Ernährung und ausreichend Zeit.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinhund aus?

Einfach mal kurz über die Schmerzgrenze gehen, dann schüttet der Körper auch schon Adrenalin aus. Da hat der Schweinhund einfach keine Chance.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Es gibt keine überflüssigen Sportarten. Alles, was die Menschen verbindet und glücklich macht, kann niemals überflüssig sein.

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

Mit einem Rennfahrer vielleicht.

Postis Vorteilswelt

Als Post SV-Mitglied profitierst du von exklusiven Vorteilen bei unseren Partnern aus den unterschiedlichsten Bereichen. Du erhältst die attraktiven Vergünstigungen und Rabatte entweder durch Vorzeigen deines Mitgliedsausweises oder durch Angabe eines Rabatt-Codes in den jeweiligen Online-Shops. Diese Codes findest du nach dem Einloggen in Mein Post SV unter dem Punkt „Gutscheinodes“.

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied



Optik Schlemmer

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



FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT

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

MuC My useful Cup®

Der nachhaltige & faltbare Mehrwegbecher aus Nürnberg



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



GOLF RANGE

Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Fröhlich AUTOHAUS

3x IN IHRER NÄHE

Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Trek Bicycle Nürnberg

Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



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.

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 oder **0152-54 24 47 93**