

Post SV

Das neue Kursprogramm

magazin

Ausgabe 3/2025

Juli 2025 – September 2025



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

DAS EINZIGE, BEI DEM IN DEINEM JOB DIE FUNKEN FLIEGEN, IST BEIM FLURFUNK?

Mach mehr aus deiner Energie:
#komminsnetz

Wir suchen:
Ingenieure
(m/w/d)

Stelle dich herausfordernden
Aufgaben in einer zukunfts-
sicheren Branche – mit einem
engagierten Team, das deine
Leidenschaft teilt.



Ein Unternehmen der
N-ERGIE Aktiengesellschaft

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 Pappeger –
stv. Aufsichtsratsvorsitzender
Peter Froehlich
Kathrin Bendele
Cornelia Wild

Für eine starke Zukunft unseres Vereins

Liebe Mitglieder,

die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen, unter denen wir unseren geliebten Verein gestalten und weiterentwickeln, bleiben herausfordernd. Steigende Lebenshaltungskosten, kontinuierlich wachsende Anforderungen an unsere Infrastruktur und höhere Erwartungen an Qualität und Professionalität im Sportbetrieb fordern uns als Vorstand tagtäglich heraus.



Vor diesem Hintergrund werden wir in der kommenden Delegiertenversammlung den Vorschlag einbringen, den Grundbeitrag ab Januar 2026 moderat anzupassen. Die letzte Anpassung erfolgte 2024 – seither hat sich die wirtschaftliche Herausforderung jedoch nicht spürbar verändert und in gewissen Bereichen sogar verschärft. Ein wesentlicher Faktor ist die bevorstehende Erhöhung des gesetzlichen Mindestlohns, die auch bei uns zu notwendigen Gehaltsanpassungen innerhalb unserer Belegschaft sowie der eingesetzten Sportlehrer und Übungsleiter führen wird.

Ebenso steigen die Kosten für den Unterhalt unserer vereinseigenen Sportstätten kontinuierlich. Auch Dienstleistungen – von Reinigungsfirmen bis hin zu technischen Wartungen – werden Jahr für Jahr teurer.

Diese Entwicklungen sind nicht spurlos an unserem Verein vorbeigegangen und bleiben nach wie vor herausfordernd. Dennoch ist es uns wichtig klar zu betonen: Jeder Euro aus den Mitgliedsbeiträgen fließt direkt zurück in den Verein – in die Qualität der Sportangebote, die Aus- und Weiterbildung unserer engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie in den Erhalt und die Weiterentwicklung unserer Sportstätten.

Gerade in finanziell angespannten Zeiten ist es unser Anspruch, in die zwei tragenden Säulen unseres Vereins zu investieren: in **qualifiziertes Personal, Sportlehrer und Übungsleiter** sowie in **funktionale, moderne Sportstätten**. Denn wir sind überzeugt: Nur wer heute verantwortungsvoll wirtschaftet, kann morgen ein attraktives und zeitgemäßes Sportangebot sicherstellen.

Wir danken allen Mitgliedern für das Vertrauen, das ihr uns entgegenbringt – und für eure Unterstützung bei der gemeinsamen Aufgabe, unseren Verein zukunftsfähig zu gestalten.

Mit sportlichen Grüßen

Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender

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 – 32 Aktuelles

36 Kursprogramm

50 FerienCamps

63 Ankündigungen

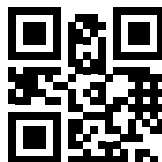
64 Allgemeine Informationen

65 Beiträge

66 Fragen an
Nathalie Kinder



Besuche unsere
Internetseite unter:
www.post-sv.de



Öffnungszeiten und Kontakt

Geschäftsstelle

Kirchenberg 2 – 4, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 95 45 95 60
E-Mail: info@post-sv.de
Mo. / Mi. / Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Di. / Do. 13.00 – 16.00 Uhr

