

Das neue Sport- und Kursprogramm

Post SV

magazin

Ausgabe 2/2025
April – September 2025



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

A young girl with brown hair is drinking water from a chrome faucet. She is wearing a blue denim jacket over a floral patterned shirt. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the image.

WIR SIND DURST- LÖSCHER.

Wir sind **N-ERGIE.**

Das Beste ist oft so nah.
n-ergie.de

Impressum

Herausgeber

Post-Sportverein Nürnberg e. V.
Geschäftsstelle
Kirchenberg 2-4 · 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 – 95 45 95 60
Fax: 0911 – 95 45 95 65
E-Mail: info@post-sv.de
Web: www.post-sv.de

Bankverbindung

VR Bank Metropolregion Nürnberg eG
IBAN: DE97 7606 9559 0002 3805 79
BIC: GENODEF1NEA

Bildnachweis

Roland Fengler, news5/Ott,
www.istockphoto.com,
www.fotolia.com
Kartenmaterial:
Dipl. Geogr. Stephan Adler

Redaktion

Christian Biechele (Leitung, V.i.S.d.P.)
Andreas Niklaus

Produktion, Layout

g.a.s. unternehmenskommunikation gmbh
Schwabacher Straße 510
90763 Fürth
Tel.: 0911-740 70 0
Fax: 0911-740 70 22
E-Mail: mail@gas-inter.net
Web: www.gas-inter.net

Druck

be1druckt GmbH
Emmericher Str. 10
90411 Nürnberg
www.be1druckt.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

Psst! Wisst ihr schon das Neuste über unser Hallenbad?

Liebe Mitglieder,

früher war alles besser?! Wer kannte vor ein paar Jahren schon den Begriff der Fake-News, der heutzutage wohl jedem geläufig ist. Ein Beleg, dass die Welt früher besser, ehrlicher war? Nun ja, stimmt so leider nicht, früher hießen Fake-News eben Zeitungsenten, Falschmeldungen oder, nicht zu vergessen, Flüsterpost.

Und ja, die existiert auch in Zeiten von Facebook, Tiktok, Instagram und Co. unverändert, wie auch der Post SV dieser Tage in Sachen Hallenbad erfahren muss. Erst unlängst habe ich beiläufig in einer netten Plauderei während eines Trainings in der Fitlounge erfahren, dass das Hallenbad demnächst für mindestens acht Monate schließt, weil es umgebaut und renoviert wird – und der Zusatzbeitrag fürs Schwimmen muss dennoch weiterhin berappt werden. Mein Gegenüber, der mich nicht kannte, untermauerte dies mit einem verschwörerischen Zwinkern und dem Hinweis, all dies habe er aus erster Quelle erfahren.



Ein typischer Fall von Fake-News, der zudem die ganze Tücke einer einmal im Umlauf befindlichen Falschmeldung offenbart, denn der Ausgangspunkt stimmt ja. Der Post SV hat wie mehrmals kommuniziert die Zusage, dass der Freistaat und die Stadt bei einer Renovierung des Hallenbads 90 Prozent der förderfähigen Kosten übernehmen. Und ja, der Verein hat schon die ersten Schritte unternommen, um sein Hallenbad zukunftsfähig zu machen – alles andere wäre ja auch fahrlässig.

Nur, bis der erste Arbeiter deswegen Hand am Hallenbad am Sportpark Ebensee anlegt, sind noch viele, viele Schritte zu gehen. Ehrlicherweise gilt es zudem anzufügen, dass der Vorstand momentan nicht mal garantieren kann, dass dies überhaupt passieren wird.

Bei der nächsten Delegiertenversammlung muss das höchste Gremium des Vereins erst mal beschließen, ob der Post SV einen Projektsteuerer beauftragen soll, der dann die europaweite Ausschreibung für einen Architekten initiiert. Allein dies ist mit nicht unerheblichen Kosten für den Verein verbunden – und mit dem Risiko, dass der Architekt, der den Zuschlag erhält, auf wesentlich höhere Renovierungskosten kommt als die derzeit veranschlagten 12 Millionen Euro. Ob der Post SV dann seinen Beitrag überhaupt noch stemmen kann, muss man sehen – darüber befinden die Delegierten und selbstredend ganz entscheidend die Banken als Kreditgeber. Doch weg mit dem Worst-Case-Szenario, hin zum Idealfall, den wir nach engem Austausch mit Experten schon mal auf unserem Reißbrett entworfen haben: Die angedachte Renovierung wird in den nächsten Jahren die notwendigen Hürden nach und nach nehmen und soll dann idealerweise sektionsweise vorgenommen werden können. Dass der Schwimmbetrieb im großen Becken dann bestenfalls nur eine ein- bis zwei Monate inklusive der alljährlichen Revision im August ruhen muss, ist dabei laut der Experten keine utopische Vorstellung. Eine Gewähr dafür könnten sie uns aber auch nicht geben.

Wir indes können euch heute schon eine Zusage geben: Sollte für einen längeren Zeitraum kein Schwimmen möglich sein, wird es in puncto Beitrag eine faire Regelung geben. Zudem sind während einer eventuell längeren Schließung alternative Ausweichmöglichkeiten für unsere Mitglieder in anderen Bädern der Stadt Nürnberg geplant.

Aber, wie bereits betont, sicher ist derzeit nur, dass der Verein das Projekt vorantreibt – und dass der erste Bagger, auch wenn wirklich alles glatt läuft, nicht vor 2027 anrollt.

Was übrigens ohne Wenn und Aber sicher ist: Das Frühjahr steht vor der Tür! Auch ein sportliches mit uns? Darauf hoffen wir und freuen uns darauf, euch zu sehen – Möglichkeiten dazu bietet unser Programm ja nicht zu knapp.

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 – 26 Aktuelles

30 Sportprogramm

78 Kursprogramm

90 FerienCamps

103 Ankündigungen

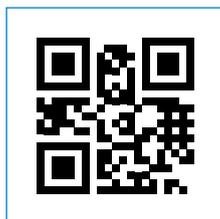
104 Allgemeine Informationen

105 Beiträge

106 Fragen an
Laura Urlaub



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*

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

Fr 18.04.2025 Karfreitag / Mo 01.05.2025 Tag der Arbeit / Do 29.05.2025 Christi Himmelfahrt / Do 19.06.2025 Fronleichnam

Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr
20.04.2025 Ostersonntag	geschlossen
21.04.2025 Ostermontag	geschlossen
08.06.2025 Pfingstsonntag	geschlossen
09.06.2025 Pfingstmontag	geschlossen

Fitnessstudio Ebensee

Donnerstag, 01.05.2025 Maifeiertag	09.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag, 29.05.2025 Christi Himmelfahrt	09.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 08.06.2025 Pfingstsonntag	09.00 – 15.00 Uhr
Montag, 09.06.2025 Pfingstmontag	09.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag, 19.06.2025 Fronleichnam	09.00 – 15.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Donnerstag, 01.05.2025 Maifeiertag	09.00 – 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 - 14.00 Uhr)
Donnerstag, 29.05.2025 Christi Himmelfahrt	09.00 – 17.00 Uhr	(Sauna 10.00 - 16.00 Uhr)
Sonntag, 08.06.2025 Pfingstsonntag	09.00 – 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 - 14.00 Uhr)
Montag, 09.06.2025 Pfingstmontag	09.00 – 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 - 14.00 Uhr)
Donnerstag, 19.06.2025 Fronleichnam	09.00 – 17.00 Uhr	(Sauna 10.00 - 16.00 Uhr)

Studio N°1

Donnerstag, 01.05.2025 Maifeiertag	09.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag, 29.05.2025 Christi Himmelfahrt	09.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 08.06.2025 Pfingstsonntag	09.00 – 16.00 Uhr
Montag, 09.06.2025 Pfingstmontag	09.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag, 19.06.2025 Fronleichnam	09.00 – 16.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Pfingstferien (09.06.2025 - 20.06.2025) 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 – 22.00 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 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.	8.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 21.00 Uhr
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.	9.00 – 12.00 Uhr
Di.	15.00 – 18.00 Uhr
Fr.	9.00 – 12.00 Uhr (ab 02.05.2025!)

Prävention

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.: 0911 - 21 26 03 89

Mo., Mi., Do.	16.00 – 22.00 Uhr
Fr.	16.00 – 23.00 Uhr
Sa.	11:30 – 23.00 Uhr
So.	11:30 – 21.00 Uhr
Di.	Ruhetag

Unsere Sportstätten



-  **1 Sportpark Ebensee (H3)**
Ziegenstraße 110
-  **2 Geschäftsstelle Post SV (H4)**
Kirchenberg 2
- 3 Gemeindsaal Laufamholz (I3)**
Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule (I4)**
Billrothstraße 16
- 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
- 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
- 59 Friedrich-Wilhelm-Herschel-Schule (C7)**
Herschelplatz 1
- 60 Johann-Daniel-Preißler-Schule (B5)**
Preißlerstraße 6
- 61 Schule St. Leonhard (B7)**
Schweinauer Straße 20



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 für eine einmalige Gebühr von 10,- Euro / 15,- Euro inkl. Sauna oder 20,- Euro für Familien zu unseren regulären Öffnungszeiten möglich.

Bei Fragen meldet Euch gerne bei uns unter Tel.: 0911-54 05 54 78.

An Sportanlagen des Post SV wird reichlich Hand angelegt

Wasser, Licht, Bäume, Bikes – und vieles, vieles mehr



Nicht nur bei den umfangreichen Planungsarbeiten unserer Großprojekte geht es voran, unsere Mitglieder bekommen es auch an den verschiedenen vereinseigenen Sportstätten mit, dass sich so einiges tut beim Post SV Nürnberg. Und, wir sind noch lange nicht fertig!

Im Studio Ebensee wurden nun endlich die Wasserschäden vom Unwetter aus dem Jahr 2024 behoben. Neue Deckenplatten und einige kleine Schönheitsreparaturen in den Umkleidetrakten sorgen wieder für eine angenehme Trainingsatmosphäre. Auch in neue Cardio-Geräte wurde investiert, sodass einem effektiven Ausdauertraining nichts mehr im Wege steht.

Unsere Mitglieder aus der Tennisabteilung können sich auf die anstehende Sommersaison freuen. Das lästige Thema mit kaputten Schläuchen wie Düsen und einer nicht ordentlich funktionierenden Bewässerungsanlage gehört von nun an der Vergangenheit an. Neben einer Vollautomatisierung ist es nun auch möglich, manuell die einzelnen Tennisfelder je nach Bedarf zu bewässern. Auch werden von nun an die kompletten Spielfeldflächen bedarfsgerecht bewässert, da pro Spielfeldhälfte von bisher zwei Sprengern auf drei Sprenger aufgerüstet worden ist. Die neue Anlage ist mit einem Regensensor ausgestattet, sodass bei Regen nicht unnötig gewässert wird und die Plätze unter Wasser stehen. Das spart letztendlich auch Wasser. Witterungsbedingt ist es uns auch gelungen, die Frühjahrsinstandsetzungsarbeiten bereits durchzuführen, sodass die Tennissaison an beiden Standorten vorzeitig eröffnet werden kann. Die Freigabe der Tennisplätze erfolgt über die Tennisabteilung.

Im gleichen Zuge wurde unsere zweite Baumpflanzaktion durchgeführt und damit auch gleichzeitig eine Auflage der Stadt erfüllt. Dank des großartigen Einsatzes von zehn ehrenamtlichen Helfern aus der Fußballabteilung konnten zehn neue Bäume am Sportpark Ebensee gepflanzt werden. Im Sinne der Nachhaltigkeit wurde in eine automatisierte Bewässerung investiert, die die Bäume mit dem notwendigen Wasser versorgt und somit bei einem ordentlichen und gesunden Wachstum unterstützt.

Damit aber noch nicht genug: Im April sollen die Rampen inklusive Geländer an den verschiedensten Stellen montiert werden, um zukünftig einen barrierefreien Zugang (rollstuhlgerecht) von den Parkplätzen zu den einzelnen Funktionsgebäuden zu gewährleisten. In Zusammenarbeit mit der N-ERGIE wird eine weitere E-Lade-Station am großen Parkplatz (hinter dem Schwimmbad) errichtet, da die Nachfrage an diesem Standort sehr groß ist. Es soll nicht zu viel verraten werden, aber eventuell wird unser Funktionsgebäude (Studio Ebensee, Umkleide-trakte) bald in einem neuen Glanz erstrahlen. Lasst euch überraschen!



Auch an unserem zweiten Sportpark in Schweinau hat sich einiges getan. Die Flutlichtanlage am Fußballplatz (C-Platz) wurde wieder instandgesetzt und entsprechend von einer Fachfirma abgenommen. Somit können zukünftig die Trainingszeiten im Herbst und Winter auch wieder in den Abendstunden genutzt werden. Um in den Sommermonaten die Rasenfläche mit dem notwendigen Wasser zu versorgen, wird aktuell die Bewässerungsanlage repariert. Auch unsere Hallensportler sollen natürlich nicht zu kurz kommen. Aufgrund größerer Schäden musste der Hallenboden unserer Dreifachhalle umfangreicher repariert und instandgesetzt werden. Nach erfolgreicher Umsetzung hat der Hallenboden noch einer gründliche Sonderreinigung inklusive Versiegelung erhalten und liefert somit wieder den nötigen Grip, um alle sportlichen PS voll aufs „Parkett“ bringen zu können.

Wie bereits in unserem letzten Magazin angekündigt, wurde unser Cycling-Raum im Sportzentrum Nordost umfassend renoviert. Ein neuer Bodenanstrich und moderne Lichttechnik sorgen für angenehme Trainingsatmosphäre. Auch für eine gute Akustik wurde in diesem Zug gesorgt. Das Highlight ist aber sicherlich die neuen Indoor-Cycling-Bikes (Life Fitness ICG IC7 Modelle), die für ein neues Trainingserlebnis sorgen.

Nach nun knapp sechs Jahren im permanenten Dauerbetrieb mussten wir in eine umfangreichere Reparatur der LED-Beleuchtungsanlage in der großen Sporthalle im Sportzentrum Süd investieren, um für die nötige Lichtqualität zu sorgen und nicht den Ausfall weiterer Leuchtquellen zu riskieren. Des Weiteren wurde das elektronische Zutrittssystem zum gesamten Sportzentrum erneuert, um unseren Trainer/innen und auch Mitglieder den gewünschten Zugang zu gewähren, aber auch unerwünschte Gäste fernzuhalten.

Zu guter Letzt noch zwei Kleinigkeiten, die unsere Mitglieder wie auch uns schon lange beschäftigen. Es ist uns endlich gelungen, die Außenbeschilderung an unsere Vereinshalle Landgrabenstraße zu erneuern. In unserer Vereinshalle Hasenbuck haben wir nach umfangreichen Sanierungsmaßnahmen im vergangenen Jahr nun auch das Thema Heizungsanlage hoffentlich nachhaltig in den Griff bekommen, sodass wir zukünftig für angenehme Trainings Temperaturen garantieren können.



Dies waren lediglich die größeren Maßnahmen, die im ersten Quartal 2025 umgesetzt worden sind. Daran lässt sich aber gut erkennen, wie umfangreich mittlerweile sämtliche Reparatur- und Instandsetzungsarbeiten in einem Verein wie dem Post SV mit seinen zahlreichen eigenen Sportstätten sind. Bitte habt auch in Zukunft Verständnis, dass nicht alles umgehend umgesetzt werden kann. Solltet ihr bei eurem wöchentlichen Besuch Mängel an unseren Sportanlagen feststellen, könnt ihr diese jederzeit an uns herantragen. Unsere Mitarbeiter/innen haben stets ein offenes Ohr für euch. Wir bemühen uns dann auch um eine zeitnahe Behebung.

Nun noch ein kleiner Aufruf, um auch zukünftig unseren Mitgliedern die besten Trainingsbedingungen bereitzuhalten und zusätzlich den ein oder anderen Euro zu sparen: Du bist handwerklich begabt und möchtest dich zukünftig ehrenamtlich bei dem ein oder anderen Projekt mit einbringen, dann wende dich direkt an uns im Vorstand (gf@post-sv.de), wir setzen uns umgehend mit dir in Verbindung.

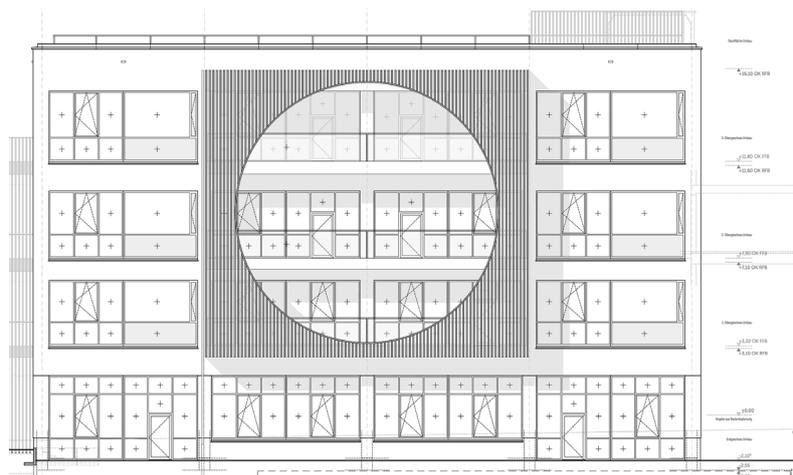
Vorab schon einmal vielen Dank! ■

Fitlounge

Die neue Fitlounge kommt flott voran

Ein neues und großartiges Projekt rückt mit großen Schritten auf uns zu und wir möchten euch an unserer Begeisterung und Vorfreude teilhaben lassen:

Unsere Fitlounge wird umziehen!



Fitlounge vorläufige Konstruktionszeichnung (noch nicht endgültig)

Bereits im Jahr 2026 soll unsere Fitlounge in einem neuen, modernen, vielseitigen und großzügigen Ambiente erstrahlen – und zwar im Nachbargebäude (Keßlerstraße 3, direkt rechts neben unserem Eingang). Dort werden wir auf drei Ebenen vertreten sein und selbstverständlich barrierefrei zugänglich sein.

Was erwartet euch in der neuen Fitlounge?

Ganz nach dem Motto „Mehr Sport/ Fitness geht nicht“ werden wir in der neuen Fitlounge noch einen Schritt weitergehen: Für unser vielfältiges Kurs- und Dauersportangebot stehen euch zwei großzügige, säulenfreie Kursräume zur Verfügung, die auf den Cramer-Klett-Park ausgerichtet sind. Zudem erwartet euch ein weitläufiger Wellnessbereich mit zwei Saunen, darunter eine beeindruckende Panoramasauna, sowie ein großzügiger Ruhebereich – auch im Freien!

Die Trainingsfläche wird größer und mit hochqualitativer, topmoderner Ausstattung versehen sein. Erstmals wird es zudem eine eigene Physiotherapie geben, die vom Post SV betrieben wird. Damit sind euren Möglichkeiten im Gesundheits- und Fitnessstraining keine Grenzen mehr gesetzt. Und keine Sorge: Der einzigartige Ausblick von unserer Trainingsfläche auf den grünen Cramer-Klett-Park bleibt uns erhalten!

Wie geht es nun weiter?

Derzeit befindet sich das neue Gebäude noch in der Bauphase, und der Umzug ist für Frühjahr/Sommer 2026 vorgesehen. Bis dahin bleibt für unsere Mitglieder alles beim Alten. Wir halten dich über den aktuellen Stand zu den Bauarbeiten und dem Umzug auf dem Laufenden – sei es über unsere Homepage, den Newsletter oder das vierteljährliche Post SV-Magazin, das sowohl vor Ort im Fitnessstudio als auch digital als E-Book erhältlich ist.

Bitte bedenkt, dass sich das Großprojekt noch in der Organisations- und Bauphase befindet. Daher können wir zum jetzigen Zeitpunkt leider noch nicht auf alle Fragen, insbesondere zu Ausstattung, Tarifen und ähnlichem, konkrete Antworten geben. Wir werden dich jedoch über die oben genannten Kanäle stets über Neuigkeiten informieren.

