

Osterferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 14.04. bis 25.04.2025

* Bitte beachten: Am Karfreitag (18.04.2025) und am Ostermontag (21.04.2025) finden keine Sportstunden statt.



MONTAG*		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG*	
Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 10.00		Fitness Gymnastik 8.45 – 9.30		Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15		Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45	Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 9.45	Body Workout 9.30 – 10.15	
Bauch-Beine-Po 10.00 – 10.45		Aktiv & Vital 9.45 – 10.30		Body Workout 10.30 – 11.15		Wirbelsäulengymnastik 9.45 – 10.30	Body & Weights 9.45 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15	
		Locker vom Hocker** 10.45 – 11.30				Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15	Yogilates 10.45 – 11.45	Hallenboccia 11.30 – 12.30	
	Fitness Gymnastik 13.30 – 14.15	Hallenboccia 14.45 – 15.45	Zumba® 17.00 – 18.00						Locker vom Hocker** 13.15 – 14.00
	Locker vom Hocker** 14.30 – 15.15		Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00		Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30				Hallenboccia 14.15 – 15.00
Body Workout 18.15 – 19.00			Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45			Pilates 18.45 – 19.45	Body Workout 17.30 – 18.15		Wirbelsäulengymnastik 15.15 – 16.00
Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45	Body Workout 19.30 – 21.00		Step Intervall 19.45 – 20.45		HIIT 19.15 – 20.30		Step Aerobic 18.15 – 19.15		

Vereinshalle
Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

**Locker vom Hocker:
Gymnastik mit
und ohne Stuhl

HAUPTSPONSOR:

 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Osterferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 14.04. bis 25.04.2025

* Bitte beachten: Am Karfreitag (18.04.2025) und am Ostermontag (21.04.2025) finden keine Sportstunden statt.



MONTAG*		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG*	
	Body Workout 9.00 – 10.00			Fitness Gymnastik 9.30 – 10.30	Yogilates 9.00 – 10.00		Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Workout & Mobility	Dance Workout 9.30 – 10.30
Rücken-training 1 10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00			Rücken-training 1 10.30 – 11.30	Body & Weights 10.15 – 11.00		Aktiv & Vital 10.30 – 11.15	Locker vom Hocker** 10.30 – 11.30	
					Pilates 11.00 – 11.45				
		Core Workout 17.30 – 18.30							Pilates 16.45 – 17.45
	Body Workout 17.30 – 18.30	Intervall-training 18.00 – 18.30				Step Workout	Bauch-Beine-Po 17.45 – 18.45		
Intervall Training	Pilates 18.30 – 19.30	Rücken-training 2 18.40 – 19.40	Functional Boxing 17.30 – 18.45	Mobility		Aerodance	Wirbelsäulengymnastik 18.45 – 19.45		
Workout & Mobility			Body Workout 19.00 – 19.45	Stretching					

Studio N°1
Albertstr. 4

Studio N°1, Albertstr. 4
mit **Live-Programm** und **Online** über Zoom
Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail:
sportbuero@post-sv.de oder per Telefon:
0911-47 15 18



Fitlounge
Keßlerstr. 1

Nur Online Live-Programm
über Zoom
Die Zugangsdaten erhalten Sie per
Mail: sportbuero@post-sv.de oder per
Telefon: 0911-47 15 18



NEU!!! Ausfallinformation!
Sei immer über die **POST SV APP**
über deine Dauersportstunden informiert!
Erstelle dein Profil und aktiviere deine Push-
Nachrichten für „Fit und Gesund Erwachsene“



SCAN ME

oder Info unter
sportbuero@
post-sv.de

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.