Kontakt Mitgliederverwaltung

Tel.: 0911 - 95 45 95 61/-62

Kontakt Sportbüro

Tel.: 0911 - 95 45 95 67/-63
Mo. / Mi. / Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Di. / Do. 13.00 – 16.00 Uhr

Hallenschwimmbad*

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 540 55 47 80
Mo. 14.00 – 22.00 Uhr
Di. / Do. 6.00 – 22.00 Uhr
Mi. 9.00 – 20.30 Uhr
Fr. 9.00 – 22.00 Uhr
Sa. 8.00 – 19.00 Uhr
So. 8.00 – 18.00 Uhr

Sauna – Dampfbad*

Mo./Mi./Fr. 14.00 – 22.00 Uhr
Di (Damen) 11.00 – 22.00 Uhr
Do 11.00 – 22.00 Uhr
Sa 10.00 – 19.00 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

Freitag, 03.10.2025 Tag der Deutschen Einheit und Samstag, 01.11.2025 Allerheiligen
Hallenbad 08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie) 10.00 – 18.00 Uhr

Schwimmbad/Sauna – Betriebsferien 2025

Wegen Revisionsarbeiten bleibt unser Schwimmbad mit Sauna vom 04.08. bis 31.08.2025 geschlossen.

Fitness-Studio Ebensee

Freitag, 03.10.2025 Tag der Deutschen Einheit 09.00 – 15.00 Uhr
Samstag, 01.11.2025 Allerheiligen 09.00 – 15.00 Uhr

Fitness-Studio Fitlounge

Freitag, 03.10.2025 Tag der Deutschen Einheit 09.00 – 20.00 Uhr (Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)
Samstag, 01.11.2025 Allerheiligen 09.00 – 20.00 Uhr (Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)

Studio N°1

Freitag, 03.10.2025 Tag der Deutschen Einheit 09.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 01.11.2025 Allerheiligen 09.00 – 16.00 Uhr

In den Sommerferien sind unsere Fitness-Studios regulär geöffnet.

Sporthallen Ferien

Während der Sommerferien (01.08.2025 - 15.09.2025) 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!

Fitness-Studio 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

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 Gemeindesaal 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 Forsthoferstraße
- 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-Pleißler-Schule (B5)**
Pleißlerstraße 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.

Neues zur neuen Fitlounge



Dass der Post SV mit seiner Fitlounge 2026 ins Nachbargebäude zieht, dürfte mittlerweile ebenso bekannt sein, wie der Umstand, dass unser Studio dann größer, vielfältiger, moderner sowie komplett barrierefrei zugänglich sein wird – wir freuen uns riesig auf dieses tolle Projekt!

Hiermit möchten wir dich auf den neusten Stand bringen, wie weit es mit unserer neuen Fitlounge gediehen ist: Wir treffen uns wöchentlich mit dem Architektenteam, um die Planung und Umsetzung voranzutreiben. Die Ausschreibung für die umfangreiche Lüftungsanlage im Gebäude wurden Ende Mai fertiggestellt, nun werden die entsprechenden Angebote eingeholt.

Ab sofort findest du regelmäßige Updates zu den Bauarbeiten über unsere Kanäle: Instagram und Facebook, Vereinsmagazin, Homepage, Newsletter und natürlich über Aushänge in unseren Studios. Bitte berücksichtige, dass wir zum jetzigen Zeitpunkt natürlich noch nicht alle Detailfragen hinsichtlich der Ausstattung beantworten können, wir halten dich aber zu Neuigkeiten stets auf dem Laufenden. ■

Im nächsten Schritt erfolgt die genauere Planung der einzelnen Stockwerke und Räume:

- Trainingsfläche mit Outdoor-Terrasse (und natürlich weiterhin einem einmaligen Ausblick auf den Cramer-Klett-Park).
- Großzügiger Wellness-Bereich mit zwei Saunen, großem Ruheraum und Outdoor-Terrasse
- Umkleiden mit Dusch- und Sanitärbereichen, beide Umkleiden erhalten einen direkten Zugang zu dem Wellnessbereich
- Erstmals eine eigene Post SV-Physiotherapie mit 4 Behandlungskabinen
- Zwei großflächige Kursräume (auch mit Blick auf den Cramer-Klett-Park) für unser vielfältiges Dauersport-, Kurs- und Rehasport-Angebot
- Büroräumlichkeiten für die Verwaltung



Der Umzug ist aktuell für Sommer/Herbst 2026 geplant.

