

Weihnachtsferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 23.12.2024 – 03.01.2025



Bitte beachten:

An Weihnachten (24.12.), am 1. Weihnachtsfeiertag (25.12.), am 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), an Silvester (31.12.), an Neujahr (01.01.) und am Feiertag Heilige Drei Könige (06.01.) finden keine Sportstunden statt.

MONTAG		DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG*		FREITAG	
Bauch-Beine-Po 9.30 – 10.15	Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 10.00	Weihnachten/ Silvester	1. Weihnachts- feiertag/Neujahr	Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45		Body Workout 9.30 – 10.15	
Wirbelsäulengymnastik 10.15 – 11.00	Bauch-Beine-Po 10.00 – 10.45			Wirbelsäulengymnastik 9.45 – 10.30		Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15	Stuhl-Gymnastik 9.45 – 10.30
				Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15		Hallenboccia 11.30 – 12.30	
	Fitness Gymnastik 50+ 13.30 – 14.15						
	Stuhl-Gymnastik 14.30 – 15.15					Body Workout 17.30 – 18.15	
						Step Aerobic 18.15 – 19.15	Body Workout 18.15 – 19.00
	Body Workout 19.30 – 21.00						Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45
						Zumba® 17.30 – 18.30	TaeBo® 17.30 – 18.30

Vereinshalle
Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

*Findet nur in der
2. Weihnachtsferienwoche am
Donnerstag, 02.01.2025 statt

HAUPTSPONSOR:

 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Weihnachtsferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 23.12.2024 – 03.01.2025




Bitte beachten:

An Weihnachten (24.12.), am 1. Weihnachtsfeiertag (25.12.), am 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), an Silvester (31.12.), an Neujahr (01.01.) und am Feiertag Heilige Drei Könige (06.01.) finden keine Sportstunden statt.

MONTAG		DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG*		FREITAG		
	Bauch-Beine-Po 9.00 – 10.00	Weihnachten/ Silvester	1. Weihnachts- feiertag/Neujahr		Wirbelsäulen- gymnastik 9.30 – 10.15	Workout & Mobility 9.00 – 10.30	Dance Workout 8.45 – 9.45	
	Wirbelsäulen- gymnastik 10.00 – 11.00				Aktiv & Vital 10.30 – 11.15		Senior Gym 10.00 – 11.00	
Faszientraining 16.15 – 17.15								
Rückentraining 17.15 – 18.15								
Intervalltraining 18.30 – 19.30						Bauch-Beine-Po 17.45 – 18.45		
Workout & Mobility 19.30 – 20.30						Wirbelsäulen- gymnastik 18.45 – 19.45		

Studio N°1
Albertstr. 4

Studio N°1, Albertstr. 4
mit **Live-Programm** und **Online** über Zoom
Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie per Mail:
sportbuero@post-sv.de oder per Telefon: 0911/471518



Fitlounge
Keßlerstr. 1

*Findet nur in der
2. Weihnachtsferienwoche am
Donnerstag, 02.01.2025 statt

HAUPTSPONSOR:
 **VR Bank**
Metropolregion Nürnberg eG

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.