Wir freuen uns sehr auf diese spannende Zeit und darauf, die neue Fitlounge gemeinsam mit euch als eine der modernsten Fitnessanlagen der Stadt zum Leben zu erwecken! ■

Volksfest-Biathlon

6. Volksfest-Biathlon beim Frühlings-Volksfest

Am Samstag, **26. April**, geht der beliebte Volksfest-Biathlon in seine sechste Runde! Die gemeinsame Aktion des Süddeutschen Schaustellerverbands und des Post SV verbindet sportlichen Ehrgeiz mit Volksfestspaß.

Die Strecke führt pro Runde einmal um den Volksfestplatz. Dabei stellen die Teilnehmenden ihre Zielgenauigkeit unter Beweis: Erwachsene versuchen ihr Glück an einer Schießbude, während Kinder an einer Spickerbude antreten. Das Ziel ist es, mit maximal zehn Versuchen drei Treffer zu erzielen. Sobald der dritte Treffer geschafft oder alle zehn Versuche aufgebraucht sind, darf die Runde fortgesetzt werden.

Weitere Informationen zu Anmeldung findest du auf unserer Website.
<https://post-sv.de/sport/outdoor/volksfestbiathlon>



Post SV-Sportfestival 2025

**Sportfestival
2025**
Samstag, 12. Juli,
von 13 bis 18 Uhr

Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie!



Am Samstag, **12. Juli 2025**, von 13 bis 18 Uhr lädt der Post SV alle Sportinteressierten – egal ob Mitglied oder nicht – zum alljährlichen **Post SV-Sportfestival** auf das Vereinsgelände in Ebensee (Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg) ein.

Der Tag steht ganz im Zeichen des vielseitigen Sportangebots des Post SV. Freu dich auf zahlreiche Shows und Mitmach-Aktionen aus den unterschiedlichsten Abteilungen. Den genauen Rahmen- und Zeitplan findest du ab Anfang Juni auf unserer Website.

Für weitere Informationen steht dir unsere Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.

Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!

Personaltraining – mehr Betreuung geht nicht!



Vielleicht kennst du bereits den Begriff „Personaltraining“. Im Internet wird bereits großflächig auf vielen Betreiberseiten von Fitnessstudios dafür geworben. Gemeint ist ein spezielles Betreuungskonzept im Fitnesstraining.

Aber was unterscheidet nun das Personaltraining von der gewöhnlichen Betreuung im Fitnessstudio?

Es zeichnet sich vor allem durch eine sehr hochwertige individuelle Betreuung aus, die bereits in jedem aufeinander aufbauenden Einzeltermin auf deine persönlichen Bedürfnisse, Ziele und dein (sich veränderndes) Leistungslevel abgestimmt ist. Während du bei der üblichen Betreuung im Fitnessstudio nach einer Einweisung deinen Trainingsplan erstmal acht bis zwölf Wochen eigenständig absolvierst, wird beim Personaltraining jeder Termin, jede Übung und jede Wiederholung von einem speziell ausgebildeten Trainer begleitet, der dich motiviert, korrigiert und Hilfestellung leistet.

Für welche Personen ist das Personaltraining geeignet?

Für alle, die ihr aktuelles Leistungsniveau gesund und effektiv steigern wollen. Dabei können die Ziele sehr breit gefächert sein. Wir betreuen sowohl erfahrene Sportler als auch komplette Neulinge. Geeignet ist das Personaltraining zum Beispiel für alle die:

- **am Trainingsanfang stehen und einen gut betreuten Einstieg im Fitnessstudio** wünschen (vor allem zur Vermeidung von falschen Ausführungen, Überlastung/Unterforderung und zum angeleiteten Kennenlernen aller Übungen/Geräte).
- **ein sportartenspezifisches Aufbau- und/oder Ausgleichstraining** brauchen/wünschen (zum Beispiel für Schwimmen, Ballsportarten, Leichtathletik und vieles mehr).
- **in einem Trainings-/Leistungsplateau feststecken**
- **körperliche Einschränkungen** haben und diese „Problemzonen“ bestmöglich und risikoarm trainieren möchten.
- **ein „Motivationstief“ haben und/oder einen Wiedereinstieg anstreben.**

Wie läuft das ab, wenn ich das Personaltraining buche?

Wir bieten Personaltraining in den Fitnessstudios Fitlounge (Keßlerstr.1, 90489 Nürnberg) und Studio N°1 (Albertstraße 4, 90478 Nürnberg) im Rahmen von 5er- und 10er-Karten an. Das Personaltraining klappt demnach ohne Vertragsbindung, Fitnessstudio-Mitglieder bekommen exklusive Rabatte, aber auch als Nicht-Mitglied ist die Buchung möglich. Nach einer ausführlichen Anamnese und Zielsetzung erfolgen dann die fünf, bzw. zehn aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten nach Terminvereinbarung mit deinem Personaltrainer. Dabei entscheidest du mit deinem Trainer wie häufig und regelmäßig ihr euch trifft. Das hängt von deinem Leistungsstand sowie deinen Zielen ab. ■

Wo kann ich mich über das Personaltraining informieren bzw. mich dazu anmelden?

Am besten meldest du dich direkt in dem Studio, in dem du trainieren möchtest:

Personaltraining in der Fitlounge

(Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg)

Ansprechpartner: Annika Säckl, Nils Böttger, Anna Wellein

Telefon: 0911 - 580 86 83

E-Mail: fitlounge@post-sv.de

(gerne Telefonnummer hinterlassen, melden uns zeitnah)

Personaltraining im Studio N°1

(Albertstraße 4, 90478 Nürnberg)

Ansprechpartner: Nicole Sumper und Anna Wellein

Telefon: 0911 - 47 15 18

E-Mail: studio1@post-sv.de

(gerne Telefonnummer hinterlassen, melden uns zeitnah)

Workshop

Gefäßschonende, cholesterin- und zuckerarme Ernährung



Mit der richtigen Lebensmittelauswahl kannst du dafür sorgen, diverse Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gar nicht erst zu bekommen. Vorbeugen, bzw. vermeiden kannst du zum Beispiel Adipositas/Übergewicht, Diabetes Mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Gicht sowie Senkung/Vermeidung eines hohen Cholesterinspiegels, und vieles mehr. ■

Samstag, 26.04.2025 von 10.00 – 12.30 Uhr
Studio N°1 (Albertstraße 4, 90478 Nürnberg),
Kursraum 1

Teilnahmegebühr Mitglied: 39,00 €

Teilnahmegebühr Nicht-Mitglied: 59,00 €

Referentin: Anna Wellein
(aus den Fitnessstudios)



Nähere Informationen und die Anmeldung findest du unter

<https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/>

oder du kontaktierst uns unter
ernaehrung@post-sv.de.

So nah, so schön, so Grün!

Schnupperkurs
nur **9 €**

statt 19€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Platzreifeurse
ab **89 €**

statt ab 99€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Jahres-Rangefee
nur **59 €**

statt 69€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!



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

Schnupperkurs:

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

Platzreifekurs:

16h Golfunterricht, Platzreifeprüfung,
umfangreiche Schulungsunterlagen,
Gutscheinheft im Wert von 100€

GOLF RANGE

**NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY!**

Generation 60 Plus

Neuer Name, frischer Wind und vielfältige Angebote

Die Umbenennung von Generation 50+ in **Generation 60 Plus** ist eine bedeutende Anpassung, die die Realität, den demografischen Wandel und das Selbstverständnis der Menschen in dieser Lebensphase besser widerspiegelt.



Früher war es überspitzt ausgedrückt üblich, dass Frauen sich mit 50 für einen praktischen Kurzhaarschnitt entschieden und ältere Herren das Haus nie ohne Hut verließen. Doch die heutigen 60-Jährigen sind modebewusst, fit und voller Lebenslust – sie sind alles andere als auf dem Abstellgleis. Viel entscheidender als das Alter auf dem Papier ist das empfundene Alter: Im Durchschnitt fühlen sich die Befragten der „Best Ager“ ganze 10 Jahre jünger als ihr tatsächliches Alter. **„60 ist also tatsächlich das neue 50“!**

Zukünftig möchten wir nicht nur die körperliche Aktivität fördern, sondern auch zahlreiche gemeinsame Momente der Geselligkeit, Gemütlichkeit und Freude schaffen. Der Post SV bietet daher neue Angebote und Begegnungsorte an. Ob Vorträge, Workshops, Spielenachmittage, Ausflüge, Tagesfahrten oder bewegte Spaziergänge – für jeden ist etwas dabei!

Ihr möchtet über neue Sportangebote oder Veranstaltungen persönlich beraten werden?

Es freut sich über euer Interesse:

Ansprechpartner: Laura Urlaub

E-Mail: urlaub@post-sv.de oder

Telefon: Mo/ Mi/ Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Di/ Do 13.00 – 16.00 Uhr

unter: **0911- 95 45 95 -67**

Veranstaltungen, Ausflüge und Geselligkeit

(Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich)

RECK Busreisen:

Tagesausflug nach Burghausen am Donnerstag, 05.06.2025

VR Bank ReiseCenter:

Gruppenreise nach Wien, 10.10.2025 – 12.10.2025

„Kaffee & Tee in Ebensee“ **NEU**

Thementreff (Jeden zweiten Donnerstag im Monat)

Termine werden noch bekannt gegeben

in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstr. 110

Outdoor- und Freizeitsport

Gemütliche Wanderungen in und um Nürnberg, Radtouren, Hallenboccia, Aikido, Tischtennis, Fußball, Basketball und Tanz

Gesundheitssport:

Reha-Sport, Präventionskurse, Schwimmen und Fitnessstudio

Bewegungsangebote im Dauersport

Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Aktiv & Vital, Locker vom Hocker u.v.m.

Bewegungsangebote im Kursbereich

Aktiv gegen Osteoporose, Indoor-Cycling 60 Plus, Mobil und standfest im Alter, Qi Gong, Stabilisationstraining HWS, Hatha Yoga 60 Plus u.v.m.

Vorbericht Tanzshow

NEUE WEGE bei der großen Sommertanzshow

Dieses Jahr geht es bei der großen Tanzshow des Post SV am 26. und 27. Juli in der Fürther Stadthalle um **NEUE WEGE**.



Im Vorfeld haben wir unsere Tänzerinnen und Tänzer gefragt: Wo möchtest du einen neuen Weg gehen? Magst du Veränderung? Was gibt dir Mut, einen neuen Weg einzuschlagen? Wo hast du etwas Neues gewagt? Unsere diesjährige Tanzgeschichte ist durch die vielfältigen Antworten entstanden.

Am 26. und 27. Juli, jeweils ab 16 Uhr, kannst du mit uns auf Entdeckungsreise gehen – die Tanzkinder, - jugendlichen und -erwachsenen tanzen in den Stilen Ballett, Jazz, Hip-hop und Modern **NEUE WEGE**. ■

Der Ticketvorverkauf startet am 26.05.2025



Datum:	26. und 27.07. 2025
Ort:	Stadthalle Fürth Rosenstr. 50, 90762 Fürth
Einlass:	15:45 Uhr
Start:	16:00 Uhr

Post SV Nürnberg unterstützt die Aktion #FrankenfürdasLeben

Gemeinsam Leben retten



Blutkrebs kann jeden treffen – und oft ist eine Stammzellspende die einzige Überlebenschance. Doch viele Betroffene finden keinen passenden Spender in ihrer Familie. Genau hier setzt die Aktion **#FrankenfürdasLeben** an: Gemeinsam mit Unternehmen, Hochschulen, Profisportvereinen und vielen weiteren Partnern mobilisieren wir potenzielle Stammzellspender:innen für die DKMS.



Als **größter Breitensportverein Bayerns** stehen Solidarität, Teamgeist und Engagement selbstredend auch für uns an oberster Stelle. Deshalb unterstützen wir diese wichtige Initiative mit voller Überzeugung. Jede Registrierung kann Leben retten – und sie ist **einfach, schmerzfrei und kostenlos**.

Doch auch finanzielle Unterstützung spielt eine entscheidende Rolle: Pro Neuregistrierung entstehen der DKMS Kosten von **50 Euro**, die nicht von den Krankenkassen übernommen werden. Jeder gespendete Euro hilft, mehr potenzielle Lebensretter:innen zu registrieren!

Mach mit und werde zum Lebensretter!

Beim **Sportfestival des Post SV Nürnberg am 12.07.2025 im Sportpark Ebensee (Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg) von 13:00 bis 18:00 Uhr** hast du die Möglichkeit, dich direkt vor Ort als Stammzellspender:in registrieren zu lassen.

Lasst uns gemeinsam ein Zeichen setzen – für Solidarität, für Hoffnung, für das Leben!



Weitere Informationen zur Aktion findest du unter <https://frankenfuerdasleben.de/>

Post SV Sportcamps erhalten bei Teilnehmerumfrage Top-Bewertungen!

Daumen hoch!

Ob Fußball, Judo, Tanz oder Parcours – mit seinen Sportcamps bietet der Post SV in den Ferien ein Rundum-sorglos-Paket mit abwechslungsreichen Angeboten, gemeinsamen Mittagessen und spannenden Ausflügen. Dass dieses Angebot bei den Familien sehr gut ankommt, zeigt die aktuelle Umfrage zu den Sommerferiencamps 2024.



CIS-Report
„Sportcamps Sommer 2024“

Club-Informationssystem

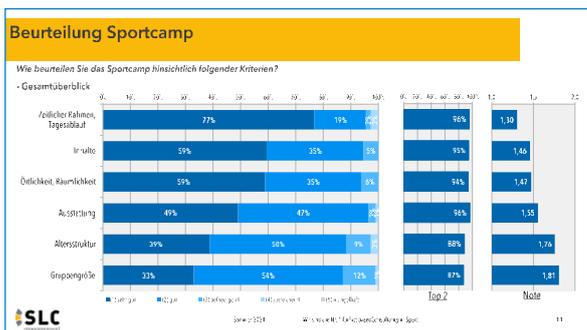
SLC Management//
Research & Consulting Services

Insgesamt 131 Familien nahmen an der Befragung des heimischen Marktforschungsunternehmens SLC Management GmbH teil. Bewertet wurden sowohl die gesamte Organisation im Vorfeld als auch die eigentliche Durchführung der Camps. Die Teilnehmer konnten dabei Schulnoten von 1 (sehr gut bzw. sehr zufrieden) bis 5 (mangelhaft bzw. unzufrieden) vergeben.

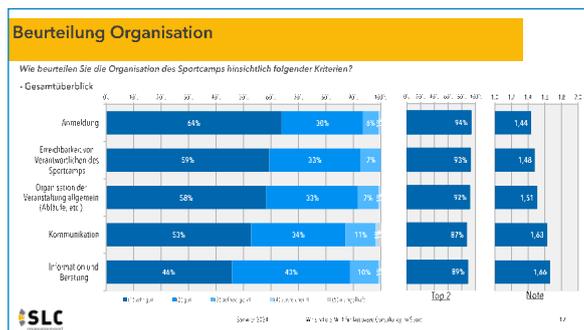
Doch nicht nur die Organisation und Betreuung kamen gut an – auch der konkrete Mehrwert, den die Camps für Kinder und Eltern bieten, wurde in der Umfrage deutlich. So gab die Mehrheit der Befragten an, dass die sportliche Bewegung (78,4 %), das Kennenlernen von verschiedenen Sportarten (71,6 %) und der Spaßfaktor (91,2 %) die Hauptkriterien sind, warum man sich für die Teilnahme an den Camps entschieden hat. Die Umfrage-Ergebnisse bestärken den Post SV darin, auch in Zukunft die Qualität seiner Sportcamps hochzuhalten und stetig zu verbessern, damit die Ferien für viele Kinder voller Sport, Spaß und Action sind.

Besonders gute Noten gab es dabei für die unkomplizierte Anmeldung (1,4) sowie den zeitlichen Rahmen und Tagesablauf der Camps (1,3). In Bezug auf das Personal lobten die Familien vor allem dessen fachliche Kompetenz (1,37) sowie die Freundlichkeit (1,3) und Zuverlässigkeit (1,37) der Betreuer/innen.

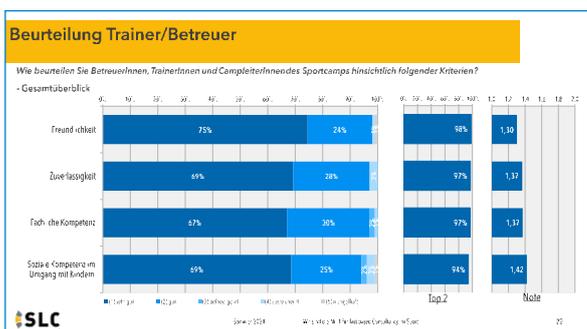
Möchtest auch du dein Kind für ein Sportcamp anmelden? Dann besuche post-sv.de oder scanne den QR-Code, um direkt zu den Camps zu gelangen!



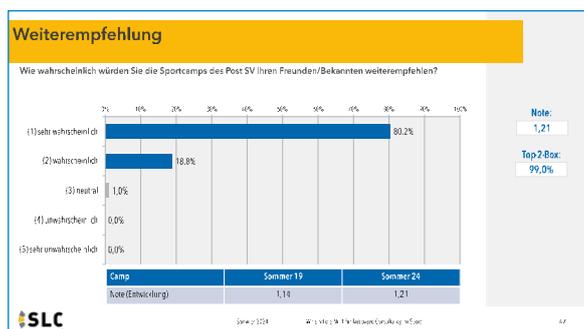
Beurteilung Sportcamp Gesamtüberblick



Beurteilung Organisation Gesamtüberblick



Beurteilung Trainer/Betreuer Gesamtüberblick



Weiterempfehlung

Post SV erhält als erster deutscher Breitensportverein das Zertifikat für „Geprüfte Servicequalität Sport“

Ein Meilenstein als Bestätigung und Ansporn



Der Post SV hat als erster Amateur- und Breitensportverein in Deutschland das renommierte Zertifikat „Geprüfte Servicequalität Sport“ erhalten. Diese Auszeichnung, vergeben durch das Marktforschungs- und Beratungsunternehmen SLC Management in Zusammenarbeit mit der Prüf- und Zertifizierungsgesellschaft SGS INSTITUT FRESENIUS, stellt einen Meilenstein in der Vereinsgeschichte dar.

In einem umfassenden Prüfverfahren wurden die Mitgliederzufriedenheit und das Qualitätsmanagement in verschiedenen Bereichen untersucht – und zwar von der Vereinskommunikation und -infrastruktur über Sportstätten, Personal und Sportangebote bis zur Vereinsastronomie. Die positiven Ergebnisse auch, oder vor allem von den befragten Mitgliedern, die nach einem empirischen Schlüssel ausgewählt wurden, bestätigen die kontinuierlichen Bemühungen des Vereins und der vielen, die sich in ihm haupt- sowie ehrenamtlich engagieren.

Die feierliche Übergabe des Zertifikats fand während der Eröffnung der Nürnberger Winterwelt statt. Im Beisein von Oberbürgermeister Marcus König, Schul- und Sportreferentin Cornelia Trinkl und Wirtschaftsreferentin Dr. Andrea Heilmaier wurde das Zertifikat von Prof. Dr. Alfons Madeja (Geschäftsführer, SLC-Management) an den Vorstand des Post SV übergeben.

Oberbürgermeister Marcus König würdigte die herausragende Leistung des Vereins: „Das Zertifikat ist eine großartige Bestätigung für das außergewöhnliche Engagement des Post SV. Es zeigt, dass herausragende Qualität und gelebte Vereinskultur auch im Breitensport möglich sind. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Meilenstein – ein Erfolg, der verdientermaßen gefeiert werden darf!“

Maximilian Madeja, Geschäftsführer von SLC-Management, würdigt die Leistung des Vereins: „Mit dieser Auszeichnung hat sich der Post SV als Vorreiter in Sachen Servicequalität im Amateur- und Breitensport positioniert.“ Auch die Mitglieder selbst honorierten die Arbeit des Vereins durch Top-Bewertungen in wichtigen Bereichen.