Post SV-Sportfestival 2025

Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie!

Am **Samstag, den 12. Juli 2025**, lädt der Post SV von 13 bis 18 Uhr alle Sportbegeisterten – ob Mitglied oder nicht – herzlich zu seinem alljährig stattfindenden großen Sportfestival auf das Vereinsgelände in Ebensee (Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg) ein.



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

Der Tag steht ganz im Zeichen unseres vielfältigen Sportangebots. Freu dich auf spannende Shows, zahlreiche Mitmach-Aktionen und tolle Einblicke in die unterschiedlichsten Abteilungen des Vereins.

Der genaue Rahmen- und Zeitplan ist ab Anfang Juni auf unserer Website zu finden.

Bei Fragen hilft dir unsere Geschäftsstelle gerne weiter.
Schau vorbei – wir freuen uns auf dich!



QR Code scannen
für weitere Informationen auf
www.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 abwechslungsreicher Parcours!
- Angebot für Mitglieder und nicht-Mitglieder
- 3 bis 12 Jahre
- immer Samstag, 1x pro Monat
- kostenloser Eintritt für die Begleitperson

→ Anmeldung:
kindersport@post-sv.de



SCAN ME

Spezielles Sommerangebot für die Post SV-Mitglieder

Jetzt wird geschnuppert!



Du bist bereits Mitglied beim Post SV – aber neugierig auf andere Sportarten? Dann haben wir diesen Sommer etwas ganz Besonderes für dich: Im Zeitraum vom **1. Mai bis 30. September 2025** kannst du einmalig einen Monat lang kostenlos in eine andere Abteilung des Post SV hineinschnuppern. Ganz ohne zusätzliche Kosten, ganz unkompliziert.

Ob Ballsport, Kampfsport, Tanz oder Fitness – nutze deine Mitgliedschaft und entdecke neue Sportarten!

So funktioniert's:

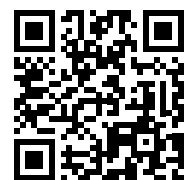
- Wähle deinen Wunschbereich über das Online-Formular aus (nur dort auswählbare Abteilungen nehmen teil).
- Gib deinen gewünschten Startzeitpunkt an.
- Du erhältst einen temporären Mitgliedsausweis per Mail und kannst ab diesem Zeitpunkt für einen Monat kostenlos teilnehmen.

Bitte beachte:

- Plane mindestens eine Woche Vorlaufzeit bis zu deinem Startdatum ein.
- Pro Monat kann nur eine Abteilung getestet werden.
- Pro Abteilung ist nur ein Schnuppermonat im gesamten Aktionszeitraum möglich.
- Die Aktion gilt ausschließlich für Dauerangebote, nicht für Kurse oder Workshops.



Die Liste der teilnehmenden Abteilungen findest du auf unserer Website. **QR Code scannen** und weitere Informationen erhalten



Barrierefreiheit auf dem Sportpark Ebensee

Endlich ist es soweit, der Post SV ist seinem Ziel der Barrierefreiheit einen Schritt weitergekommen.

Am 23. Juni wurden die lang ersehnten Rampen und Handläufe von der Firma Schelter am Sportpark Ebensee installiert. Damit kann man nun ins Schwimmbad, in die Gaststätte und ins Fitness-Studio nunmehr mit Rollstuhl, Rollator wie auch Kinderwagen kommen, ohne mühevoll Treppen meistern zu müssen. Um einen Rutschschutz auch an nassen und kalten Tagen zu gewährleisten, wurde eine Gummiauflage auf den Rampen befestigt.

