

Pfingstferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 09.06. bis 20.06.2025

* Bitte beachten: Am Pfingstmontag (09.06.2025) und am Fronleichnam (19.06.2025) 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	
Fitness Gymnastik 13.30 – 14.15		Locker vom Hocker 10.45 – 11.30				Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15	Yogilates 10.45 – 11.45	Hallenboccia 11.30 – 12.30	
Locker vom Hocker 14.30 – 15.15		Hallenboccia 14.45 – 15.45	Zumba® 17.00 – 18.00						Locker vom Hocker 13.15 – 14.00
	Body Workout 18.15 – 19.00		Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik 17.45 – 18.30	Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30	Callanetics 17.30 – 18.30	Body Workout 18.15 – 19.00		Hallenboccia 14.15 – 15.00
	Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45	Aerobic 18.30 – 19.15		Pilates 18.45 – 19.45	Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		Wirbelsäulengymnastik 15.15 – 16.00
Body Workout 19.30 – 21.00	Bootcamp 19.00 – 20.00			Body Workout 19.15 – 20.00					

Vereinshalle
Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

Outdoorpark
Ebensee
Ziegenstraße 110

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.

Pfingstferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 09.06. bis 20.06.2025

* Bitte beachten: Am Pfingstmontag (09.06.2025) und am Fronleichnam (19.06.2025) finden keine Sportstunden statt.



MONTAG*		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG*		FREITAG	
	Body Workout 9.00 – 10.00	Faszien-training 09.45 – 10.45		Fitness Gymnastik 9.30 – 10.30			Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Workout & Mobility 9.00 – 10.30	Dance Workout 9.30 – 10.30
	Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00			Rücken-training 10.30 – 11.30			Aktiv & Vital 10.30 – 11.15	Locker vom Hocker 10.30 – 11.30	
						Bauch-Beine-Po 11.00 – 12.00			
Faszien-training 16.15 – 17.15						Rücken-training 16.45 – 17.45			Pilates 16.45 – 17.45
Rücken-training 17.15 – 18.25	Body Workout 17.30 – 18.30					Step Workout 18.00 – 19.00			
Intervall Training 18.30 – 19.30	Pilates 18.30 – 19.30			Mobility 18.30 – 19.30		Aerodance 19.00 – 20.00			
Workout & Mobility 19.30 – 20.30				Stretching 19.30 – 20.00	Tae Bo® 19.30 – 21.00		Zumba® 19.45 – 20.45		Yoga 19.00 – 20.00

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.