Dirk Lindemann von SGS INSTITUT FRESENIUS zeigt sich beeindruckt von der Leistung des Vereins: „Bei der Untersuchung durfte ich den Post SV als authentischen und besonderen Anlaufpunkt für Sport in der Region kennenlernen. Der Verein bietet nicht nur sportliche Aktivitäten auf allen Ebenen, sondern schafft es auch, eine emotionale Bindung zu seinen Mitgliedern aufzubauen. Der Verein hat eine ganz besondere Bedeutung für Mitarbeiter, Mitglieder und die gesamte Region.“

Für den Verein bedeutet dieses Zertifikat Anerkennung wie Verpflichtung zugleich, wie Vorstandsvorsitzender Andreas Neugebauer stolz hervorhob: „Wir sind sehr glücklich, als erster Breitensportverein Deutschlands diese Auszeichnung erhalten zu haben. Es beweist, dass unsere bisherigen Maßnahmen und Investitionen richtig waren. Gleichzeitig gibt es uns wichtige Hinweise, wie wir uns weiterentwickeln können.“

Besonders erfreut ist Neugebauer über den Vergleich mit renommierten Vereinen: „Wir befinden uns jetzt in einer Reihe mit Profiklubs aus der Bundesliga, die ebenfalls nach diesem Verfahren zertifiziert wurden. Das motiviert uns, weiterhin mit vollem Einsatz an der Qualität unserer Angebote zu arbeiten – nach dem Motto Stillstand ist Rückschritt.“ ■



Nürnberger Winterwelt 2025

Über 100 000 Gäste

Fünf Wochen voller winterlicher Freude, sportlicher Aktivitäten und kulinarischer Genüsse sind mit dem Ende der Faschingsferien zu Ende gegangen: Die Nürnberger Winterwelt 2025 war ein voller Erfolg! Vom 31. Januar bis zum 9. März verwandelte sich der Hauptmarkt unter der Leitung des Post SV in ein winterliches Erlebnis und zog Besucher aus nah und fern an.



Bereits bei der offiziellen Eröffnung am 31.01. war die Begeisterung spürbar. Oberbürgermeister **Marcus König**, Schul- und Sportreferentin **Cornelia Trinkl**, Wirtschaftsreferentin **Dr. Andrea Heilmaier** und der Vorstandsvorsitzende des Post SV, **Andreas Neugebauer**, betonten die Bedeutung der Winterwelt als sportlichen und gesellschaftlichen Treffpunkt für Nürnberg. Besonders eindrucksvoll waren die **Eiskunstlaufshow des TSV 1846 Nürnberg** und eine spektakuläre **Feuershow**, die das Publikum in Staunen versetzten. Nach dem offiziellen Auftakt eroberten die ersten Gäste die vergrößerte, 600 m² große **synthetische Eisfläche** oder probierten sich auf den neuen **Eisstockbahnen** aus.

In den fünf Wochen besuchten insgesamt über **100 000 Gäste** die Winterwelt. Rund **10.000 von ihnen** nutzten aktiv die Gelegenheit, auf der synthetischen Eisfläche Schlittschuh zu laufen oder sich beim Eisstockschießen zu messen. Doch nicht nur der sportliche Bereich erfreute sich großer Beliebtheit – die **Reisegastronomie Morawski** verwöhnte die Besucher mit winterlichen Spezialitäten. Bei **Glühwein, regionalen Köstlichkeiten und heißen Getränken** genossen die Gäste das einzigartige Ambiente in der Nürnberger Altstadt. Die **Nürnberger Winterwelt** war somit weit mehr als nur ein sportliches Event – sie wurde zu einem **Treffpunkt für alle Generationen**. Ob auf dem Eis oder an den gemütlichen Ständen, hier kam jeder auf seine Kosten.

Der Erfolg der **Nürnberger Winterwelt 2025** wäre ohne die großartige Unterstützung zahlreicher **Helfer, Sponsoren und Partner** nicht möglich gewesen. Ein besonderer Dank gilt der **Stadt Nürnberg** sowie der **Reisegastronomie Morawski**, die maßgeblich zum erfolgreichen Gelingen beigetragen haben.

In diesem Sinne: **Bis zum nächsten Winter – und auf ein Wiedersehen in der Winter-sportwelt.** ■



vr-teilhaberbank.meinplus.de

MeinPlus Meine Vorteilswelt.



vr-teilhaberbank.meinplus.de

Mit **MeinPlus** sparen Sie bares Geld in Form von Rabatten, Gutscheinen oder Cashback-Gutschriften beim Bezahlen mit Ihrer Karte.

Jetzt registrieren und richtig Plus machen!

MeinPlus
Die Vorteilswelt der
Volksbanken Raiffeisenbanken



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Aktion der VR Bank bei der Winterwelt

Jeder Dreh ein Gewinn

Wie könnte man die Ferien besser verbringen als mit Sonne, Spaß und tollen Erlebnissen? Genau das erwartete die Besucher der Winterwelt in Nürnberg – und ein besonderes Highlight war das digitale Glücksrad der VR Bank Metropolregion Nürnberg eG!



Als Hauptsponsor des Post SV brachte die Bank am Aschermittwoch strahlende Gesichter auf die Kunsteisfläche. Der knallrote Buzzer lockte Kinder und Erwachsene gleichermaßen an – und das Beste: Jeder Dreh war ein Gewinn!

Pommes, eine Fahrt auf dem Eis, Kinderpunsch oder ein süßes Glücksschweinchen – für jedes Kind gab es eine tolle Überraschung.

Die Aktion war ein voller Erfolg und sorgte für tolle Momente für Groß und Klein. Schon jetzt steht fest: Wir freuen uns auf eine Wiederholung im nächsten Jahr!

Danke an alle, die dabei waren – und bis zum nächsten Mal! ■

Sponsoring



N-ERGIE verlängert ihr Sponsoring bis Ende 2026

Der Post SV freut sich über die Verlängerung der erfolgreichen Zusammenarbeit mit der N-ERGIE bis Ende 2026. Seit mehr als 15 Jahren unterstützt das Unternehmen den Verein tatkräftig und leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Förderung des regionalen Sports sowie sozialer Projekte. Diese Unterstützung ist ein zentraler Baustein für die Entwicklung des Nachwuchs- und Breitensports im Verein und in der gesamten Stadt.

N-ERGIE

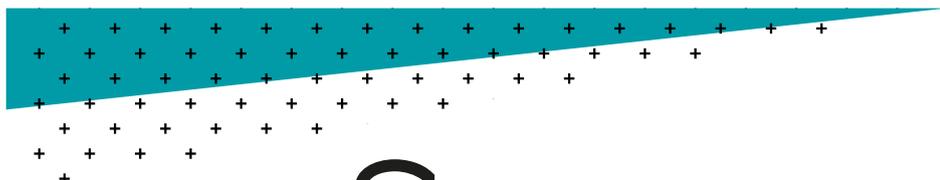
Ein herausragendes Beispiel dieser Kooperation ist das Projekt „Durchstarten mit Basketball“. Das Programm eröffnet Kindern und Jugendlichen neue Chancen, indem es ihnen den Zugang zum Basketballsport ermöglicht und sie sowohl sportlich als auch sozial stärkt. Im vergangenen Jahr wurde die Partnerschaft durch die Förderung der Nürnberger Winterwelt erweitert – ein weiteres Highlight für die Vereins- und Stadtgemeinschaft.

„Die N-ERGIE ermöglicht es uns, durch ihre langjährige Unterstützung wichtige Projekte und Veranstaltungen wie ‚Durchstarten mit Basketball‘ und die Winterwelt nachhaltig abzusichern. Diese Partner-

schaft stärkt den regionalen Sport und unser soziales Engagement“, betont Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV.

Auch die N-ERGIE zeigt sich zufrieden mit der Fortsetzung der Kooperation. „Es ist uns ein wichtiges Anliegen, die sportliche und soziale Entwicklung in der Region durch gezielte Förderung weiter voranzubringen“, erklärte Heiko Linder, Leiter Konzernkommunikation der N-ERGIE.

Die Verlängerung des Sponsorings setzt ein starkes Signal für die Zukunft des Sports in Nürnberg. ■



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

Judo

Nachwuchs achtmal auf dem Podest



Beim Poolturnier des Bayerischen Judoverbands e.V. im Februar starteten auch acht Nachwuchsathleten/innen unserer Abteilung. Bei den vom TSV Wilhermsdorf bestens ausgerichteten Wettkämpfen waren insgesamt weit über 100 Mädchen und Buben der Jahrgänge 2015 bis 2018 in verschiedenen Gewichtsklassen am Start. Nach vielen spannenden und fairen Wettkämpfen auf drei Matten stand das für den Post SV erfreuliche Ergebnis fest: Der Nachwuchs der Abteilung erkämpfte sich einmal Gold, dreimal Silber und viermal Bronze. ■

Die Ergebnisse im Detail:

1. Platz - Emilija Diachenko
2. Platz - Julia Kumpa, Ali Erdem & Philipp Lungu
3. Platz - Marc Kumpa, Jakob Morun, Bogdan Ciobanu & Gaspard De Assi

Tolle Leistung, macht weiter so liebe Judokas!

Nachruf auf Dr. Egon Bauer

Vereinsgeschichte geschrieben

Mit tiefer Trauer nehmen wir Abschied von **Dr. Egon Bauer**, der am **17. November im Alter von 90 Jahren** verstorben ist. Mit ihm verliert unser Verein nicht nur ein geschätztes Mitglied, sondern auch eine Persönlichkeit, die über Jahrzehnte hinweg maßgeblich zur Entwicklung und zum Wohlergehen unseres Vereins beigetragen hat.

Dr. Egon Bauer war **50 Jahre lang Mitglied** beim Post SV und scheute sich nie, Verantwortung zu übernehmen. Als **stellvertretender Vereinsvorsitzender** setzte er sich mit großem Engagement für die Vereinsinteressen ein und übernahm nach dem plötzlichen Tod von Günter Heyert vorübergehend den Vereinsvorsitz - bis zur Wahl von Herrn Pepernik, der später von Werner Wild abgelöst wurde.

Seine Verdienste für den Verein sind zahlreich. Besonders bei der **Neuanlage des C-Platzes, dem Bau neuer Tennisplätze und der Erweiterung des Fitnessbereichs** brachte er sich entscheidend mit ein. Mit seinem Fachwissen als **Jurist und früherer Rechtsdirektor sowie Gesundheitsreferent der Stadt Nürnberg** gelang es ihm, Herausforderungen kompetent zu lösen.

Dr. Egon Bauer war nicht nur ein herausragender Jurist und engagierter Vereinsfunktionär, sondern auch dank seines gewinnenden Wesens ein verlässlicher Ansprechpartner und geschätzter Freund vieler Vereinsmitglieder. Zudem war er, der leidenschaftliche Fußballer, jahrelang für den Post SV am Ball. Seine langjährige Verbundenheit und sein Einsatz für den Verein bleiben unvergessen.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seinen Angehörigen. Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

Volleyball



50 Jahre jung – die Volley-Abteilung feiert

Ein halbes Jahrhundert Volleyballgeschichte beim Post SV - das müssen wir selbstredend gebührend feiern! Die Volleyball-Abteilung blickt auf stolze 50 Jahre zurück, eine Zeitspanne, die mit unzähligen unvergesslichen Momenten voller Teamgeist und Leidenschaft aufwarten kann.

Alles begann im Oktober 1962, als Volleyball erstmals im Rahmen der „Gymnastik für Jedermann“ in der Halle der Hegelschule als ein Teil des Angebots beim Post SV Erwähnung fand. Fünf Jahre später legte die Turnabteilung unter der Leitung von Edi Sers den Grundstein für eine weitere Verbreitung unserer Sportart, indem sie ein Outdoor-Feld auf dem Sportpark am Ebensee errichten ließ. Ein erster Versuch zur Gründung einer eigenständigen Abteilung im Jahr 1969 scheiterte jedoch.

Als 1975 der Sportbetrieb beim Post SV umstrukturiert wurde, erfolgte dann die offizielle Abteilungsgründung. Damals wurde beschlossen, die Turnabteilung aufzulösen und die Abteilungen (Wettkampf-)Turnen, (Wettkampf-)Volleyball und Freizeit- und Familiensport zu bilden. Fortan war Volleyball als eigenständiger Sparte ein fest etablierter Teil in der Sportlandschaft des Post SV.

Dieses Jubiläum wollen wir am Samstag, 28. Juni, und Sonntag, 29. Juni, im Sportpark Schweinau gebührend mit euch feiern! Freut Euch auf ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm, das ein Beach- und Hallen-

volleyballturnier sowie zahlreiche Mitmach-Aktionen für Groß und Klein umfasst. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – feiert mit uns in unserem Festzelt und anschließend im Partyraum!

Besonders erfreulich ist, dass wir auch Mitglieder der „ersten Stunde“, als unsere Gründungsmitglieder, zu diesem Ereignis erwarten dürfen. Zudem werden auch Vertreter des Vereins und der Stadt Nürnberg anwesend sein, um mit euch in Erinnerungen zu schwelgen und den Spirit des Volleyballs zu feiern, der uns seit nunmehr 50 Jahren verbindet. Dieses Event ist nicht nur ein Rückblick, sondern auch ein Ausblick auf die nächste Phase unserer Volleyballabteilung.

Markiert euch den Termin im Kalender und bringt eure Familie und Freunde mit – wir freuen uns auf eine unvergessliche Zeit voller sportlicher Höhepunkte, guter Laune und inspirierender Begegnungen! ■

Alle weiteren Informationen zur Jubiläumsfeier finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.postsv-volleyball.de>



Moderner Fünfkampf

Weltmeisterliche Medaillen



Malte Grosse

Bei den **Weltmeisterschaften** der Masters im Modernen Fünfkampf in Gyömrő/Ungarn errang Matthias Bergner mit seiner Partnerin Nicola Heckeberg aus Wangen in der Mix-Staffel Ü 30 die Bronzemedaille. In der Einzelwertung, dem Fünfkampf Ü 40, schrammte er knapp am Podest vorbei und belegte den 4. Platz.

Malte Grosse wurde für seine Leistungen im Vierkampf Ü 50 im Team und im Einzel jeweils mit dem dritten Rang belohnt. ■



Matthias Bergner

Post SV-Studie 2025 – wir suchen Teilnehmer!

Einfluss von Fitnessstraining und „Low-carb“-Ernährung auf Körperfett und Muskelmasse



➔ **Ziel der Studie:**
Wir untersuchen inwieweit eine kohlenhydratreduzierte („Low-carb“) Ernährung in Kombination mit einem gezielten Kraftausdauertraining (2x/Woche) über eine Dauer von 6 Wochen die Körperzusammensetzung (insbesondere Körperfettreduktion und Muskelwachstum) positiv beeinflussen kann.

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

STUDIEN-
ZEITRAUM:

**28.04. BIS
15.06.25***

* aufgeteilt in 2 Gruppen
à 6 Wochen Laufzeit

Zielgruppe:

Gesunde Menschen im Alter zwischen 18 – 75 Jahre die mindestens ein Jahr kein regelmäßiges Kraftausdauertraining absolviert haben, körperlich weitestgehend uneingeschränkt trainierbar sind, derzeit keine spezielle Reduktions-Diät verfolgen und gewillt sind, ihre Ernährung und ihr Training an den Studieninhalt („Low-carb“) anzupassen.

Leistungen:

- ➔ 6 Wochen Fitnessstraining mit Ersteinweisung und Trainingsplan
- ➔ 2 Online-Seminare zur „Low-carb“-Ernährung (inkl. Handout im Nachgang)
- ➔ 2 Messungen mit der InBody 270 zur Körperzusammensetzung
- ➔ Hilfsdokumente zur Ernährungsumstellung (z. B. Wochenernährungsplan)

➔ **Nach der Ersteinweisung können die Trainingseinheiten flexibel nach eigener Zeitplanung durchgeführt werden.**

2 Startgruppen (Teilnehmerzahl begrenzt!):

Gruppe 1: 28.04. – 08.06.2025

Gruppe 2: 05.05. – 15.06.2025



Nähere Informationen zum Studienablauf, dem Tarif, der Anmeldung und den Teilnahmevoraussetzungen findest du auf unserer Homepage:

<https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/> oder schick uns eine E-Mail an ernaehrung@post-sv.de.



HAUPTSPONSOR:

 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Wintersport-Abteilung

Der nächste Winter ist im Sommer buchbar



Die DSV-Skischule des Post SV kann erneut auf eine erfolgreiche Saison 2024/2025 zurückblicken.

Reiste der Post SV im Dezember 2023 noch mit 30 Kindern und Jugendlichen zum legendären Kids-Teen Camp in Maria Alm, so waren es im Dezember 2024 42 Kinder und Jugendliche. Im bekannten, direkt am Lift gelegenen Domizil des Bundes Sport und Freizeit Zentrum (BSFZ) in Hintermoos erlebten die vom Team der DSV Skischule rundum betreuten Mädchen und Buben zwei erlebnisreiche Skitage in dem riesigen Areal der Skischaukel.

Bei der Neujahrsausfahrt ging es ebenfalls ins Sporthaus nach Hintermoos. Diese Ausfahrt für Familien in den Weihnachtsferien war bis zur Corona-Pandemie ein fester Bestandteil im Programm der DSV Skischule, sehr erfreulich, dass sie nun mit über 30 Teilnehmern wiederbelebt werden konnte.

Bei der ersten der legendären Ausfahrten nach Hochficht ging es im Ereignishaus wie auch auf den in unmittelbarer Nähe gelegenen Pisten traditionell hoch her. Einer der Höhepunkte war erneut am Samstagabend die Fackelwanderung zur Hütte „Zum Überleben“ – bei der abschließenden Rodelpartie auf Rutschtellern waren die Mädchen und Buben voll in ihrem Element.

Bei der Februarausfahrt nach Hochficht bekam die Post-SV-Delegation auf der Piste einen überraschenden VIP-Besuch: Der Postibär hatte sich auf den weiten Weg gemacht, nachdem er die DSV Skischule bei der Winterolympiade im Sportpark Nordost kennengelernt hatte.

Mit dem Maskottchen des Skigebietes Hochficht, dem FICHTL, schloss er dabei sofort Freundschaft. Die beiden verabredeten sich schon für die nächste Saison auf der Piste in Hochficht.

Die alljährliche Abschlussfahrt ging dann erneut in die große Ski-Schaukel nach Maria Alm, dieses Mal bezog der Post SV Quartier im 4-Sterne-Haus Urslauerhof in Hinterthal, das direkt an der Seilbahn liegt und zum Apres-Ski mit einer Saunalandschaft aufwartet. Eine Langlaufloipe ist ebenfalls fußläufig schnell erreicht.

Doch, nach der Saison ist bekanntlich vor der Saison. Die Vorbereitungen für die Ausfahrten der Skisaison 2025/2026 laufen auf Hochtouren. Die Fahrten werden ab Juli 2025 auf der Website des Post SV buchbar sein. ■

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



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".

Sportprogramm

Frühjahr und Sommer 2025

FITNESSSTUDIOS

Fitlounge
Fitnessstudio Ebensee
Studio N°1
Outdoor-Fitness-Park

Gut zu wissen . . .

Ich bin kein Mitglied beim Post SV, kann ich trotzdem die Sportstunden regelmäßig besuchen?

Nein, leider nicht. Voraussetzung für die Teilnahme an den verschiedenen Sportangeboten ist eine Mitgliedschaft beim Post SV.

Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch: 0911 - 9545 9560 oder unter www.post-sv.de

Kann ich einmal ein Sportangebot kostenlos testen?

Natürlich! In allen Dauersportangeboten können Sie jeder Zeit eine Probestunde vereinbaren. Hierfür einfach die jeweilige Abteilung kontaktieren.

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Sportangebot einsteigen?

Da es sich hierbei um „Dauersportangebote“ handelt, können Sie selbstverständlich jederzeit einsteigen.

BUDO/ KAMPFSPORT

Aikido
FMA
Judo
Jujutsu
Karate
Kendo

TURNEN

Gerätturnen
Rhythmische Sportgymnastik
Trampolin

Kann ich als Anfänger an den Sportangeboten teilnehmen?

Für den Einstieg empfehlen wir Stunden mit einer niedrigeren Belastungsintensität und weniger Choreografie. Diese sind mit einem „Turnschuh“ gekennzeichnet. Bei körperlichen Beschwerden sollten Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Arztes einholen.

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?

Bequeme Sportbekleidung und ein Paar saubere Sportschuhe, ein Handtuch, eine Gymnastikmatte und gute Laune. Bitte vergessen Sie Ihre Trinkflasche nicht, da gerade bei sportlicher Betätigung eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein sollte (keine Glasflaschen! Danke.).