In unserem Verein steht der Mensch im Mittelpunkt – unabhängig von körperlichen oder geistigen Voraussetzungen. Wir setzen uns aktiv dafür ein, dass alle Mitglieder und Gäste mühelos unsere Angebote nutzen können. Somit ist die Barrierefreiheit für uns ein fortlaufender Prozess. Wir freuen uns über Anregungen, Wünsche oder Hinweise – spricht uns gerne an! ■

So nah, so schön, so Grün!

Nur 5 Minuten von Stein in Richtung Schwabach

Schnupperkurs
nur **9 €**

statt 19 €
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Platzreife-kurse
ab **89 €**

statt ab 99 €
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Jahres-Rangefee
nur **59 €**

statt 69 €
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Schnupperkurs:

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

Platzreife-kurse:

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

JETZT
Mitglied werden
mit attraktiven
Angeboten!

GOLF RANGE

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

Golf für
Jedermann
03.08.
**SOMMER-
FEST**

Erfolgreicher 6. Volksfest-Biathlon

1321 Treffer – und jeder zahlte sich aus



Bei besten Laufbedingungen ging am Samstag, 26. April, der **6. Volksfest-Biathlon** des Post SV und des Süddeutschen Schaustellerverbands über die Bühne.

Insgesamt mehr als 230 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, von klein bis groß, stellten sich der sportlich-spaßigen Herausforderung aus Laufen und Schießen bzw. Spickern in drei Läufen: dem VR Bank-Erwachsenen-Biathlon (ca. 5 km Runde), dem Medic-Center Nürnberg-Kinder-Biathlon und dem Post SV-VIP-Biathlon (jeweils 1km Runde).

Alle Teilnehmer durften sich zudem über einen Starterbeutel mit attraktiven Giveaways unserer Partner freuen. Für die Siegerinnen und Sieger der einzelnen Läufe gab es darüber hinaus tolle Preise zu gewinnen.

In allen drei Läufen galt es, mit maximal zehn Versuchen drei Treffer zu erzielen. Nach dem dritten Treffer oder dem zehnten Versuch durfte die Runde fortgesetzt werden. Insgesamt wurden beeindruckende 1321 Treffer erzielt.



Diese Zahl ist unter anderem deshalb wichtig, weil es neben der sportlichen Herausforderung und dem Spaßfaktor auch um einen guten Zweck ging: Für jeden Treffer spendeten die N-ERGIE Nürnberg und die VR Bank Metropolregion Nürnberg nämlich für unser Projekt „Sportvernetzt Schwimmen“ inklusive weitere Spenden der stattliche Betrag in Höhe von 5.500 Euro zusammenkam.

Zudem bedanken wir uns ganz herzlich bei allen Teilnehmern, Helfern und Sponsoren des Volksfest-Biathlons, darunter die **VR Bank Metropolregion Nürnberg**, die **N-ERGIE Nürnberg**, die **BROCHIER Gruppe**, das **Autohaus Fröhlich**, das **Medic-Center Nürnberg** und **Hitradio N1**, die dazu beigetragen haben, das Event zu realisieren. ■



Neben zahlreichen Teilnehmern aus Presse, Politik, Sport und den Partnerunternehmen geht ein besonderer Dank an den Süddeutschen Schaustellerverband sowie an Andreas Krieglstein, Vorsitzender der CSU-Stadtratsfraktion Nürnberg, der in Vertretung von Oberbürgermeister Marcus König die Schirmherrschaft der Veranstaltung übernahm.

Kooperation mit dem Club-Bad und dem Langsee



Wie alle Jahre steht im August die Revision unseres Hallenbads am Sportpark Ebensee an. Vom 4. bis zum 31. August müssen aufgrund vieler Wartungs- und Verschönerungsarbeiten deswegen die Türen des Hallenbads verschlossen bleiben. Damit ihr in dieser Zeit nicht gänzlich aufs Schwimmen verzichten müsst, freut es uns, euch eine neue Alternative anbieten zu können.