GROUPFITNESS DAUERSPORT FIT UND GESUND

Aerobic
Aerodance
Bauch Beine Po
Body & Weights
Body Workout
Bootcamp Fitness
Core Workout
Dance Workout
DeepWork
Faszientraining
Fitness Gymnastik
Functional Boxing
Hiit Workout
Intervalltraining
Callenetics
Power Fitness
Pilates
Rückentraining
Step Intervall
Step Aerobic
Thai Bo
Workout & Mobility
Wirbelsäulengymnastik
Yoga
Yogilates
Zumba

POSTIS KINDERWELT

Postis Ballschule
 Postis Kindersport
 (Kinderturnen, Rangeln
 & Raufen, Parcour
 Panthers, Zumba Kids)
 Postis Sportschule

BALLSPORT

Badminton
 Basketball
 Fußball
 Handball
 Tennis
 Tischtennis
 Volleyball
 Wasserball

SCHWIMMEN

Aqua-Bodyfit
 Aqua-Gymnastik
 Aqua-Jogging
 Aqua-Stretching
 Aqua-Rückenpower
 Schwimmgruppen
 Sauna

WASSERSPORT- ARTEN

Kunst- und Turmspringen
 Wasserball
 Wettkampfschwimmen

TANZ

Ballett
 Clogging (Stepptanz)
 Gesellschaftstanz
 Hip Hop
 Jazz Dance
 Modern Dance
 American Linedance
 Orientalischer Tanz
 Rock n Roll
 Tänzerische Früherziehung
 Spitzentanz

GENERATION 60 PLUS

Aktiv & Vital
 Bauch, Beine, Po
 Body Workout
 Fitness-Gymnastik
 Hallenboccia
 Locker vom Hocker –
 Gymnastik mit
 und ohne Stuhl!
 Osteoporose
 aktiv vorbeugen
 Pilates
 Tischtennis
 Wanderung
 Wirbelsäulengymnastik

REHA-SPORT

Herzsport
 Lungensport
 Orthopädie
 Orthopädie im Wasser

OUTDOOR

Eislaufen
 Lauf-Treff
 Leichtathletik
 Mountainbike
 Triathlon
 Wintersport

SONSTIGES

Armwrestling
 Bunter Sport
 Inklusion/Integration
 Cheerleading
 Fechten
 Inline Hockey
 Moderner Fünfkampf
 Roller Derby
 Rollschuhlaufen

Weitere Informationen zu
 dem größten Sportangebot
 in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fit und Gesund Erwachsene

Fit und Gesund Dauersport

Aerobic		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:00 - 19:45	Bismarckschule (vom 14.05. – 10.09.2025 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 von 18.30 - 19.15 Uhr statt.)

Aerodance		
Wir tanzen uns von A bis Z durch verschiedene Stile und Musik-Jahrzehnte: von 80er Aerobic über Hip Hop und Latin Dance bis Zumba und Zumba Gold - jede Stunde hat ein anderes Thema. Inspiriert von der Musik wird eine einfache und nachvollziehbare Choreografie aufgebaut, die für den Cardio-Effekt mehrmals wiederholt wird. So entsteht das besondere Flow-Gefühl.		
Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	19.00 - 20.00	Studio N°1, Kursraum 1

Aktiv & Vital		
Angebote siehe Generation 60 Plus		

Armrestling		
Für Armrestling wird kein Zusatzbeitrag Fit und Gesund Erwachsene erhoben. Interessierte bitte an Valentin Eichwald, Telefon: 0176-45741970 oder Horst Walter wenden, E-Mail: horst.walter@nefkom.net		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	18:30 - 22:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Samstag	11:30 - 13:30	Vereinshalle Landgrabenstraße

Aroha		
Fitnesssport und Prävention in Einem. Ein Training, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining. Es festigt Gesäß, Oberschenkel sowie Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. AROHA, der optimale Fett- und Kalorienkiller!		
Tag	Uhrzeit	Ort
Sonntag	11:15 - 12:15	Fitlounge, Kursraum 2

Bauch-Beine-Po		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Montag	18:15 - 19:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Montag	18.25 - 19.25	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	18:15 - 19:00	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Mittwoch	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Mittwoch	17:30 - 18:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag (NEU ab 08.05.2025)	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 2
Donnerstag	17:45 - 18:45	Fitlounge, Kursraum 2

Bauch-Beine-Po Cardio		
Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	18:30 - 19:15	Förderzentrum Langwasser, Turnhalle Ost

Body und Weights		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	10:15 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Sportzentrum Nordost, Halle A



Body Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	17:30 - 18:30	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Montag	19:30 - 21:00	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	09:15 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	19:00 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	19:45 - 20:30	Bismarckschule (vom 14.05. – 10.09.2025 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 von 19.15 - 20.00 Uhr statt.)
Donnerstag	17:30 - 18:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:00 - 19:00 14-tägig im Wechsel mit Step Aerobic	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Freitag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Freitag	18:00 - 19:30	Peter-Vischer-Schule, Gymnastikhalle
Samstag	10:00 - 10:45	Studio N°1, Kursraum 2
Samstag	10:15 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Sonntag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

Bootcamp-Fitness

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:00 - 20:00	Melanchthon Gymnasium, Turnhalle oben (vom 28.04. bis 15.09.2025 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 statt.)

Callanetics

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	17:30 - 18:30	Vereinshalle Landgrabenstraße

Core Workout

Hier wird in 30 Minuten kurz aber intensiv die Körpermitte trainiert und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Das perfekte Workout für einen flachen Bauch und einen starken Rücken.

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	17:30 - 18:00	Studio N°1, Kursraum 2

deepWORK®

Tag	Uhrzeit	Ort
Freitag	18:00 - 19:00	Fitlounge, Kursraum 2

Faszientraining

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	16:15 - 17:15	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	09:45 - 10:45	Studio N°1, Kursraum 2

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

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

HIIT Workout		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:15 - 20:30	Vereinshalle Hasenbuck

Hybrid/Online, Livestream über ZOOM

Der Link für die Anmeldung und die Meeting-ID ist über das Sportbüro erhältlich, E-Mail sportbuero@post-sv.de.

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:30 - 19:30	Intervalltraining
Montag	19:30 - 20:30	Workout & Mobility
Mittwoch	18:30 - 19:30 nur online	Mobility
Mittwoch	19:30 - 20:00 nur online	Stretching
Donnerstag	18:00 - 19:00	Step-/Body Workout (wöchentl. Wechsel)
Donnerstag	19:00 - 20:00	Aerodance
Freitag	09:00 - 10:30	Workout & Mobility

Inline Hockey

Gute Inlinefahrkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringe deinen eigenen Hockeyschläger mit. Schutzausrüstung (Hand, Knie und Ellenbogen) sind notwendig!

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	20:00 - 22:00	Sportzentrum Süd, Große Halle EG

Intervalltraining

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18.30 - 19.30	Studio N°1, Kursraum 1
Dienstag	18.00 - 18.30	Studio N°1, Kursraum 2





Lauf-Treff

Weitere Infos zum Laufftreff unter www.lauftreff-post-sv.de

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18:30 - 19:30	Volkspark Marienberg
Freitag	18:30 - 19:30	Volkspark Marienberg
Sonntag	07:30 - 08:30	Tiergarten/Schmausenbuck

Pilates

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:30 - 19:30	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	11:00 - 11:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	18:45 - 19:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	16:45 - 17:45	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag	14:45 - 16:00	Fitlounge, Kursraum 2

Power-Fitness

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18:30 - 19:45	Johannes-Scharrer-Gymnasium, alte Halle
Dienstag	19:45 - 20:30	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	08:30 - 09:15	Vereinshalle Hasenbuck

Rückentraining 1

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09.30 - 10.30	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	10.30 - 11.30	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	17.15 - 18.15	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	10.30 - 11.30	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	16.45 - 17.45	Studio N°1, Kursraum 1

Rückentraining 2

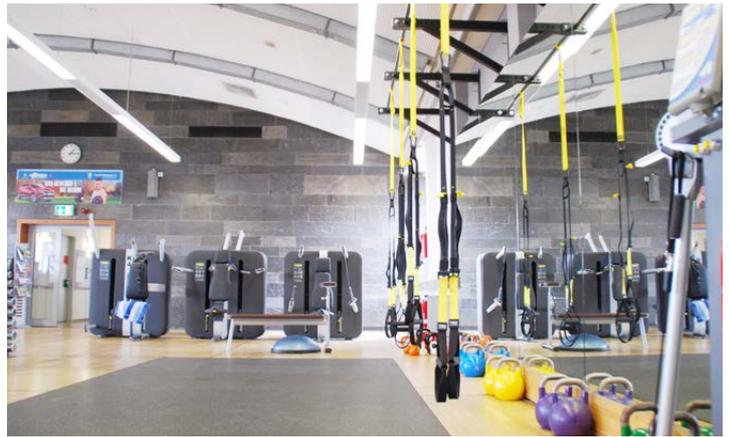
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18.40 - 19.40	Studio N°1, Kursraum 2

Step Aerobic

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	08:45 - 09:30	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Montag	17:30 - 18:15	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	18.00 - 19.00 14-tägig im Wechsel mit Body Workout	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	18:15 - 19:15	Sportzentrum Nordost, Halle A

Step Intervall

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



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

Thai-Bo		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:30 - 21:00	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	17:30 - 18:30	Vereinshalle Hasenbuck

Wirbelsäulengymnastik		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	10:00 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	10:15 - 11:00	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Montag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Montag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	18:00 - 18:45	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	19:00 - 19:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	19:00 - 19:45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	11:30 - 12:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	18:00 - 19:00	Bismarckschule (vom 14.05. – 10.09.2025 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 von 17.45 - 18.30 Uhr statt.)
Mittwoch	18:45 - 19:30	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd)
Donnerstag	09:00 - 09:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	18:45 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Donnerstag	19:15 - 20:00	Förderzentrum Langwasser, Turnhalle Ost
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck
Samstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

Workout & Mobility		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19.30 - 20.30	Studio N°1, Kursraum 1
Freitag	09:00 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 1

Yogilates

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	09:00 - 10:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	10:45 - 11:45	Sportzentrum Nordost, Halle A

Yoga

Für die Yogastunden fällt ein Zusatzbeitrag von 15,-/Monat an. Zusätzlich bieten wir Yoga auch als Kursform an.

Weitere Infos zum Yoga Angebot unter www.post-sv.de

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:30 - 21:00	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	09:15 - 10:45	Studio N°1, Kursraum 1
Dienstag	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 1
Mittwoch	18:00 - 19:00	Studio N°1, Kursraum 1
Freitag	19:00 - 20:00	nur online (Link über sportbuero@post-sv.de erhältlich)

Zumba

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	17:00 - 18:00	Sportzentrum Nordost, Halle A+B
Donnerstag	19:45 - 20:45	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	17:30 - 18:30	Vereinshalle Landgrabenstraße



© Rolo - Fotolia.com



RICHTER
... richtig gut zum Fuß!

Orthopädie · Schuhe · Bewegung

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

2 x in Nürnberg
Am Stadtpark 2 (im Parcside)
 Telefon: 0911 / 891 08 03
Leipziger Straße 31
 Telefon: 0911 / 59 49 92



www.richterpaedie.de



Generation 60 Plus

Aktiv und Vital

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	10:15 - 11:00	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 2

Aikido 50 Plus

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	18:45 - 20:15	Gebrüder-Grimm-Schule

Bauch-Beine-Po

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Montag	10:00 - 10:45	Vereinshalle Hasenbuck BBP am Stuhl
Mittwoch	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag (NEU ab 08.05.2025)	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 2

Body Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	09:15 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Freitag	18:00 - 19:30	Peter-Vischer-Schule, Gymnastikhalle

Dance Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Freitag	09:30 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2

Fitness-Gymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	13:30 - 14:15	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	19:00 - 20:30	Gebrüder-Grimm-Schule
Dienstag	08:45 - 09:30	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09:30 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	18:00 - 18:45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd)
Donnerstag	16.45 - 17.45	Studio N°1, Kursraum 2
Freitag	09:15 - 10:15	Gemeindesaal Laufamholz

Hallenboccia

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	14:45 - 15:45	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	11:30 - 12:30	Sportzentrum Nordost, Halle A
Freitag	14:15 - 15:00	Vereinshalle Hasenbuck

Osteoporose aktiv vorbeugen

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	10:30 - 11:15	Vereinshalle Landgrabenstraße

Pilates

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	11:00 - 11:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	18:45 - 19:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	16:45 - 17:45	Fitlounge, Kursraum 2

Locker vom Hocker - Gymnastik mit und ohne Stuhl!

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	14:30 - 15:15	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	10:45 - 11:30	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mittwoch	09:30 - 10:30	Sportpark Schweinau, Gymnastikraum
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	10:30 - 11:15	Gemeindesaal Laufamholz
Freitag	10:30 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 2
Freitag	13:15 - 14:00	Vereinshalle Hasenbuck

Rückentraining 1

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	10:30 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	10:30 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 1

Wirbelsäulen Gymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	16:00 - 16:45	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	19:00 - 19:45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Mittwoch	11:30 - 12:15	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck

Zusätzlich bieten wir an:

Ausflüge und Geselligkeit, Aktiv gegen Osteoporose, Indoor-Cycling, Mobil und standfest im Alter, Präventionskurse, Reha-Sport (Herzsport, Lungensport & Orthopädie), Qi Gong, Radtouren, Tischtennis, Wanderungen, Yoga.

Interessiert?

Dann melden Sie sich im Sportbüro,

Telefon: **0911-95 45 95 -67/-63**, E-Mail: urlaub@post-sv.de



PSSSST...
schon gehört?



**FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS**

PEUGEOT

**ZWEI VOLLTREFFER
LÖWENSTARK KALKULIERT!**



AB 169,- €¹
MTL. LEASEN²

AB 189,- €³
MTL. LEASEN⁴

INKL. ÜBERFÜHRUNG



Abb. zeigen nicht angebotene Beispielfahrzeuge.

¹Neuer PEUGEOT 208 STYLE PureTech 100 S&S,
74 kW (101 PS)
Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch
5,3 l/100 km; CO2-Emission 122 g/km; CO2-Klasse D

²169,- € mtl. für den PEUGEOT 208 STYLE PureTech
100 S&S, 74 kW (101 PS).

³Neuer PEUGEOT 2008 STYLE PureTech 100 S&S,
74 kW (101 PS)
Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch
5,7 l/100 km; CO2-Emission 129 g/km; CO2-Klasse: D

⁴189,- € mtl. für den PEUGEOT 2008 STYLE PureTech
100 S&S, 74 kW (101 PS).

^{2,4}Ein Kilometerleasingangebot für Privatkunden der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, Laufzeit 48 Monate, Laufleistung 10.000 km/Jahr, Leasingsonderzahlung: 900,- €. Nach Vertragsende werden Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze jeweils 2.500 km) sowie ggf. vorhandene Schäden abgerechnet. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt., inkl. Überführungskosten, zzgl. Zulassungskosten. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.

EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER: 250,- € ZUBEHÖR-GUTSCHEIN!



⁵Bei Bestellung eines **Neuen PEUGEOT 208** oder **NEUEN PEUGEOT 2008** bis **30.06.2025** erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörgutschein in Höhe von 250,- €.

**Fröhlich
AUTOHAUS**



Autohaus Fröhlich GmbH
Nürnberg • Gustav-Adolf-Str. 135 • 0911 - 95 40 8-0
Nürnberg • Ostendstr. 154 • 0911 - 95 40 840
Fürth • Erlanger Str. 170 • 0911 - 78 74 740
www.autohaus-froehlich.de

Reha-Sport

Herzsport

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	17:45 - 19:00	Theodor-Billroth-Schule
Donnerstag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	14:00 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	15:00 - 16:30	Fitlounge, Kursraum 2

Lungensport

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

Orthopädie

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	13:30 - 15:00	Studio N°1, Kursraum 1
Montag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	19:30 - 21:00	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	14:00 - 15:30	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	13:30 - 15:00	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	19:45 - 21:15	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	13:15 - 14:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag ab 08.05.2025	12.15 - 13.45	Studio N°1, Kursraum 2
Freitag	09:30 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	11:15 - 12:45	Fitlounge, Kursraum 2

Orthopädie im Wasser

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	13:00 - 13:45	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken
Mittwoch	14:00 - 14:45	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken
Mittwoch	18:00 - 18:45	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken
Donnerstag	07:30 - 08:15	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken
Donnerstag	08:15 - 09:00	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken
Freitag	08:00 - 09:00	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken
Freitag	10:30 - 11:15	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken
Freitag	11:45 - 12:30	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken
Freitag	13:00 - 13:45	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken
Freitag	08:00 - 09:00	Hallenbad Ebensee, Aqua Kita

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

Weitere Informationen zu unserem Reha-Sport erhältlich unter: Tel.: 0911- 587 43 27, E-Mail: reha@post-sv.de, **Ansprechpartner: Michael Stöß**



Postis Kinderwelt



Postis Kinderwelt, das ist der Kinderbereich unserer Abteilung Fit&Gesund. In Postis Kinderwelt vereint sich eine vielfältige Angebotspalette an spannenden Sportangeboten für Kinder, die sich noch nicht für eine feste Sportart entscheiden wollen. Eine Teilnahme an den ersten Sportangeboten ist bereits ab einem Jahr möglich, aber auch die „Großen“ kommen hier voll auf ihre Kosten. Innerhalb der verschiedenen Bereiche „Postis Kindersport“, „Postis Sportschule“ oder „Postis Ballschule“ ist für jedes Kind das richtige Angebot dabei.



Postis Kindersport



Kinderturnen ohne Eltern

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:45 - 18:30	6 - 10 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule (Turnhalle)
Montag	18:00 - 18:45	6 - 12 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten)
Dienstag	16:30 - 17:15	5 - 7 Jahre	Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle)
Dienstag	17:15 - 18:00	8 - 13 Jahre	Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle)
Dienstag	17:30 - 18:15	3 - 5 Jahre	Sperberschule (alte Halle 1)
Dienstag	15:45 - 16:30	6-10 Jahre	Berufsschule 7 (Pilotystraße)
Dienstag	17:45 - 18:30	6 - 10 Jahre	Grundschule Paniersplatz (Turnhalle)
Dienstag	18:15 - 19:00	6 - 8 Jahre	Sperberschule (alte Halle 1)
Dienstag	18:30 - 19:15	8 - 13 Jahre	Grundschule St. Johannis (Turnhalle)
Mittwoch	15:15 - 16:00	6 - 8 Jahre	Friedrich-Wanderer-Schule (Turnhalle)
Mittwoch	16:45 - 17:30	6 - 10 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck (Halle)
Donnerstag	15:00 - 15:45	6 - 8 Jahre	Grundschule Nürnberg-Eibach (Turnhalle Fürreuthweg)
Donnerstag	15:30 - 16:15	6 - 8 Jahre	Grundschule Scharrerschule (Turnhalle oben)
Donnerstag	15:45 - 16:30	9 - 12 Jahre	Grundschule Nürnberg-Eibach (Turnhalle Fürreuthweg)
Donnerstag	16:15 - 17:00	9 - 12 Jahre	Grundschule Scharrerschule (Turnhalle oben)
Donnerstag	17:00 - 17:45	3 - 5 Jahre	Bartholomäusschule (Turnhalle)
Donnerstag	17:00 - 17:45	3 - 5 Jahre	Friedrich-Hegel-Schule (Turnhalle Süd, Halle 2)
Donnerstag	17:45 - 18:30	6 - 8 Jahre	Bartholomäusschule (Turnhalle)
Donnerstag	17:45 - 18:30	6 - 10 Jahre	Holzgartenschule (Turnhalle)
Donnerstag	17:45 - 18:30	6 - 8 Jahre	Friedrich-Hegel-Schule (Turnhalle Süd, Halle 2)
Donnerstag	17:45 - 18:30	6 - 10 Jahre	Holzgartenschule (Turnhalle)
Freitag	16:30 - 17:15	6 - 10 Jahre	Sportpark Schweinau (Halle 3)
Freitag	17:15 - 18:00	6 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Freitag	16:30 - 17:15	4-8 Jahre	Gretel-Bergmann Schule (Zugspezstraße 123)

Rangeln und Raufen

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	13:00 - 13:45	6 - 8 Jahre	Grundschule Scharrerschule (Turnhalle unten)
Freitag	14:00 - 14:45	8 - 10 Jahre	Grundschule Scharrerschule (Turnhalle unten)

Parcour Panthers

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	16:00-17:00	8 - 15 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten)

Eltern-Kind-Turnen

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:30 - 17:15	2 - 4 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten)
Montag	16:15 - 17:00	3 - 6 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck (Halle)
Montag	17:15 - 18:00	4 - 6 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten)
Dienstag	15:45 - 16:30	3 - 5 Jahre	Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle)
Dienstag	15:00 - 15:45	2 - 5 Jahre	Berufsschule 7 (Pilotystraße)
Dienstag	17:00 - 17:45	3 - 5 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)
Dienstag	17:00 - 17:45	3 - 6 Jahre	Grundschule Paniersplatz (Turnhalle)
Mittwoch	16:00 - 16:45	3 - 6 Jahre	Friedrich-Wanderer-Schule (Turnhalle)
Mittwoch	16:00 - 16:45	3 - 6 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck (Halle)
Donnerstag	15:00 - 15:45	3 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Donnerstag	17:00 - 17:45	3 - 5 Jahre	Holzgartenschule (Turnhalle)
Freitag	15:45 - 16:30	3 - 6 Jahre	Sportpark Schweinau (Halle 3)
Freitag	16:30 - 17:15	3 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)

Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	16:30 - 17:15	9 - 17 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten)

Turnzwerge

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	15:30 - 16:15	1 - 3 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck (Halle)
Dienstag	09:30 - 10:15	1 - 2 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Dienstag	10:15 - 11:00	2 - 3 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Dienstag	15:00 - 15:45	1 - 3 Jahre	Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle)
Donnerstag	09:30 - 10:15	1 - 3 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck (Halle)
Freitag	15:00 - 15:45	1 - 3 Jahre	Sportpark Schweinau (Halle 3)

Zumba®Kids

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	16:30 - 17:15	6 - 10 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck (Halle)

Ansprechpartner Postis Kindersport

Nick Kleinöder, Tel: 0911-540 55 47 66, kindersport@post-sv.de



Postis Sportschule

powered by Brezen Kolb



Sportschule - Bambini				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sportschule Bambini 1	Montag	16:00 - 17:00	2 - 4 Jahre	Sportpark Schweinau (Halle 1)
Sportschule Bambini 2	Montag	16:30 - 17:30	2 - 4 Jahre	Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle)
Sportschule Bambini 3	Dienstag	16:00 - 17:00	2 - 4 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)
Sportschule Bambini 4	Freitag	15:45 - 16:45	2 - 4 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße (Hallenteil 1)
Sportschule Bambini 5	Freitag	15:15 - 16:15	2 - 4 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Sportschule Bambini 6	Samstag	09:00 - 10:00	2 - 4 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule (Turnhalle)
Sportschule Bambini 7	Samstag	10:00 - 11:00	2 - 4 Jahre	Gebrüder-Grimm-Schule (Turnhalle)

Sportschule - Bambini Schwimmen				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sportschule Bambini Schwimmen	Donnerstag	15:45 - 16:30	2 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)

Angebot - Altersstufe 1				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 2	Donnerstag	17:00 - 18:00	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 3	Freitag	17:15 - 18:15	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 4	Montag	15:30 - 16:30	4 - 6 Jahre	Theodor-Billroth-Schule (Turnhalle)
Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 5	Montag	17:00 - 18:00	4 - 6 Jahre	Sportpark Schweinau (Halle 2)
Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 6	Mittwoch	15:30 - 16:30	4 - 6 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)
Optionale Schwimmstunden AST1	Dienstag	15:00 - 15:45	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
	Donnerstag	16:45 - 17:30	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)

Sportschule - Altersstufe 2				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sportschule Altersstufe 2 - Gruppe 1	Mittwoch	16:30 - 17:30	6 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Sportschule Altersstufe 2 - Gruppe 2	Mittwoch	17:30 - 18:30	6 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Sportschule Altersstufe 2 - Gruppe 3	Donnerstag	17:00 - 18:00	6 - 10 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)

Ansprechpartner Postis Sportschule

Antonia Eschenbacher, Tel.: 0911-540 55 47 63, sportschule@post-sv.de



Postis Ballschule



Ballschule - Bambini

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ballschule Bambini – Gruppe 1	Donnerstag	16:00 - 17:00	2 - 4 Jahre	Sportpark Schweinau
Ballschule Bambini - Gruppe 2	Dienstag	15:45 - 16:45	2 - 4 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Ballschule Bambini - Gruppe 3	Freitag	16:45 - 17:45	2 - 4 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße (Gesamthalle)
Ballschule Bambini – Gruppe 4	Donnerstag	16:00 - 17:00	2 - 4 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Ballschule Bambini - Gruppe 5	Freitag	16:15 - 17:15	2 - 4 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)

Ballschule - Altersstufe 1

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 1	Montag	15:00 - 16:00	4 - 6 Jahre	Sportpark Schweinau
Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 2	Dienstag	14:45 - 15:45	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 3	Donnerstag	15:00 - 16:00	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd (Große Halle EG)
Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 4	Freitag	15:45 - 16:45	4 - 6 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße (Gesamthalle)
Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 5	Mittwoch	15:30 - 16:30	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 6	Montag	16:00 - 17:00	4 - 6 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße (Hallenteil 1)
Ballschule Altersstufe 1 - Gruppe 7	Donnerstag	16:00 - 17:00	4 - 6 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Unten)
Ballschule Altersstufe 1 – Gruppe 8	Freitag	15:00 - 16:00	4 - 6 Jahre	Grundschule Scharerschule

Ballschule - Altersstufe 2

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ballschule Altersstufe 2 - Gruppe 1	Freitag	16:15 - 17:15	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Ballschule Altersstufe 2 - Gruppe 2	Donnerstag	17:00 - 18:00	6 - 8 Jahre	Sportpark Schweinau (Halle 3)
Ballschule Altersstufe 2 - Gruppe 3	Montag	17:00 - 18:00	6 - 8 Jahre	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße (Hallenteil 1)
Ballschule Altersstufe 2 – Gruppe 4	Freitag	16:00 - 17:00	6 - 8 Jahre	Grundschule Scharerschule

Ansprechpartner Postis Ballschule

Nick Kleinöder, Tel: 0911-540 55 47 66, ballschule@post-sv.de

Abteilungsreport

Von Aerobic bis Aikido, von Tanzen bis Wintersport – wer über den Tellerrand seiner Abteilung blicken will, dem bietet sich auf den folgenden Seiten eine gute Gelegenheit.

Kontaktinformationen zu deinem Sportangebot

Aikido aikido@post-sv.de
Manfred Basevi Tel.: 0911 - 546 05 62
aikido-nuernberg.de

Basketball info@postbasketball.de
Ronja Meine Tel.: 0176 - 22 54 83 19
Hotline Tel.: 0911 - 95 45 95 68
postbasketball.de

Fechten fechten@post-sv.de
Gerhard Fichtinger Tel.: 0173 - 201 94 33

Fit & Gesund fitundgesund@post-sv.de
Holger Herzog Tel.: 0911 - 95 45 95 64

**Fit & Gesund
Generation 60 Plus** urlaub@post-sv.de
Laura Urlaub Tel.: 0911 - 95 45 95 67

Fußball fussball@post-sv.de
Michael Luntz Tel.: 0171 - 55 37 552
fussball@post-sv.de

Handball handball@post-sv.de
Miriam Weber handball.post-sv.de

Judo judo@post-sv.de
Karl Heinz Fiedler Tel.: 09128 - 80 88

Ju-Jutsu ju-jutsu@post-sv.de
Andreas Grau Tel.: 0911 - 30 83 89 83
jujutsu-nuernberg.de

Karate karate@post-sv.de
Stefan Grötsch Tel.: 0911 - 33 15 62
postkarate.de

Kendo kendo@post-sv.de
Heiko Melhdau Tel.: 0911 - 378 89 38
kendo-nuernberg.de

Leichtathletik leichtathletik@post-sv.de

Mod. Fünfkampf moderner-fuenfkampf@post-sv.de
Jochen Richter Tel.: 0911 - 48 69 99

Pferdesport
Anka Müller Tel.: 0163 - 36 51 001

Postis Ballschule ballschule@post-sv.de
Nick Kleinöder Tel.: 0911 - 540 55 47 66

Postis Kindersport kindersport@post-sv.de
Nick Kleinöder Tel.: 0911 - 540 55 47 66

Postis Sportschule sportschule@post-sv.de
Antonia Eschenbacher ... Tel.: 0911 - 540 55 47 63

Segelfliegen segelfliegen@post-sv.de
Dan Mollenhauer Tel.: 01512 - 29 76 201
altdorf-hagenhausen.de

Schwimmen schwimmen@post-sv.de
Angelika Warnick Tel.: 0911 - 540 55 47 80

Tanzen tanz@post-sv.de
Melina Karamitros Tel.: 0911 - 540 55 47 70

Tennis tennis@post-sv.de
Alexander Schmidt Tel.: 0911 - 95 05 29 23
tennis-im-postsv.de

Tischtennis tischtennis@post-sv.de
Helmut Niklas Tel.: 0911 - 632 74 59

Triathlon triathlon@post-sv.de
Daniel Dubber postsv-triathlon.de

Turnen turnen@post-sv.de
Ingrid Hüllweber Tel.: 0163 - 54 60 324
..... (ab 17:00 Uhr)

Volleyball volleyball@post-sv.de
Thorsten Kolb Tel.: 09189 - 40 74 87
postsv-volleyball.de

Wintersport wintersport@post-sv.de
Oliver Meyer Tel.: 0160 - 160 23 17
wintersport.post-sv.de

Aikido

Kinder/Jugendliche 8 - 16 Jahre

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Neuaufnahmen	Mittwoch	17:00 - 18:45	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	17:00 - 18:45	Gebrüder-Grimm-Schule
Anfänger II (bei Bedarf)	Donnerstag	17:00 - 18:45	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene I+II	Mittwoch	17:00 - 18:45	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	17:00 - 18:45	Gebrüder-Grimm-Schule
Gürteltraining I	Mittwoch	18:45 - 19:30	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Gürtelvorbereitung II	Mittwoch	18:45 - 19:30	Sportzentrum Nordost (Halle A)

Ansprechpartner Jugend: Marc Fachinger

Tel.: 0157 - 85 26 29 23 E-Mail: jugend@aikido-nuernberg.de

Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren

Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Neuaufnahmen	Montag	20:00 - 21:45	Sportzentrum Nordost (Halle B)
	Mittwoch	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	18:45 - 20:15	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene I	Montag	20:00 - 21:45	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Fortgeschrittene I (Schwerpunkt >= 50 Jahre)	Donnerstag	18:45 - 20:15	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene II und Waffentraining	Mittwoch	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Gürtelvorbereitung	Mittwoch	21:00 - 22:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Gürtelvorbereitung (bei Bedarf)	Donnerstag	20:15 - 22:00	Gebrüder-Grimm-Schule
Sondertraining für Eltern von train. Kindern (bei Bedarf)	Mittwoch	17:00 - 18:45	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Technik-Wunsprogramm (nach Absprache)	Freitag	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle B)

Abteilungsleitung: Manfred Basevi

Tel: 0911 - 54 60 562 E-Mail: aikido@post-sv.de www.aikido-nuernberg.de

Badminton

Freizeitgruppe Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19:00 - 21:00	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße 123
Mittwoch	18:30 - 22:00	Sportpark Schweinau, Halle 1+2

Hinweis: Bitte Schläger und Bälle selbst mitbringen, sowie Hallenschuhe mit heller Sohle!

Basketball

Über 1000 Mitglieder, rund 50 Mannschaften und Sportgruppen für alle Altersstufen: Der Post SV stellt die größte Basketballabteilung Bayerns mit dem passenden Angebot für alle, egal ob Mini, Senior, blutiger Novize oder ambitionierter Könnler.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter www.post-sv.de und postsvnuernberg-basketball.de

Abteilungsleitung: Ronja Meine

Tel: 0911 95459568 E-Mail: r.meine@postbasketball.de



Fußball



Den Ruf als kompetenter Ausbildungsverein mit Niveau hat sich der Post SV in den zurückliegenden Jahrzehnten erworben. Aktuell treten mehr als 9000 Spielerinnen und Spieler im Alter von 4 bis 74 gegen den Ball. Mit mehr als 40 Teams ist der Post SV von der Kreisliga bis hin zur Bezirksoberliga vertreten.

Wir bieten Fußball an zwei Standorten in Nürnberg an, in Schweinau und Mögeldorf. Der Zulauf ist aktuell enorm, bei einigen Teams sind leider keine Plätze mehr frei. Daher bitte unbedingt vor einem Probetraining Kontakt zum zuständigen Ansprechpartner aufnehmen.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter www.postsvnuernberg-fussball.de

Abteilungsleiter: Michael Luntz

Tel.: 0171-55 37 552 E-Mail: fussball@post-sv.de

Ansprechpartner zu den Trainingsmannschaften:

Michael Luntz (Abteilungsleiter) – Herren (Mögeldorf)	Tel.: 0171-55 37 552	E-Mail: fussball@post-sv.de
Andreas Niklaus (2. Abteilungsleiter) – U7 bis U11 männlich Mögeldorf	Tel.: 0151-17 11 70 97	E-Mail: bat-niklaus@t-online.de
Jürgen Untch (Bereichsleiterin weiblich Mögeldorf)	Tel.: 0172-53 51 285	
Tom Bedall (Jugendleiter Mögeldorf) – U13 bis U19 männlich Mögeldorf	Tel.: 0172-82 72 538	E-Mail: bedall@gmx.de
Markus Fläschner (Jugendleiter Schweinau)	Tel.: 0176-47 14 46 12	E-Mail: flaeschnerm@gmx.de
Rafael Wiczorek (Sportlicher Leiter)	Tel.: 0179-54 54 53	

Fußball - Freizeit Kicken mit den ISMS (Incredible Sunday Morning Soccer)

Tag	Uhrzeit	Ort
Sonntag	10:00 - 11:45	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Interessierte wenden sich bitte an André Deger E-Mail: andredeger@aol.com, da nur bei ausreichender Teilnehmerzahl gespielt wird.

Cheerleading

Cheerleading Peewees

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sonntag	12:00 - 14:00	5 - 13	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Cheerleading Juniors

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

Cheerleading Seniors

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sonntag	14:00 - 16:00	ab 18 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Abgestimmt auf die Alters- sowie Leistungsklassen bieten wir dir ein abwechslungsreiches Training. Bei Fragen kannst du gerne unsere Trainerin, Julia Zyska kontaktieren

Ansprechpartner: Julia Zyska, E-Mail: cheerleading@post-sv.de



BROCHIER



Du hast's

IN DEN BEINEN

- und im Kopf!

Handwerk hat goldenen Boden – das gilt für BROCHIER eigentlich schon von Anbeginn an. Seit jeher wurde auf die Ausbildung im eigenen Unternehmen großen Wert gelegt. Und bis heute hat das alte Sprichwort nicht an Aktualität verloren. Die Ausbildung in den Unternehmen der Gruppe bietet heute sogar ganz vielfältige neue Perspektiven in einer Branche, in der junge Menschen ihr technisches Talent für Energieeinsparung sowie Verantwortung für Klima und Umwelt einsetzen können.

Zum Beispiel als:

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

Handball



Kinder/Jugendliche

Minis und Anfänger			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	15:30 - 16:45	2017 und jünger	Theodor-Billroth-Schule
E-Jugend gemischt			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	16:45 - 18:15	2015/2016	Theodor-Billroth-Schule
D-Jugend weiblich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:30 - 18:00	2013/2015	TV Eibach 03
Dienstag	16:30 - 18:00	2013/2015	Sigmund-Schuckert-Gymnasium
C-Jugend weiblich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	16:30 - 18:00	2011/2012	Herriedener Halle
Donnerstag	16:30 - 18:00	2011/2012	Herriedener Halle
B-Jugend weiblich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 19:30	2009/2010	Herriedener Halle
Donnerstag	18:15 - 20:00	2009/2010	TV Eibach 03
D-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:30 - 18:00	2013/2014	Herriedener Halle
Mittwoch	16:30 - 18:00	2013/2014	Sigmund-Schuckert-Gymnasium
C-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:00 - 20:00	2011/2012	Sigmund Schuckert Gymnasium
Donnerstag	18:00 - 20:00	2011/2012	Geschwister-Scholl-Realschule
B-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:00 - 20:00	2009/2010	Geschwister-Scholl-Realschule
Freitag	18:00 - 20:00	2009/2010	Röthenbach-Ost
A-Jugend männlich			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19:45 - 21:30	2007/2008	Herriedener Halle
Donnerstag	20:00 - 22:00	2007/2008	Röthenbach Ost
Freitag	18:30 - 20:00	2007/2008	Herriedener Halle

Erwachsene

Damen I			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	ab 2006	Herriedener Halle
Dienstag	18:00 - 20:00	ab 2006	Sportpark Schweinau
Donnerstag	18:00 - 20:00	ab 2006	Herriedener Halle

Damen II			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	ab 2006	Herriedener Halle
Mittwoch	18:00 - 20:00	ab 2006	Herriedener Halle

Herren I			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 22:00	ab 2006	Röthenbach Ost
Dienstag	20:00 - 22:00	ab 2006	Sportpark Schweinau
Donnerstag	20:00 - 22:00	ab 2006	Sportpark Schweinau

Herren II + III + IV			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag (Herren II + III)	20:00 - 22:00	ab 2006	Herriedener Halle
Mittwoch (Herren II)	20:00 - 22:00	ab 2006	Herriedener Halle
Donnerstag (Herren III + IV)	20:00 - 22:00	ab 2006	Röthenbach Ost

Abteilungsleitung: Miriam Weber, E-Mail: handball@post-sv.de

Nutze die vielfältigen Sportangebote beim Post SV Nürnberg!

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

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

HAUPTSPONSOR
 **VR Bank**
 Metropolregion Nürnberg eG

*Bildung- & Teilhabe Gutscheine erhalten ausschließlich Kinder & Jugendliche

SICHERE
DIR DEINEN
RABATT

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



Fechten

Florettfechten Kinder/Jugend

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	17:15 - 19:15	8 - 17	Sportzentrum Süd, große Halle
Freitag	16:15 - 18:15	8 - 17	Sportzentrum Süd, große Halle

Degenfechten Jugend und Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:30 - 21:30	12 - 99	Sportzentrum Süd, große Halle

Ansprechpartner: Gerhard Fichtinger

Tel: 0173 - 20 19 433 E-Mail: fechten@post-sv.de



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

Judo

Judo im Vorschulalter mit Eltern

Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	15:30 - 16:15	4 - 6	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	16:15 - 17:00	4 - 6	Vereinshalle Hasenbuck

Anfänger

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:30 - 19:15	6 - 11	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	17:00 - 18:30	6 - 11	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	18:30 - 19:30	11 - 16	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	18:30 - 19:30	11 - 16	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	20:00 - 21:30	16 - 99	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	20:00 - 21:30	16 - 99	Vereinshalle Hasenbuck

Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	17:00 - 18:30	6 - 11	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	17:00 - 18:30	6 - 11	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	18:30 - 19:30	6 - 16	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	18:30 - 19:30	6 - 16	Vereinshalle Hasenbuck

Breitensport- und Wettkampftraining

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19:30 - 21:30	ab 14 Jahren	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	19:30 - 21:30	ab 14 Jahren	Vereinshalle Hasenbuck

Technik- und Graduierungstraining für Anfänger und Eltern

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:30 - 19:30	ab 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	18:30 - 19:30	ab 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Abteilungsleitung: Karl-Heinz Fiedler, Tel.: 09128 - 80 88 E-Mail: judo@post-sv.de



Ju-Jutsu

Kinder/Jugendliche

Ju-Jutsu Kinder			
(Feste Gruppe, Neuaufnahmen nur über Warteliste! Bitte per Mail oder im Training anfragen, E-Mail: kinder-8bis11@jjnbg.de)			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:30 - 19:00	8 - 11	Sportzentrum Nordost, Halle A

Ju-Jutsu Jugend			
(Probetraining per Mail oder im Training anfragen, E-Mail: jugend@jjnbg.de)			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:30 - 20:00	12 - 17	Sportzentrum Nordost, Halle B
Donnerstag	18:15 - 19:45	12 - 17	Sportzentrum Nordost, Halle B

Wettkampf

Duo-Wettkampf			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 20:30	ab 10 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 10 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

Erwachsene

Mit bequemer Sportkleidung zum Probetraining vorbeikommen.