Zu der bereits bestehenden Kooperation mit dem 1.FCN Club-Bad konnten wir mit dem in un-

mittelbarer Nähe zum Sportpark Ebensee liegenden Naturfreibad Langsee einen neuen Kooperationspartner für den Zeitraum der Revision im Hallenbad gewinnen.

Nun wollen wir euch einen Überblick darüber geben, wie besagte Kooperationen im Detail für euch, die Post SV-Mitglieder aussehen. ■

Club-Bad auf dem FCN-Gelände

Die Mitglieder des Post SV bezahlen gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises einen ermäßigten Eintrittspreis.

Einzelkarte Erwachsene (ab 18 Jahre) 4,50 €
12er-Karte Erwachsene 45,00 €

Langsee-Bad

Während der Revision des Hallenbades können die Post SV-Mitglieder zu vergünstigten Preisen das Naturfreibad Langsee nutzen, wenn sie ihren Mitgliedsausweis und Personalausweis vorlegen. Anstelle des Personalausweises reicht auch ein gutes Foto auf dem Handy, mit dem sich das Bild auf dem Mitgliedsausweis überprüfen lässt.

Einzelkarte Erwachsene (ab 18 Jahre) 4,50 €
12er-Karte Erwachsene 45,00 €

**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

PSSSST...
schon gehört?

**FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS**



UNSER PLATZWUNDER!

Der neue PEUGEOT Traveller Active L2 180 BlueHDi EAT8¹



AB
299,- €²

MTL. LEASEN / INKL. ÜBERFÜHRUNG

BEREIT FÜR JEDE AUFGABE

Ob für die große Familie oder als Mannschaftstransport, Shuttle, Stadttaxi oder Transport für beeinträchtigte Menschen. Mit bis zu 9 Sitzplätzen und einer parkplatzfreundlichen Höhe von 1,90 m ist der PEUGEOT Traveller immer Ihr bester Verbündeter.

EINE EINLADUNG
ZUM GEMEINSAMEN REISEN

mit bis zu
9
Sitzplätzen



¹Neuer PEUGEOT Traveller Active L2 BlueHDi 180 EAT8

Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch 7,3 - 7,5 l/100 km; CO₂-Emission 192 - 195 g/km; CO₂-Klasse G

²299,- € mtl. für den neuen PEUGEOT Traveller Active L2 BlueHDi 180 EAT8

Ein Kilometerleasingangebot für Privatkunden der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung 10.000 km/Jahr, Leasingsonderzahlung: 5.500,- €. 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. Abb. zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.

EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER: 250,- € ZUBEHÖR-GUTSCHEIN!³



³Bei Bestellung eines **Neuen PEUGEOT Traveller** bis **30.09.2025** 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

100 Jahre Post SV – Wir brauchen eure Unterstützung!



Im kommenden Jahr feiert der Post SV Nürnberg ein ganz besonderes Jubiläum: 100 Jahre Vereinsgeschichte. Ein stolzer Meilenstein, den wir nicht nur feiern, sondern auch lebendig, vielfältig und authentisch dokumentieren möchten.

Dafür brauchen wir euch!

So könnt ihr mithelfen:

Fotos identifizieren

In unserem Archiv sind zahlreiche historische Aufnahmen aufgetaucht – leider können wir viele davon keinem genauen Jahr oder Jahrzehnt zuordnen. Vielleicht erkennt ihr auf den Bildern Personen, Orte oder Details, die uns helfen, die Fotos zeitlich einzuordnen? (Seite 1-7, siehe QR Code)

Eigenes Bildmaterial beisteuern

Habt ihr noch Fotos oder Erinnerungsstücke aus den Jahren 1926 bis 1979? Besonders hilfreich ist es, wenn ihr diese einem Zeitraum zuordnen könnt. Außerdem suchen wir die Originalaufnahmen zu bereits veröffentlichten Beiträgen. (Seite 8 – 14, siehe QR Code)



So erreicht ihr uns:

- Maximilian Oppel – oppel@post-sv.de
- Geschäftsstelle Post SV Nürnberg, Kirchenberg 2–4, 90482 Nürnberg (Bitte gebt vorher kurz Bescheid, wenn ihr Material vorbeibringen möchtet.)