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

Anfänger			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

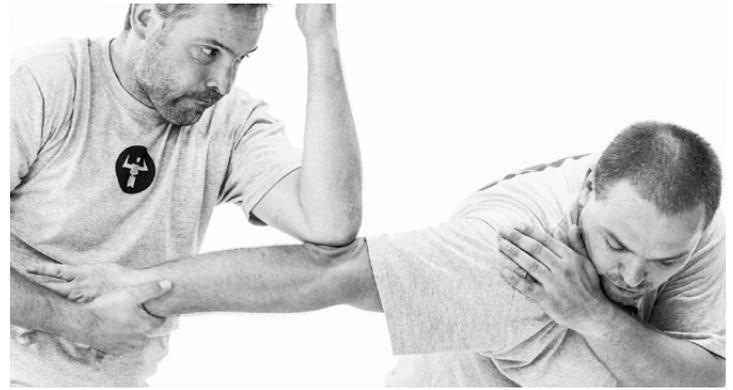
Fortgeschrittene			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 20:30	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

Fortgeschrittene Ausdauer und Technik			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A

Fortgeschrittene Straßenkampf			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:00 - 21:30	ab 18 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A

Freies Training			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	19:30 - 21:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B

Gürtelvorbereitung			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 20:30	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A



FMA – Filipino Martial Arts

Unsere FMA-Gruppe ist Bestandteil der Ju-Jutsu-Abteilung. Erwachsene Mitglieder können sowohl im FMA als auch im Ju-Jutsu ohne Mehrkosten trainieren. Wir bieten hochwertige und realistische philippinische Kampfkunst an.

Weitere Infos auf unserer Abteilungshomepage: jjnbg.de/fma

FMA Anfänger und Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:30 - 22:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportpark Schweinau, Hallenteil 3

Abteilungsleitung: Andreas Grau

Mehr Info's: www.jjnbg.de oder E-Mail: ju-jutsu@post-sv.de (Tel.: 0911 - 30 83 89 83)

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

- Objektleiter Liegenschaften (m/w/d)
- Sportwissenschaftler / Sportlehrer / Pädagogischer Mitarbeiter (m/w/d)
- Bademeister (m/w/d)

Ausbildung / Duales Studium / FSJ

- Duale Sportstudenten (m/w/d) in diversen Bereichen
- FSJler (m/w/d) in diversen Bereichen für das Schuljahr 2024/2025

Übungsleiter / Ehrenamt

- Übungsleiter (m/w/d) in diversen Bereichen (z.B. Basketball, Groupfitness, Postis Kinderwelt, Tanz...)



SCAN ME

Weitere Informationen zu den Stellenangeboten findest du unter www.post-sv.de

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



Karate

Karate Kinder/Jugendliche

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Fortgeschrittene	Donnerstag	18:00 - 19:30	8 - 17	Willstätter-Gymnasium, Turnhalle Innerer Laufer Platz
Anfänger und Unterstufe	Montag	18:00 - 19:30	8 - 17	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Karate Erwachsene

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Anfänger und Unterstufe	Mittwoch	19:00 - 21:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
	Donnerstag	18:00 - 19:30	ab 16 Jahren	Willstätter-Gymnasium , Turnhalle Innerer Laufer Platz
Fortgeschrittene	Donnerstag	19:30 - 21:00	ab 16 Jahren	Willstätter-Gymnasium, Turnhalle Innerer Laufer Platz
Fortgeschrittene ab Dan	Montag	19:30 - 21:30	ab 16 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Freies Training	Dienstag	18:00 - 19:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Gemeinsames Training	Dienstag	19:00 - 20:30	ab 16 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Kyusho-Jitsu im Shotokan Karate-Do NEU	Dienstag	20:30 - 22:00	ab 18 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Abteilungsleitung: Stefan Grötsch

Tel: 0911 - 33 15 62 E-Mail: karate@post-sv.de



Kendo

Kinder- und Jugendtraining

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Samstag	10:30 - 12:15	7 - 18	Vereinshalle Hasenbuck

Jugend/Erwachsene Grundlagentraining Kihon

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 22:00	ab 16 Jahren	Wiesenschule, kleine Halle

Erwachsene gemeinsames Training mit Kata

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:00 - 22:00	ab 18 Jahren	Vereinshalle Hasenbuck

Abteilungsleitung: Heiko Mehldau

Tel: 0911 - 37 88 938 E-Mail: kendo@post-sv.de

Leichtathletik

Schüler U8					
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Dienstag	17:00 - 18:30	6 - 7	2018-2019	Sportpark Ebensee
Schüler U10					
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Dienstag	17:30 - 19:00	8 - 9	2016-2017	Sportpark Ebensee
Schüler U12					
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Donnerstag	17:00 - 18:30	10 - 11	2015-2014	Sportpark Ebensee
Jugendliche U14 - U20					
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger +Fortgeschrittene	Dienstag	18:30 - 20:00	12 - 19	2013- 2006	Sportpark Ebensee
Anfänger +Fortgeschrittene	Donnerstag	18:30 - 20:00	12 - 19	2013- 2006	Sportpark Ebensee
Erwachsene / Seniorinnen und Senioren					
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Grundlagen/Ausdauer	Dienstag	17:30 - 19:00	40 - 99		Sportpark Ebensee
Sportabzeichen					
Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Training/Abnahme (14 tägig)	Donnerstag	18:00 - 19:30	6 - 99		Sportpark Ebensee

Abteilungsleitung: Martin Föllmer
E-Mail: leichtathletik@post-sv.de

Moderner Fünfkampf

Fechten			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:30 - 22:00	ab 12 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Laser-Run			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	16:30 - 18.30	ab 10 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Donnerstag	17:00 - 18:00	ab 10 Jahren	Sportpark Ebensee
Schwimmen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	18:15 - 19:15	ab 10 Jahren	Hallenbad Ebensee
Samstag	13:00 - 14:00	ab 10 Jahren	Hallenbad Ebensee
Obstacle Race (Hindernissen)			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Training nach Absparche beim TSV Katzwang			

Abteilungsleitung: Jochen M. Richter
Tel: 0911 - 48 69 99 E-Mail: moderner-fuenfkampf@post-sv.de



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

Die Post SV-APP



All in One



Indiv. Push-Nachrichten



Schneller Zugriff



Networking & Socializing



Datenschutzkonform



SCAN ME

Jetzt downloaden



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Rollerderby

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	20:30 - 22:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Donnerstag	20:00 - 22:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A+B

Weitere Informationen zu Rollerderby findest du unter www.post-sv.de

Ansprechpartner: Stefan Ludwig und Deborah Skoberla

E-Mail: rollerderby@post-sv.de



Rollschuhlaufen

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Samstag	19:00 - 21:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Nordost (Halle A + B)
Sonntag	15:00 - 20:00	ab 16 Jahren	Sportzentrum Nordost (Halle A + B)

Weitere Informationen zu Rollschuhlaufen findest du unter www.post-sv.de

Ansprechpartnerinnen: Janine Schwalbe und Svenja Riedel

E-Mail: rollschuhlaufen@post-sv.de



Tennis

Im Osten bietet der Sportpark Ebensee acht Sand- und drei (ganzjährig bespielbare) Tennis-Force Plätze, im Südwesten der Sportpark Schweinau vier Freiplätze und Tennishalle mit zwei Plätzen. An beiden Standorten arbeiten wir mit geprüften Tennisschulen/ Tennislehrern zusammen.

Weitere Informationen zur Tennisabteilung findest du unter www.tennis-im-postsv.de.
Buchung Tennishalle unter www.sportpark-schweinau.de.

Abteilungsleitung: Alexander Schmidt

Tel: 0911 95052923 E-Mail: abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de



Tischtennis

Kinder/ Jugend

Kinder/Jugend Wettkampfmansschaften

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:30 - 19:00	6 - 18	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2+3
Freitag	17:30 - 19:00	6 - 18	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2+3

Jugend Leistungsgruppe

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	18:00 - 21:00	6 - 18	Sportpark Schweinau, Hallenteil 3

Erwachsene

Allgemein Hobbygruppe

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:15 - 21:15	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle B

Damen/Herren Wettkampfmansschaften

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 22:00	ab 18 Jahren	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2+3
Dienstag	19:30 - 22:00	ab 18 Jahren	Konrad-Groß-Schule, Halle 1
Mittwoch	19:00 - 22:00	ab 18 Jahren	Dürer-Gymnasium, Hallenteil 2
Mittwoch	19:30 - 22:00	ab 18 Jahren	Konrad-Groß-Schule, Halle 1
Freitag	19:00 - 22:00	ab 18 Jahren	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2+3
Freitag	19:30 - 22:00	ab 18 Jahren	Konrad-Groß-Schule, Halle 1

Seniorenport

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	11:15 - 13:15	ab 50 Jahren	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	12:00 - 15:30	ab 50 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	09:30 - 12:00	ab 50 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mittwoch	13:00 - 15:15	ab 50 Jahren	Vereinshalle Hasenbuck

Abteilungsleitung: Helmut Niklas

Tel.: 0911 - 63 27 459 E-Mail: tischtennis@post-sv.de

Turnen



Gerätturnen

Kinder 3 - 6 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:00 - 17:00	3 - 6	Sportzentrum Süd, große Halle
Montag	17:00 - 18:00	3 - 6	Sportzentrum Süd, große Halle

Kinder 5 - 8 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:15 - 18:15	5 - 8	Wilhelm Löhe Schule (Halle 4)

Kinder/Jugend 6 - 12 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	16:15 - 18:00	6 - 12	Sportzentrum Süd, große Halle
Freitag	17:00 - 18:30	6 - 12	Mittelschule Hummelsteiner Weg
Freitag	17:00 - 18:30	6 - 12	Theodor-Billroth-Schule

Kinder/Jugend 9 - 16 Jahre

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

Jugend 10 - 17 Jahre

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

Jugend ab 12 Jahren/Wettkämpfer

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

Gerätturnen - Erwachsene

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

Gruppenleitung Gerätturnen: Silke Feldmann

E-Mail: gt@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17.00 Uhr erreichbar) E-Mail: turnen@post-sv.de

Rhythmische Sportgymnastik

Anfänger Kinder 4 - 6 Jahre			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	14:00 - 15:00	4 - 6	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
Samstag	10:00 - 11:00	4 - 6	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Leistungsklasse Kinder 7 - 9 Jahre			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	15:00 - 17:00	7 - 9	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
Dienstag	14:30 - 16:30	7 - 9	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Mittwoch	16:00 - 17:00	7 - 9	Gretel-Bergmann-Schule, Dep. Zugspitzstraße
Freitag	15:30 - 18:00	7 - 9	Dürer-Gymnasium
Samstag	10:00 - 12:00	7 - 9	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Hobbygruppen ab 7 Jahren			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:00 - 18:00	7 - 25	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
Samstag	09:00 - 10:00	7 - 25	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Samstag	10:00 - 11:00	7 - 25	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Wettkampfklassen SWK / JWK / FWK / LK			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	10 - 25	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
Dienstag	16:30 - 19:30	10 - 25	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Dienstag	17:00 - 19:30	12 - 25	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Mittwoch	17:00 - 20:00	10 - 25	Gretel-Bergmann-Schule, Dep. Zugspitzstraße
Freitag	15:30 - 18:00	10 - 25	Dürer-Gymnasium
Samstag	11:00 - 14:00	10 - 25	Sportzentrum Süd, große Halle EG

In den Ferien findet nur Training für Wettkampfteilnehmer statt. Die allgemeinen Stunden entfallen.
 Probetraining ist immer nach telefonischer oder schriftlicher Absprache mit der Trainerin möglich.

Gruppenleitung Rhythmische Sportgymnastik: Elvira Yabrova

Tel.: 0176 - 10 57 66 82 E-Mail: rsg@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17.00 Uhr erreichbar) E-Mail: turnen@post-sv.de

Trampolin

Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00	ab 6 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Freitag	18:15 - 20:15	ab 6 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Ansprechpartner Trampolin: Mark Michaud

E-Mail: trampolin@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17.00 Uhr erreichbar) E-Mail: turnen@post-sv.de



Pyraser

Hopfen oder Reben? Pyraser Highlights erleben!



Triathlon – Sommersportprogramm 2025

Erwachsene

Schwimmtraining				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Grundlagen und Techniktraining Training	Montag	20:00 - 21:30	alle Leistungsklassen	Vereinshallenbad Ebensee
	Dienstag ¹⁾	20:30 - 22:00	Leistungsorientiert	Treffpunkt: Langwasserbad Eingang, pünktlich 20:15 Uhr Einlass (vorher da sein)
Freies Schwimmen nach Plan	Dienstag ¹⁾	20:45 - 22:00	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Langwasserbad Eingang, pünktlich 20:15 Uhr Einlass (vorher da sein)
Grundlagen und Techniktraining	Donnerstag	20:00 - 21:30	Leistungsorientiert	Vereinshallenbad Ebensee
Grundlagen / Ausdauer	Samstag ^{1a) 1b)}	15:30 - 17:00	alle Leistungsklassen	Vereinshallenbad Ebensee
Einsteiger Kraulkurs	Samstag ^{1b)}	15:30 - 17:00	Anfänger „Von 0 auf 3,8 km“	Vereinshallenbad Ebensee
Training (ohne Trainer)	Samstag	17:00 - 18:30	Leistungsorientiert	Vereinshallenbad Ebensee

¹⁾ bis Juni 2025

^{1a)} bis Eröffnung Freibadsaison (1. Mai 2025)

^{1b)} ab Oktober 2025

Laufen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Technik, Kraft- und Tempotraining (zwei Trainingsgruppen)	Mittwoch	18:00 - 19:30	alle Leistungsklassen ^{2) 3)}	April - Ende Juli: Bahn Rudolf Steiner Schule, Bad Bernecker Str. 9
Grundlagenlauf mit ansteigendem Umfang (zwei Trainingsgruppen)	ab Oktober 2025 ⁴⁾	10:00 - 11:30	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

²⁾ Teilnehmer sollten 10km in 60Min laufen können.

³⁾ Nach Anfrage unter triathlon@post-sv.de auch gerne Jugendliche unter 16 Jahren.

⁴⁾ Findet von Ende Oktober 2025 bis April 2026 statt.

Radfahren				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Gruppenausfahrt mit Rennrad im Grundlagenbereich ⁵⁾	Dienstag	17:30 - ca. 20:00	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Hallenbad Ebensee, Ziegelstein oder Stadion (Bekanntmachung im Klubraum) ab Sommerzeit 1. April bis Ende August 2025 (Verlängerung spontan möglich)
Gruppenausfahrt mit Rennrad (selbstorganisierter Treff der Mitglieder, kein offizielles Training) ⁵⁾	Samstag	10:00 - ca. 13:00	alle Leistungsklassen	Selbstorganisierter Treff der Mitglieder (kein offizielles Training) Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad / Sportpark Ebensee, Ziegelstein oder Stadion ab Samstag, 5. April 2025

⁵⁾ Es besteht Helmpflicht.

Jugend

Schwimmtraining

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

Laufen

Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Einführung in die Laufgrundlagen	Mittwoch, ab 26.03.2025	17:00 - 18:00	Kinder und Jugendliche ca. 8 - 12 Jahre	Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

Weitere Frage zum Training beantwortet gerne Daniel Dubber (Abteilungsleitung).
Bitte die E-Mail-Adresse triathlon@post-sv.de kontaktieren.

Abteilungsleitung: Daniel Dubber

E-Mail: triathlon@post-sv.de

Volleyball

Ob Jung oder Alt, Mädels oder Jungs, Freizeit – oder Leistungssport, Halle oder Sand – der Post SV bietet allen Volleyball-Spieler/innen das entsprechende Training. So nehmen die Kids mit großem Elan an Jugendrunden teil, während die Wettkampfteams im Damen-, Herren- und Mixedbereich von der Kreisklasse bis hin zur Bezirksklasse vertreten sind. Auch im Seniorenbereich ist der Post SV aktiv. Nicht zu vergessen, dass über das Stadtgebiet verteilt an unterschiedlichen Tagen mehrere Freizeitgruppen aufschlagen und schmettern.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter www.post-sv.de und www.postsv-volleyball.de

Abteilungsleitung: Thorsten Kolb

Tel: 09189 407487 E-Mail: volleyball@post-sv.de

Dein Indoor-Spielplatz Postis Abenteuerland

Buche jetzt deinen Platz für
reinen Spaß in der Turnhalle!

AUCH ALS
KINDER-
GEBURTSTAG
BUCHBAR!

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

→ Anmeldung:
kindersport@post-sv.de



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

www.post-sv.de



Bunter Sport

Inklusion

Schwimmgruppe Inklusion

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

Turnzwerge Inklusiv

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	15:30 - 16:15	1 - 3	Vereinshalle Hasenbuck

Eltern-Kind Inklusiv

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:15 - 17:00	3 - 6	Vereinshalle Hasenbuck

Inklusion Sport-Treff

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 19:00	13 - 26	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle unten

Weitere Informationen zum Bunter Sport Inklusion findest du unter www.post-sv.de!

Ansprechpartnerin: Katharina Hirschbeck

Tel: 0152 – 02970403 E-Mail: hirschbeck@post-sv.de

Integration

Fussball (April - Sept.)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	17.00 - 19.00	15 - 35	Paul-Moor-Schule

Fussball (Okt. - März)

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

Volleyball (April - Juni)

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

Volleyball (Sept - Juni)

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

Beachvolleyball (Juli - August)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	17.00 - 19.00	15 - 35	Paul-Moor-Schule
Sonntag	12:30 - 14:00	15 - 35	Paul-Moor-Schule

Weitere Informationen zum Bunter Sport Intergration findest du unter www.post-sv.de!

Vor dem ersten Probetraining bitte per E-Mail Kontakt aufnehmen!

Ansprechpartnerin: Cristina Bährens

Tel.: 0176 - 82 17 53 20 E-Mail: integration@post-sv.de

6-Wöchiger Anfängerkurs Beachvolleyball



Was?

In diesem Kurs lernst du die Basics des Beachvolleyballs. Baggern, Zuspiel, Schlagen, enges Spielkonzept & das richtige Bewegen auf dem Sand – wir bringen dir die Grundtechniken und die wichtigsten Regeln bei, damit du deine ersten Spiele im 2 vs. 2 erfolgreich bestreiten kannst.

Für Wen?

Der Kurs richtet sich primär an alle, die im Rahmen von „Bunter Sport“ des Post SV Nürnberg Beachvolleyball ausprobieren und erste Erfahrungen im Sand sammeln wollen. Vorkenntnisse, z.B. aus der Halle, sind nicht erforderlich - wir lernen von Anfang an das richtige „Beachen“. Jeder ist willkommen!

Wann und wo?

Ab Freitag, **25. April bis 30. Mai**,
17:00 -19:00 Uhr (6 Termine)

Paul-Moor-Schule
Schafhofstraße 27, 90411 Nürnberg

Sprache

Das Training findet in Deutsch / Englisch statt.
Du fühlst dich in beiden Sprachen (noch) unsicher?
Kein Problem, du bist trotzdem herzlich
eingeladen mitzumachen.



**WIR
FREUEN
UNS AUF
DICH!**

Kosten?

Im Rahmen von Bunter Sport für alle Teilnehmenden kostenlos.

Sonst noch wichtig?

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Spieler begrenzt und die Einheiten bauen aufeinander auf.
Du solltest also an allen 6 Terminen Zeit haben und teilnehmen können.

Anmeldung

Per WhatsApp an Bernd Langer: 0173 25 49 244 oder per Email an integration@post-sv.de

Schwimmen



Aquafitness

Aqua-Bodyfit

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	10:00 - 10:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	20:00 - 20:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	10:00 - 10:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	19:30 - 20:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

Aqua-Gymnastik

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:30 - 21:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
Mittwoch	09:30 - 10:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
Donnerstag	09:30 - 10:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)

Aqua-Jogging

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	10:30 - 11:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Mittwoch	10:30 - 11:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	10:30 - 11:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

Aqua-Rückenpower

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	10:00 - 10:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Freitag	10:00 - 10:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

Aqua-Stretching

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	09:30 - 10:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
Freitag	09:30 - 10:00	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)

Schwimmen

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

Wettkampfschwimmen Erwachsene			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 21:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	20:00 - 21:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

Schwimmgruppen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	15:30 - 16:15	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	14:45 - 15:30	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	15:30 - 16:15	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	09:15 - 10:00	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	10:00 - 10:45	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Montag	16:15 - 17:00	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	16:15 - 17:00	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Mittwoch	15:15 - 16:00	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	16:15 - 17:00	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Freitag	17:30 - 18:15	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	10:45 - 11:30	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	11:30 - 12:15	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Montag	17:00 - 17:45	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	17:00 - 17:45	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Mittwoch	15:15 - 16:00	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Mittwoch	17:30 - 18:15	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	16:15 - 17:00	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Freitag	16:00 - 16:45	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	11:30 - 12:15	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	12:15 - 13:00	9 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Mittwoch	17:30 - 18:15	12 - 14 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Montag	17:45 - 18:30	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	18:45 - 19:30	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	18:15 - 19:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Freitag	16:45 - 17:30	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	12:15 - 13:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

Wettkampfschwimmen Kinder und Jugendliche			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	17:45 - 18:45	7 - 18 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	17:00 - 18:15	7 - 18 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

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

Wassersportarten

Wasserball Grundlagen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:15 - 19:30	5 - 9 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)
Samstag	17:45 - 19:15	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
Sonntag	16:45 - 18:15	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)

Wasserball Herren / U18			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:15 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Dienstag	19:30 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Mittwoch	19:15 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Freitag	20:00 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Samstag	16:30 - 20:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Sonntag	10:00 - 12:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)

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

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

Wasserball U14 / U16 SSV Kader			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	19:00 - 21:00	12 - 16 Jahre	Bereitschaftspolizei Nürnberg
Dienstag	19:30 - 22:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Mittwoch	17:00 - 19:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Freitag	13:45 - 16:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Samstag	15:30 - 19:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Sonntag	10:00 - 12:00	12 - 16 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)

Kunst- und Turmspringen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr		Südstadtbad Nürnberg, Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6
Mittwoch	19.30 - 20.00 Uhr		Langwasserbad Nürnberg, Aufwärmen Mehrzweckraum
Mittwoch	20.00 - 21.30 Uhr		Langwasserbad Nürnberg, Wassertraining Sprungturm
Samstag	13.30 - 14.00 Uhr		Südstadtbad Nürnberg, Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6

Trampolin Training			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18.00 - 20.00 Uhr		Post SV Halle Hummelsteiner Weg



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/>

Mach den Post SV zu Deinem Post SV!

Die Mitgliederbefragung Deines Vereins

Der Post SV ist in der schönen Metropolregion Nürnberg die Nummer 1 im Sport. Das wollen wir auch bleiben. Zusammen mit Dir wollen wir unsere Angebote und das Vereins- und Freizeitleben aktiv verbessern.

Wir wollen Deiner Meinung eine Stimme verleihen: Du hast die Möglichkeit, regelmäßig an Befragungen zu Deiner Sportart, Abteilung oder allgemein zum Post SV teilzunehmen damit wir wissen, was wir verbessern können und wie wir den Verein mit Dir zusammen weiterentwickeln können.

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

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

-  Auf „post-sv.dein-sportverein.com“ 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.

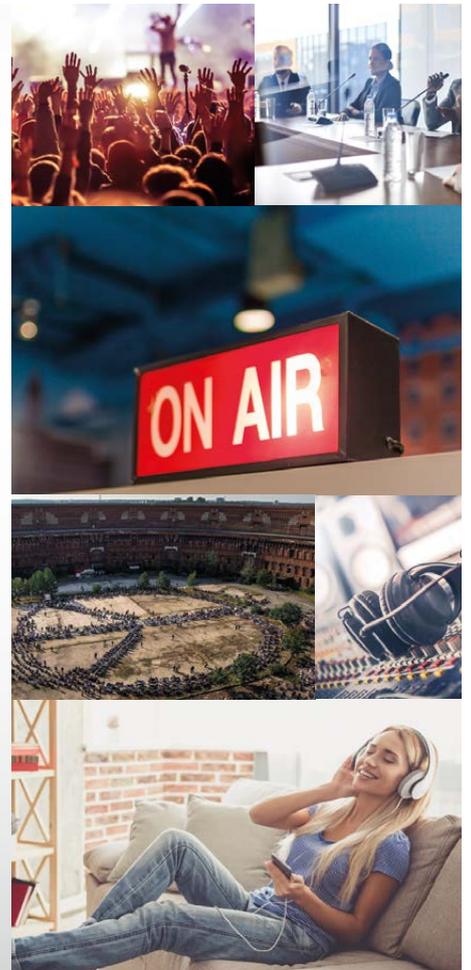


FUNKHAUS NÜRNBERG

IHR PARTNER FÜR
ERFOLGREICHE RADIOWERBUNG
UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION



WWW.FUNKHAUS.DE



Feiere Deinen Kindergeburtstag beim Post SV Nürnberg!

Die schönste Party in der Turnhalle für einen unvergesslichen Moment



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

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



HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:
 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

DIE MEISTEN 80er & 90er



98.6

charivari

Tanz

Ob jung oder alt, klein oder groß – Wer gerne tanzt, ist bei uns richtig! Unser vielfältiges Tanzangebot umfasst Gesellschaftstanz, American Line Dance, Latino Dance und Orientalischen Tanz, sowie Rock'n'Roll und Stepptanz. Natürlich findest du bei uns auch die Bühnentanz-Klassiker wie Ballett, Jazz Dance, Hip Hop oder Breakdance. Diese Tanzstile werden von ausgebildeten Tanzpädagogen in unserer Tanzschule Traumtänzer unterrichtet, welche jedes Jahr traumhafte Tanzshows mit den Gruppen auf die Beine stellen. Ab einem Alter von 3 Jahren, können sich auch die jüngsten Tanzbegeisterten bei uns auspowern.



American Line Dance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
American Line Dance	Mittwoch	18:00 - 19:45	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)

Clogging (Stepptanz)

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

Gesellschaftstanz

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Standard und Latein	Dienstag	19:00 - 20:30	18 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
	Dienstag	20:30 - 22:00	18 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
	Mittwoch	20:30 - 22:00	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)

Orientalischer Tanz

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Orientalischer Tanz Anfänger	Freitag	18:45 - 20:00	18 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)
Orientalischer Tanz Mittelstufe/Fortgeschritten	Freitag	20:00 - 21:00	11 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße (Halle)

Rock'n'Roll

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Rockn Roll Erwachsene	Montag	20:00 - 22:00	18 - 99 Jahre	Reutersbrunnenschule (Turnhalle Oben)
Rockn Roll Kinder Anfänger	Mittwoch	17:45 - 19:30	7 - 17 Jahre	Willstätter-Gymnasium (Turnhalle Innerer Laufer Platz)
Rockn Roll Kinder Fortgeschrittene	Mittwoch	18:30 - 20:00	7 - 17 Jahre	Willstätter-Gymnasium (Turnhalle Innerer Laufer Platz)



TRAUMtänzer
Die Tanzschule des Post SV Nürnberg e.V.

Tanzschule Traumtänzer

Ballett				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Pre-Ballett 3 - 5 Jahre	Montag	16:00 - 16:45	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Ballett 1 (5 - 6 Jahre)	Montag	15:00 - 16:00	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Dienstag	15:15 - 16:15	5 - 6 Jahre	Fitlounge (Kursraum 2)
	Mittwoch	14:45 - 15:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Mittwoch	16:45 - 17:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	15:00 - 16:00	5 - 6 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 2 (7 - 8 Jahre)	Montag	15:45 - 16:45	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	14:45 - 15:45	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	16:15 - 17:15	7 - 8 Jahre	Fitlounge (Kursraum 1)
	Mittwoch	17:00 - 18:00	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	15:30 - 16:30	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 3 (ab 9 Jahren)	Freitag	16:00 - 17:00	7 - 8 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
	Dienstag	15:45 - 17:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Mittwoch	15:45 - 17:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	16:30 - 17:45	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 4 (ab 11 Jahren)	Freitag	17:00 - 18:15	9 - 11 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
	Montag	16:45 - 18:00	11 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	18:15 - 19:45	11 - 12 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 5 (ab 13 Jahren)	Dienstag	17:00 - 18:30	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	17:45 - 19:00	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Freitag	18:15 - 19:45	13 - 16 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett Erwachsene Anfänger	Freitag	19:45 - 20:45	17 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett Erwachsene Mittelstufe	Dienstag	19:15 - 20:45	17 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Spitzentanz	Dienstag	18:30 - 19:00	12 - 20 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	19:00 - 19:30	13 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

Hip Hop				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Hip Hop 1 (6 - 8 Jahre)	Mittwoch	16:00 - 17:00	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Hip Hop 2 (9 - 11 Jahre)	Dienstag	15:00 - 16:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Donnerstag	16:30 - 17:30	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	17:30 - 18:30	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Hip Hop 3 (ab 11 Jahren)	Dienstag	16:00 - 17:00	11 - 13 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Donnerstag	18:30 - 19:30	11 - 13 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Hip Hop 4 (ab 14 Jahren)	Dienstag	17:00 - 18:00	14 - 18 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

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

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

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

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

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



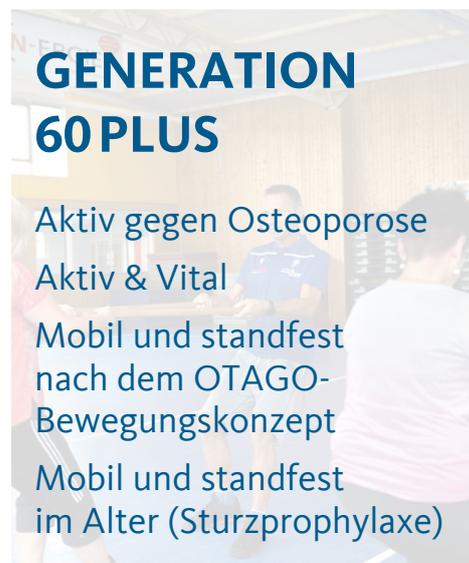
FITNESS

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



GENERATION 60 PLUS

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



ERNÄHRUNG

Workshop Ernährung
Post SV Studie



OUTDOOR

Fahrradtouren



GESUNDHEIT

Klangentspannung

Qi Gong

Sensomotorisches
Body-Shaping
Stabilisationstraining

Stabile Knie-, Fuß- und
Sprunggelenke

Stabilisationstraining
für Schulter, Nacken
und Wirbelsäule

Yoga



PRÄVENTION

Aqua Gymnastik

Funktionelles
Outdoor Training

Hatha Yoga

Kraftausdauertraining
im Fitnessstudio

Männersport Ü60

Pilates

Rückenfit



SCHWIMMEN

Anfänger Kinder

Anfänger Erwachsene

Baby

Intensiv

Inklusion

Kleinkinder

Personal Training

Vertiefung

TANZ

American Line Dance

Bachata Ladystyle

Discofox

Kreativer Kindertanz

Standard/Latein

Streetdance

Tanzspiele

Yoga Dance



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

WORKSHOP: gefäßschonende, cholesterin- und zuckerarme Ernährung

Mit der richtigen Lebensmittelauswahl präventiv diverse Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen (inkl. Handout und Beispielrezept-Sammlung).

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



Post SV Studie: Einfluss von Fitnessstraining und „Low-carb“-Ernährung auf Körperfett, Muskelmasse und subjektives Wohlbefinden

Wir untersuchen inwieweit eine kohlenhydratreduzierte („Low-carb“) Ernährung in Kombination mit einem gezielten Kraftausdauertraining (2x/Woche) über eine Dauer von 6 Wochen die Körperzusammensetzung (insbesondere Körperfettreduktion und Muskelwachstum) positiv beeinflussen kann.

Zielgruppe:

Alle Menschen im Alter zwischen 18 – 75 Jahre die mindestens 1 Jahr kein regelmäßiges Kraftausdauertraining absolviert haben und die aktuell keine Reduktions-Diät verfolgen.

Leistungen:

- 6 Wochen gerätegestütztes Kraftausdauertraining mit Ersteinweisung und speziellen Studien-Trainingsplan.
- Training 2x pro Woche, nach einmaliger Einweisung können die Trainings nach eigener Zeitplanung flexibel durchgeführt werden.
- 2 Online-Seminare zur „Low-carb“-Ernährung (via Zoom, inkl. Handout im Nachgang)
- 2 Messungen mit der InBody 270 zur Körperzusammensetzung
- Hilfsdokumente zur Ernährung

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis (Euro)
28.04. - 08.06.2025	Mo - So	Online: Dienstag 29.04./ 06.05.2025 von 18.30 – 19.30 Uhr Training: zu den jeweiligen Öffnungszeiten	Fitlounge oder Studio N°1 (Trainingsfläche)	MG 79,- / NMG 79,-
05.05. - 15.06.2025	Mo - So	Online: Donnerstag 08.05./15.05.2025 von 18.30 – 19.30 Uhr Training: zu den jeweiligen Öffnungszeiten	Fitlounge oder Studio N°1 (Trainingsfläche)	MG 79,- / NMG 79,-

Nähere Informationen zu unseren Ernährungsangeboten findest du unter www.post-sv.de/fitness/ernaehrung

Fitness

Flexi-Bar / Flexi-Fit

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
06.04.2025	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 30,- / NMG 70,-
07.08.2025	Donnerstag NEU	20:00 - 21:00	6	Fitlounge, Kursraum 2	MG 23,- / NMG 53,-

Indoor-Cycling - Sommerkurs - alle Level

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
05.08.2025	Dienstag	19:15 - 20:15	6	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 25,- / NMG 55,-

NEU: Indoor-Cycling - 60 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.05.2025	Donnerstag	10:00 - 11:00	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 38,- / NMG 83,-

NEU: Indoor-Cycling - Einsteiger (Radeln für absolute Beginner)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.05.2025	Donnerstag	17:45 - 18:45	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 38,- / NMG 83,-
18.09.2025	Donnerstag	17:45 - 18:45	3	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 13,- / NMG 27,-
09.10.2025	Donnerstag	17:45 - 18:45	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 46,- / NMG 101,-

Indoor-Cycling Einsteiger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
28.04.2025	Montag	18:00 - 19:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
22.09.2025	Montag	18:00 - 19:00	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-
29.04.2025	Dienstag	19:15 - 20:15	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
16.09.2025	Dienstag	19:15 - 20:15	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-

Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
29.04.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
16.09.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
08.05.2025	Donnerstag	19:00 - 20:00	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 38,- / NMG 83,-
18.09.2025	Donnerstag	19:00 - 20:00	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-

Indoor-Cycling Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
22.09.2025	Montag	19:00 - 20:00	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-
29.04.2025	Dienstag	08:30 - 09:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
16.09.2025	Dienstag	08:30 - 09:30	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-
30.04.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 60,- / NMG 119,-
17.09.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 76,- / NMG 151,-

NEU: Indoor-Cycling - Fit am Wochenende ab Oktober 2025

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.10.2025	Samstag	09:30 - 10:30	9	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 38,- / NMG 83,-

**Jumping-Fitness**

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
29.04.2025	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)
28.04.2025	Montag	20:30 - 21:30	11	Fitlounge, Kursraum 2	MG 42,- / NMG 91,-

Pump it

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.05.2025	Mittwoch	18:00 - 19:15	11	Fitlounge, Kursraum 2	MG 44,- / NMG 94,-
06.08.2025	Mittwoch	18:00 - 19:15	7	Fitlounge, Kursraum 2	MG 28,- / NMG 59,-
24.09.2025	Mittwoch	18:00 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-

Weitere Kursangebote werden in dem nächsten Magazin - Ausgabe 3/2025 (Juli - September) angekündigt!

Gesundheit



NEU: Klangentspannung

Nutze die Macht des Klanges, um ganz zu entspannen! Bei der Klangentspannung werden unter anderem Instrumente wie Klangschalen und Gongs eingesetzt. Klang und Schwingungen tragen dich, um dir eine tiefe Entspannung zu ermöglichen und deinem Alltagsstress zu entkommen. Was du mitbringen solltest? Dich, eine Kuscheldecke, ein Kissen und bequeme Kleidung.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis
26.04.2025	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
24.05.2025	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
16.08.2025	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
24.06.2025	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

Sensomotorisches - Body-Shaping - Stabilisationstraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
26.06.2025	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-
06.08.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 40,- / NMG 75,-

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 Tiefenentspannung helfen das Nervensystem zu beruhigen. Zusammen mit dem Asanas wirken sie entspannend und zugleich belebend.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.05.2025	Donnerstag	17:45 - 18:45	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 100,-

NEU: Sanftes Basic Yoga

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)
09.05.2025	Freitag	10:00 - 11:15	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 100,-
01.08.2025	Freitag	10:00 - 11:15	7	Fitlounge, Kursraum 1	MG 39,- / NMG 78,-

Hatha Yoga 50 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
28.04.2025	Montag	09:30 - 10:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-
04.08.2025	Montag	09:30 - 10:45	7	Fitlounge, Kursraum 1	MG 39,- / NMG 78,-

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. Eine Yogapraxis, die mit keiner anderen zu vergleichen ist.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
06.05.2025	Dienstag	17:30 - 19:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 64,- / NMG 128,-

Synergy Yoga Gentle Flow

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

Weitere Kursangebote werden in dem nächsten Magazin - Ausgabe 3/2025 (Juli - September) angekündigt!

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:

Maximilians MVZ Erlenstegen
 Erlenstegenstraße 30
 90491 Nürnberg
 Telefon 0911 - 18 09 45 17

Wir suchen medizinisches Fachpersonal.

Maximilians MVZ Bad Kissingen
 Erhardstraße 18
 97688 Bad Kissingen
 Telefon 0971 - 785 70 00

Maximilians MVZ Stein
 Gerasmühler Str. 1
 90547 Stein
 Telefon 0911 - 68 23 68



Maximilians MVZ Röthenbach
 Rückersdorfer Str. 48
 90552 Röthenbach a. d. Peg.
 Telefon 0911 - 57 07 722

www.maximilians-augenklinik.de



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



Generation 60 Plus

NEU: Indoor-Cycling - 60 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.05.2025	Donnerstag	10:00 - 11:00	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 38,- / NMG 83,-

NEU: Mobil und standfest im Alter - Sturzprophylaxe

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)
25.03.2025	Dienstag	10:00 - 11:00	7	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 49,- / NMG 63,-
27.05.2025	Dienstag	10:00 - 11:00	7	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 49,- / NMG 63,-
28.04.2025	Montag NEU	10:45 - 11:45	10	Seniorentreff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15	MG 0,- / NMG 0,-

Anmeldung für den neuen Montagskurs per Mail an sportbuero@post-sv.de oder tel. unter 0911-954595-63 /-67 möglich

Ansprechpartner: Sabine Heltner

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)
25.03.2025	Dienstag	11:15 - 12:15	7	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 49,- / NMG 63,-
27.05.2025	Dienstag	11:15 - 12:15	7	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 49,- / NMG 63,-

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)
16.06.2025	Montag	10:30 - 11:30	7	Vischers Kulturladen	MG 56,- / NMG 56,-
18.06.2025	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

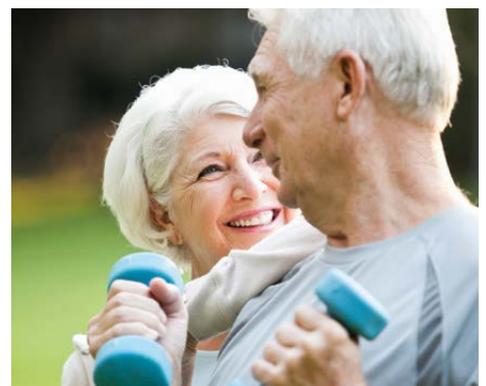
Aktiv gegen Osteoporose

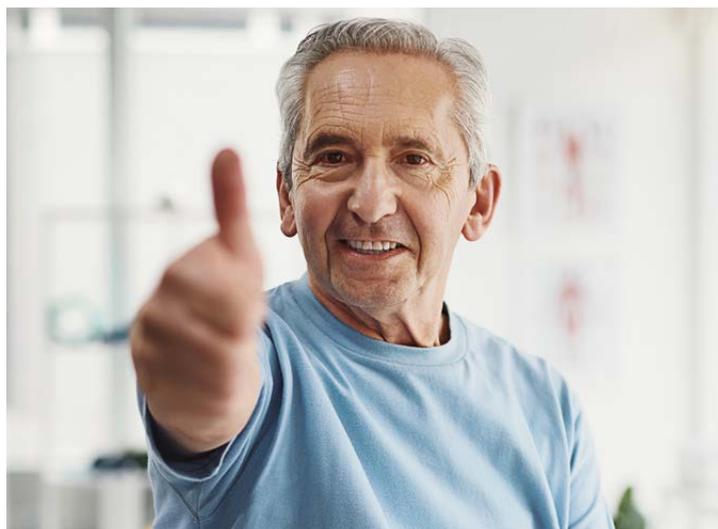
Zielgruppe:

- 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)
18.06.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

Weitere Kursangebote werden in dem nächsten Magazin - Ausgabe 3/2025 (Juli - September) angekündigt!