Wir gehen selbstverständlich sorgfältig mit allen Unterlagen um und geben sie unversehrt zurück.

Vielen Dank für eure Mithilfe – gemeinsam lassen wir 100 Jahre Post SV lebendig werden!

Verlinkung auf QR Code:

<https://post-sv.de/wp-content/uploads/2025/06/100-Jahre-Post-SV-Bilder.pdf>

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:

BuT-
GUTSCHEINE*



SCAN ME

NÜRNBERG-
PASS



SCAN ME

Ernährung

Clevere Diäten made by Post SV



Dass bei Diäten der Erfolg nur von kurzer Dauer ist, kennen viele nur zu gut. Wir rafften uns auf zu wochenlangem Verzicht und anfangs freuen wir uns zu sehen, wie die Kilos auf der Waage purzeln. Doch bereits nach wenigen Wochen geht es immer langsamer und langsamer, bis die Zahl auf der Waage schließlich stagniert, egal, wie wenig wir essen.

Der Grund: Sobald wir wieder etwas mehr zu uns nehmen, folgt sofort die erneute Gewichtszunahme. Frustration, Heißhungerattacken und Jojo-Effekt stellen sich ein. Nicht selten wiegen wir wenige Wochen nach einer Diät sogar noch mehr als zuvor.

Warum der Erfolg vieler Diäten meist von kurzer Dauer ist

Im Gegensatz zum ursprünglichen Grundgedanken der Diät, nämlich langfristig seine Ernährung umzustellen, werden sie heutzutage sehr häufig als temporäre Lösung angesehen, um in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Gewicht zu verlieren. Aber Gewohnheiten – und auch Fettpölsterchen – die wir über Jahre und Jahrzehnte aufgebaut und gepflegt haben, lassen sich nicht innerhalb weniger Wochen nachhaltig loswerden.

Da haben der Körper mitsamt seinem Stoffwechsel ein gewichtiges Wörtchen mitzureden, dieser passt sich nämlich nach einiger Zeit an eine geringere Kalorienzufuhr an, insbesondere dann, wenn wir zu schnell zu viele Kalorien reduzieren. Mit dem Effekt, dass der Körper deutlich weniger Kalorien verbrennt, auch wenn das gewohnte Aktivitäts-Level beibehalten wird. Sobald wir dann wieder mehr essen, braucht es wiederum etwas Zeit, bis der Stoffwechsel sich ebenfalls wieder nach oben reguliert. In dieser Zeit nehmen wir signifikant zu – der sogenannte Jojo-Effekt.

Der Schlüssel zum Erfolg

Wer eine nachhaltige Gewichtsreduktion anstrebt, braucht daher Zeit, Geduld, den Willen, seine Gewohnheiten zu ändern, ein realistisches Ziel und das richtige Konzept. Gerade die beiden letzten Punkte sind in Eigenregie ohne entsprechendes Knowhow nicht einfach zu bewältigen. Nicht jeder Mensch funktioniert gleich, es ist also davon abzuraten, vermeintlich zielführende Ernährungspläne aus dem Internet zu verwenden. Besser hilft eine individuelle Beratung, die auf dich, deinen Körper, dein berufliches und soziales Umfeld sowie deine Ziele abgestimmt ist.

Dein Ernährungs-Coach beim Post SV

Wir erstellen mit dir auf Grundlage einer ausführlichen Anamnese in vier zusammenhängenden Beratungsgesprächen Schritt für Schritt ein individuelles auf dich abgestimmtes Konzept für deine Ernährung. Dieses berücksichtigt auch deine Vorlieben und Gewohnheiten sowie dein soziales und berufliches Umfeld.

Die Termine finden nach Vereinbarung wahlweise vor Ort, in einem unserer Studios, oder online (via Zoom) mit einem Ernährungsberater statt und können ganz flexibel in jeden Alltag integriert werden.