Prävention

Männersport - 60 Plus						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
05.05.2025	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-	
21.07.2025	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-	

Rückenfit (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
08.05.2025	Donnerstag	16:45 - 17:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 80,-	

Funktionelles Outdoor Training (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
23.06.2025	Montag	18:30 - 19:30	8	Sportpark Ebensee, Outdoorpark	MG 95,- / NMG 95,-	

Aqua-Gymnastik (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
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,-	

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
24.06.2025	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-	
26.06.2025	Donnerstag	18:30 - 19:30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-	

Pilates (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
06.05.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	8 (Am 10.06. keine Kurseinheit)	Studio N°1, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-	
16.09.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	8 (04.11. + 11.11. keine Kurseinheit)	Studio N°1, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-	

Yoga (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
07.05.2025	Mittwoch	19:15 - 20:30	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 125,- / NMG 125,-	

Weitere Kursangebote werden in dem nächsten Magazin - Ausgabe 3/2025 (Juli - September) angekündigt!



+49 911 8004-147

wbg

Nürnberg
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



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

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Outdoor

Fahrradtouren - Gemütliche Radtour durch das Nürnberger Umland

Anmeldung online unter www.post-sv.de - weitere Fragen: **Ansprechpartner Siggi Kaiser**, E-Mail: kaiser@post-sv.de

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.05.2025	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt Sportpark Ebensee	MG 0,- / NMG 5,-
26.06.2025	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-
17.07.2025	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-
14.08.2025	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-
18.09.2025	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-

Fahrradtouren - Sportliche Fahrradtour

Anmeldung online unter www.post-sv.de - weitere Fragen: **Ansprechpartner Michael Stöß**, E-Mail: stoess@post-sv.de

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
01.05.2025	Donnerstag	10:00 - 15:00	1	Treffpunkt Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-
01.06.2025	Sonntag	10:00 - 15:00	1	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben	MG 5,- / NMG 12,-
05.07.2025	Samstag	10:00 - 15:00	1	Treffpunkt wird noch bekannt gegeben	MG 5,- / NMG 12,-



Sonstiges

Kompakte und wirkungsvolle Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Männer - Fortsetzungskurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
24.03.2025	Montag	17:30 - 19:00	10 - ein späterer Einstieg ist möglich!	Sportzentrum Nordost, Halle B	MG 50,- / NMG 100,-

Fortsetzungskurs mit 10 Einheiten (keine Kurseinheiten in den Oster- und Pfingstferien) – auch für interessierte Neueinsteiger/innen geeignet – Mitglieder der Ju-Jitsu-Abteilung können kostenfrei und ohne Anmeldung teilnehmen!

Der Kurs ist ideal für Frauen und Männer geeignet, die an einem kompakten Kurs zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung teilnehmen möchten. In den Einheiten werden mit dem Schwerpunkt KONFLIKTVERMEIDUNG, psychologische Aspekte, Wahrnehmung, Kommunikation und taktisches Verhalten behandelt und praxisorientiert geübt.

Bei Fragen **Thomas Frühling kontaktieren, E-Mail: thomas.fruehling@jjnbg.de**

Postis Kinderwelt



Postis Abenteuerland - der Indoor Spielplatz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.05.2025	Samstag	14:30 – 16:30	Begleitperson zwingend erforderlich!	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-
07.06.2025	Samstag	14:30 – 16:30	Begleitperson zwingend erforderlich!	3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-

Löwenstarke Kids

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.06.2025	Donnerstag	15:15 - 16:15	6 Einheiten	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
26.06.2025	Donnerstag	16:15 - 17:15	6 Einheiten	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-

Ninja Warrior Kurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.04.2025	Montag	14:30 - 15:30	6 Einheiten	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-
28.04.2025	Montag	15:30 - 16:30	6 Einheiten	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-
28.04.2025	Montag	16:30 - 17:30	6 Einheiten	8 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-

Inline Skating

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



MG = Mitglieder, NMG = Nichtmitglieder, MG m.T = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule/ Traumtänzer, MG m.S = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule, MG m.Z = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Traumtänzer

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:



www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Feriencamps



Fußballcamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.04.2025	Dienstag	09:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 158,- / NMG 183,-
16.06.2025	Montag	09:30 - 16:00	3	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 126,- / NMG 150,-
04.08.2025	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 179,- / NMG 204,-
18.08.2025	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 179,- / NMG 204,-
08.09.2025	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 179,- / NMG 204,-



Sportcamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.04.2025	Montag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 126,- / MG ohne Z 136,- / NMG 165,-
22.04.2025	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 126,- / MG ohne Z 136,- / NMG 165,-
22.04.2025	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 126,- / MG ohne Z 136,- / NMG 165,-
10.06.2025	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 126,- / MG ohne Z 136,- / NMG 165,-
16.06.2025	Montag	09:00 - 16:00	3	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 100,- / MG ohne Z 105,- / NMG 129,-
04.08.2025	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 144,- / MG ohne Z 164,- / NMG 196,-
04.08.2025	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
11.08.2025	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 144,- / MG ohne Z 164,- / NMG 196,-
11.08.2025	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
18.08.2025	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 144,- / MG ohne Z 164,- / NMG 196,-

18.08.2025	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
25.08.2025	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 144,- / MG ohne Z 164,- / NMG 196,-
01.09.2025	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
08.09.2025	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 144,- / MG ohne Z 164,- / NMG 196,-
08.09.2025	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-

Kreativ-Tanz-Tage

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.04.2025	Montag	09:00 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-
10.06.2025	Dienstag	09:00 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-
08.09.2025	Montag	09:00 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-

Sportcamps für Wasserratten

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis
04.08.2025	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad Clubbad	MG mit BB 144,- / MG ohne BB 164,- / NMG 196,-
11.08.2025	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad Clubbad	MG mit BB 144,- / MG ohne BB 164,- / NMG 196,-

Ansprechpartner Ferien camps

Tina Wunderlich, Tel: 0911-540 55 47 65, sportcamp@post-sv.de



MG = Mitglieder, NMG = Nichtmitglieder, MG mit Z = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule / Postis Ballschule, MG mit BB = Mitglieder mit Badeberechtigung

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,-
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,-
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	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
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,-
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,-
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	16:00 - 16:45	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
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
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	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,-
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,-

Schwimmkurs Special Kids Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
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
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,-
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,-
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,-
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	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	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Anfängerschwimmkurse Erwachsene mit Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.05.2025	Freitag	20:00 - 20:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene (Kraul + Rücken) Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.04.2025	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
08.05.2025	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene (Kraul + Rücken) Fortgeschrittene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.04.2025	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
02.05.2025	Freitag	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene Schmetterling

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.05.2025	Freitag	19:45 - 20:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Personal Training

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

Ferenschwimmkurse Osterferien

Anmeldung ab dem 11.03.2025

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
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	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	16 - 100 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)
24.04.2025	Donnerstag	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 55,- / NMG 55,-

schöll + kollegen

medic center

KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

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

+++ WIR HABEN FREIE TERMINE +++

Kinder- und Jugendmedizin



Sonja Pemsal
Fachärztin für Kinder- u. Jugendmedizin



Abdelkader Sahli
Facharzt für Kinder- u. Jugendmedizin
Notfallmedizin



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



Ferenschwimmkurse Pfingstferien

Anmeldung ab dem 13.05.2025

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.06.2025	Di - Fr	16:00 - 16:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-
16.06.2025	Mo - Fr	16:00 - 16:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.06.2025	Di - Fr	17:00 - 17:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-
16.06.2025	Mo - Fr	17:00 - 17:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Vertiefungsschwimmkurse für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.06.2025	Di - Fr	18:00 - 18:45	4	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-
16.06.2025	Mo - Fr	18:00 - 18:45	5	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.06.2025	Di - Fr	19:00 - 19:45	4	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-
16.06.2025	Mo - Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Tauchen Bubblemaker Ferienspecial

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.06.2025	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 55,- / NMG 55,-



Aquafitness

Anmeldung ab dem 25.03.2025

Aqua-Bouncing Tiefwasser						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.04.2025	Montag	19:15 - 20:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-
Aqua-Bouncing Flachwasser						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.04.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-
Aqua-Pilates						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
28.04.2025	Montag	20:15 - 21:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
Aqua-Powermix						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.04.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
08.05.2025	Donnerstag	18:45 - 19:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
Aqua-Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.04.2025	Montag	18:15 - 19:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Aquafitness Osterferien

Anmeldung ab dem 11.03.2025

Aqua-Bouncing (Tiefwasser)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.04.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-
Aqua-Jogging (Tiefwasser)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.04.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	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	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	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	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

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

Aquafitness Pfingstferien

Anmeldung ab dem 13.05.2025

Aqua-Tabata + Bouncing (Tiefwasser)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.06.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua-Powermix

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.06.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua-Bouncing (Tiefwasser)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.06.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua-Tabata

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.06.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

**Dauerhaft reduzierte
Sonderpreise -
auch online**



**Kommen wie gerufen!
easyLieferservice**

easyApotheke[®]
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

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

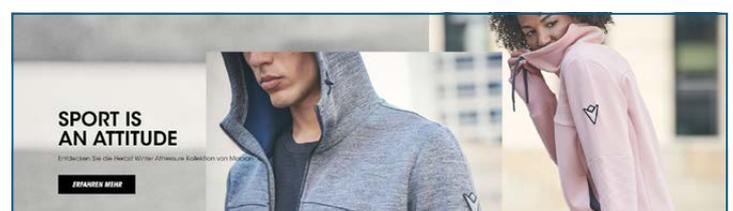


Trek Bicycle Nürnberg

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.

Tanz

Kurse Tanz



Yoga Dance

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,-

Bachata Ladystyle

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,-

Orientalischer Tanz - Basic Power Moves

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.05.2025	Freitag	20:00 - 21:00	5	11 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 35,- / NMG 60,-

Orientalischer Tanz - Sommerspecial mit Choreographie

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.07.2025	Freitag	20:00 - 21:00	4	11 - 99 Jahre	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 28,- / NMG 48,-

Babydance

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.05.2025	Montag	15:15 - 15:45	5	1 - 2 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 18,- / NMG 36,-



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

Streetdance für Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
06.05.2025	Dienstag	18:30 - 20:00	8	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Gym. Raum 1. OG)	MG 72,- / NMG 120,-

Kreativer Kindertanz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
23.05.2025	Freitag	15:00 - 16:00	2	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 10,- / NMG 20,-

American Line Dance Aufbaukurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.06.2025	Mittwoch	17:00 - 18:00	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 36,- / NMG 72,-

Tanz- und Bewegungsspiele

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.07.2025	Freitag	15:00 - 15:45	2	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 10,- / NMG 20,-



Workshops Tanz

Contemporary Erwachsene Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.04.2025	Freitag	18:00 - 19:15	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 8,- / NMG 18,-

Contemporary Kids

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.04.2025	Freitag	16:45 - 17:45	1	9 - 14 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 5,- / NMG 10,-

Rueda Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.05.2025	Samstag	10:00 - 12:45	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 25,- / NMG 50,-

Workshop Ballett Workout

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.08.2025	Montag	10:00 - 11:00	1	14 - 18 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-
11.08.2025	Montag	10:00 - 11:00	1	14 - 18 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-

Streetdance für Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.09.2025	Samstag	10:00 - 12:00	1	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Gym. Raum 1. OG)	MG 12,- / NMG 25,-

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

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)

Jahreshauptversammlung

Schwimmen

Am Dienstag, 6. Mai, um 18 Uhr in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstr. 110, unter anderem mit Berichten der der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung und Neuwahlen der Delegierten.

Triathlon

Am Montag, 28. April, um 18 Uhr im Jugendraum 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.

Leichtathletik

Am Dienstag, 6. Mai, um 19 Uhr im Jugendraum 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.

Karate

Am Samstag, 10. Mai, um 11 Uhr online unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung, Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten. Der Online-Link zur Einwahl wird spätestens eine Woche vorher auf www.postkarate.de bekanntgegeben.

Volleyball

Am Dienstag, 13. Mai, um 19 Uhr im Jugendraum 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.

Handball

Am Freitag, 16. Mai, um 17 Uhr im Nebenraum der Gaststätte im Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71, unter anderem mit den Berichten aus der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung, den Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten.

Qualität, Kompetenz, Zuverlässigkeit ...

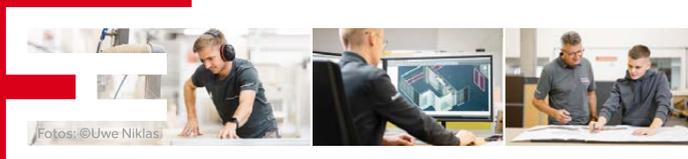
... sind Grundsätze, die wir täglich für unsere Kunden mit Leben füllen. Wir sind Ihr Unternehmen für Planung, Gestaltung und Einrichtung im Bereich Innenausbau mit einem breitgefächerten Leistungsspektrum.



EHM&EITEL
Gemeinsam Räume schaffen.

Wir suchen zur Erweiterung unseres Teams:

MITARBEITER m/w/d Arbeitsvorbereitung & Konstruktionsplanung



Ihre Aufgaben

- Termin- und qualitätsgesicherte Umsetzung
- Planung und Steuerung von Projekten
- Materialbestellung
- Konstruktions- und Montageplanung
- Schnittstelle und Kommunikation zum Kunden

Ihr Profil

- Schreinermeister, Holztechniker, Konstrukteur
- Berufserfahrung
- Kenntnisse AutoCAD wünschenswert
- Sicheres Auftreten
- Teamfähigkeit
- Flexibel, lösungsorientiert, belastbar



Das bieten wir

Bei Ehm & Eitel finden Sie einen modernen Arbeitsplatz, Top-Teampayer als Kollegen und tagtäglich neue, spannende Projekte!

Bewerbung an: **Ehm & Eitel GmbH** • Pfannenstielstr. 6 • 90556 Cadolzburg - Egersdorf • Telefon: 09103 / 71 296 0 • info@ehm-eitel.de
www.ehm-eitel.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:	3,50 Euro
(ab dem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	
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.**



Was eine Sportstunde beim Post SV so alles bewirken kann: Bei **Laura Urlaub** ließ sie den Entschluss reifen, sich nach zwölf Jahren im Frauenfitnessstudio zu verändern. Beim Post SV fand sie eine Aufgabe, die sie, ohne es vorher zu wissen, genauso suchte. Und so ist die zweimalige Mutter seit über eineinhalb Jahren Teil des Sportbüros, dort verantwortlich für den Dauersport „Fit und Gesund Erwachsene“ und Generation 60 Plus. Menschen für Bewegung zu begeistern, dafür ist sie, die ungern still sitzt, absolut prädestiniert, wie ein Blick auf die von ihr betriebenen Sportarten verrät. Mit Leichtathletik, Schützenverein, Tanzen, Snowboarden, Skateboarden und Kickboxen ist ihre Liste vielfältig wie bunt – passend zum Angebot des Post SV.



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

Telefon, Lakritz und innere Kritiker

Was bringt dich auf die Palme?

Ungerechtigkeit, Unpünktlichkeit, Oberflächlichkeit und Egoisten

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Der Papier Palast

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?

Metal und Musiker, die beim Singen jammern und jaulen.

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

Anke Engelke

Hast du ein sportliches Idol?

Kein bestimmtes. Aber ich bewundere Menschen, die trotz Einschränkung oder Krankheit regelmäßig zum Sport gehen

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Die Entwicklung rund um KI. Bereicherung und Verunsicherung zugleich

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Weitwurf. Der Ball fliegt schon nach vorne. Aber halt nicht weit.

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Definitiv Schwimmen!

Was können Männer besser als Frauen?

Entschuldigung, ich habe die Frage nicht ganz verstanden.

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

Ironman

Bei welchem Sportlichen Großereignis wärst gerne als Zuschauer dabei gewesen?

Während der gesamten WM in Deutschland (2006) war ich als Au-pair in England und habe das ganze Sommermärchen mit all den schönen Gemeinschaftsmomenten verpasst. Dafür habe ich Engländer live im Fußballfieber erlebt. War auch unvergesslich.

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Kein bestimmtes

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

Da passieren auch heute noch viele!

Welche Macke hast du beim Sport?

Jeder hat Macken und nicht nur beim Sport. Ich „bin wie ich bin“ - auch beim Sport. Daher keine Macken sondern: einfach ich.

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

Mehrere Sportoutfits und eine richtig gute Radjacke.

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Größer als man denkt, unendliche viele Möglichkeiten um Kinder, Erwachsene und Senioren zum SportIn zu bewegen. Viele hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, die mit Leidenschaft täglich die Maus, das Telefon oder die Hanteln schwingen.

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

Dauersport, Fitnessstudio, Kurs, Dank der Mitarbeitererevents auch Eistockschießen, Schlittschuhlaufen und Segelfliegen

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

All die Trainer/innen, die „angeblich“ schon in Rente sind und unermüdlich und mit viel Engagement ihre Sportgruppe/n leiten

Bist du warm- oder Kalduscher?

Warmduscher und Badewannen-verliebt

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Jeder Tag ist so ein Tag!

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Sich an das Gefühl nach dem Sport erinnern.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Alles was Körper, Geist und Seele guttut, ist wichtig. Sport ist nicht immer nur messbarer Erfolg. Vielmehr ist es die Zeit mit sich selbst oder auch im Team, die einen viel Kraft und Spaß bringt. Sport macht viel mehr als nur Muskeln.

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

Gerne wäre ich für einen Tag Eiskunstläuferin

Hol Dir jetzt Dein Multiticket!



...erlebe erstklassigen Wasserballsport und unterstütze den Post SV!

14 hochklassige Sportvereine im Großraum Nürnberg!

14 mal Hochspannung!

14 Eintritte mit einem „Multiticket“!

SPORTBÜNDNIS BUNDESLIGA

www.Sportbuendnis-Bundesliga.de

15€ für 14x Bundesliga

Allgemeine Ticketbedingungen

Nach Kauf berechtigt dieses nicht personengebundene Ticket zum kostenlosen Besuch je eines **Bundesliga-Heimspiels** bei jedem der SBB-Vereine, gemäß dortiger Ticketbedingungen, Platzzuweisung u. Verfügbarkeit. Ein Besuchsanspruch besteht nicht. Wird dieses Multiticket nicht oder nur teils genutzt, erfolgt keine finanzielle Erstattung. Kein Ersatz bei Verlust.

Das Multiticket gilt nicht für Pokal- und Playoffspiele.



TSC Rot Gold Casino Nbg Tanzen



Nürnberg Grizzlys Ringen



Futsal Nürnberg Futsal



TSV Freystadt 1906 Badminton



Barracudas Nürnberg Wasserball



TSV 1846 Nürnberg Rugby



HG Nürnberg Hockey



Nürnberg Falcons Basketball



TSV Altenfurt Judo



Nürnberg HTC Hockey



TV SUSPA ALTDORF Volleyball



SV Schwaig Volleyball



TV Hilpoltstein Tischtennis



heidolph Schwabach Baskets



heidolph Schwabach Baskets



Probiere es aus, für nur 15 Euro!

Das „Multiticket“ ist ausschließlich vor Ort am Eingang des Hallenbads Ebensee (Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg) erhältlich und ist nicht online bestellbar.

Weitere Infos unter: sportbuendnis-bundesliga.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**