Wir bieten dir vorab ein kostenloses Orientierungsgespräch mit einem unserer Betreuer.

In unserem Orientierungsgespräch (telefonisch oder vor Ort) geben wir dir nach einer kurzen Anamnese ein Feedback zu deinen Zielen, erklären dir, wie die Beratung in etwa aussieht und nach welchem Zeitplan wir arbeiten können. Du kannst dann entscheiden, ob du die Beratung in Anspruch nehmen möchtest. ■

Melde dich unverbindlich bei uns und buche deinen Termin!

Post SV Ernährungs-Coaches:
Annika Säckl und Anna Wellein

Tel: **0911-580 86 83**

E-Mail: **ernaehrung@post-sv.de**
(bitte Telefonnummer hinterlassen!)

Ernährungs-Workshops



Heißhunger-Attacken? Nein danke!

In diesem Workshop werden wir uns in einer kleinen Gruppe mit dem Thema Heißhunger-Attacken beschäftigen. Und zwar, wie diese entstehen, inwieweit unsere Lebensmittelauswahl dabei Einfluss nimmt und mit welchen Strategien wir sie verhindern können.

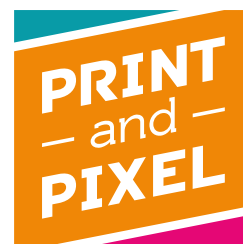
Ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz

Zwischen Familie, Arbeit und Co. bleibt oft nicht viel Zeit für eine ausgewogene Ernährung. Wie eine gesunde und leistungssteigernde Ernährung auch mit wenig Zeit und Equipment (zum Beispiel in der Mittagspause) klappen kann, ist das Hauptthema dieses Workshops.

Termin: **Samstag, 19.07.2025 von 10 bis 11.30 Uhr**
Ort: **Studio N°1, Albertstr. 4, 90482 Nürnberg,**
Kursraum 1 (1. OG ohne Aufzug)
Referentin: **Anna Wellein**
Max. Teilnehmerzahl: **10**
Teilnahmegebühr: Mitglieder: 29,00 €
Nicht-Mitglieder: 49,00 €

Termin: **Samstag, 11.10.2025 von 10 bis 12 Uhr**
Ort: **Studio N°1, Albertstr. 4, 90482 Nürnberg,**
Kursraum 1 (1. OG ohne Aufzug)
Referentin: **Anna Wellein**
Max. Teilnehmerzahl: **10**
Teilnahmegebühr: Mitglieder: 39,00 €
Nicht-Mitglieder: 59,00 €

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

Personaltraining – mehr Betreuung geht nicht!



Vermutlich kennst du ihn schon, den Begriff „Personaltraining“. Im Internet wie auch bei diversen Anzeigen in Zeitungen wie Zeitschriften werben diverse Fitness-Studio-Ketten gerne in großen Lettern mit ihm und meinen damit ein spezielles Betreuungskonzept im Fitnesstraining.

Was aber unterscheidet das Personaltraining von der gewöhnlichen Betreuung im Fitness-Studio?

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 in unseren Fitness-Studios nach deiner Einweisung deinen Trainingsplan erstmal 10 bis 12 Wochen weitestgehend eigenständig absolvierst, wirst du beim Personaltraining bei jedem Termin von einem speziell ausgebildeten Trainer begleitet, der dich motiviert, korrigiert und Hilfestellung leistet.

Für wen ist das Personaltraining geeignet?

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

- **am Trainingsanfang stehen und einen gut betreuten Einstieg im Fitness-Studio** wünschen (Vermeidung falscher Ausführungen, Überlastung oder Unterforderung)
- **ein sportartenspezifisches Aufbau- und/oder Ausgleichstraining** anstreben (z. B. für Schwimmer, Fußballer, Basketballer, Leichtathleten, Tennisspieler u. v. m. geeignet).
- **in einem Trainings-/Leistungsplateau feststecken** (bzw. nicht über ein bestimmtes Trainingslevel hinauskommen).
- **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 Fitness-Studios Fitlounge (Keßlerstr. 1, 90489 Nürnberg) und Studio N°1 (Albertstraße 4, 90478 Nürnberg) mit 5er- und 10er-Karten an. Das Personaltraining klappt demnach ohne Vertragsbindung, Fitness-Studio-Mitglieder bekommen exklusive Rabatte, aber auch als Nicht-Mitglied ist die Buchung möglich.

Nach einer ausführlichen Anamnese und Zielsetzung erfolgen dann die 5 bzw. 10 aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten nach Terminvereinbarung mit deinem Personaltrainer. Dabei entscheidest du mit deinem Trainer wie häufig und regelmäßig ihr euch zum Personaltraining trefft. Das kann von deinem Leistungsstand sowie deinen Zielen sehr unterschiedlich sein.

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

Am besten meldest du dich direkt in dem Studio, indem du trainieren möchtest. ■

Personaltraining in der Fitlounge

(Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg)

Telefon: **0911-580 86 83**

E-Mail: **fitlounge@post-sv.de** (gerne Telefonnummer hinterlassen, dann melden wir uns zeitnah)

Ansprechpartner: **Annika Säckl, Nils Böttger und Anna Wellein**

Personaltraining im Studio N°1

(Albertstraße 4, 90478 Nürnberg)

Telefon: **0911-47 15 18**

E-Mail: **studio1@post-sv.de** (gerne Telefonnummer hinterlassen, dann melden wir uns zeitnah)

Ansprechpartnerin: **Nicole Sumper und Anna Wellein**

Traumtänzer



Nichts wie hin zu unseren großen Sommertanzshows!



Unsere großen Tanzshows stehen vor der Tür, die letzten Vorbereitungen sind in vollem Gange! Sichere dir jetzt noch schnell deine Tickets über den QR-Code und lass dich durch unsere diesjährige Tanzgeschichte zum Thema „Neue Wege“ von unseren Tänzerinnen und Tänzern verzaubern!

Datum: 26. und 27.07. 2025
Ort: Stadthalle Fürth
 Rosenstr. 50, 90762 Fürth

Einlass: 15:45 Uhr
Start: 16:00 Uhr

Sommer-Aktion in der Fitlounge

EKG-Stress-Messung und Herzgesundheit mit dem Cardioscan

Der Herz- und Stresstest ist ein Vitalitätscheck auf EKG-Basis, der mittels Elektroden an Hand- und Fußgelenken die relevanten Risikofaktoren des Herzens in Ruhe misst und bewertet. Der Cardioscan zeichnet hierbei ein EKG-genaues dreidimensionales Herzportrait, gibt einen Ausblick auf mögliche Risiken (bzgl. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), bestimmt den individuellen Stress-Index und zeigt den Ruhepuls sowie das Fitness-Level an.

Ort: Fitlounge, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg (4. OG)
Aktionszeitraum: 16.06. – 31.07.2025
Dauer der Messung: ca. 30 Minuten (inkl. Beratungsgespräch und Analysebogen (Ausdruck) zum Mitnehmen)
Aktionspreis: 29,90 € pro Messung (nur für Mitglieder)
Termin/Kontakt: 0911-580 86 83



Stress messen. Herzschützen



SANITÄR-HEINZE



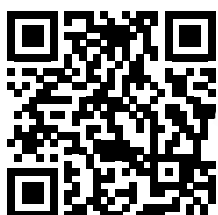
WIR SUCHEN DICH!

- 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

Kreativ-Tanz-Tage in den Ferien

Tanzen, basteln, spielen – vier Tage voller Spaß

Im August und September stehen sie wieder an, die Kreativ-Tanz-Tage in den Ferien beim Post SV. Dass sie eine besondere und bereichernde Erfahrung darstellen, haben in den Osterferien 27 Kinder und Jugendliche beim gemeinsamen Tanzen, Spielen und Basteln erlebt. Bei jenem Camp handelte es von der Geschichte eines Weltraumvogel, der auf seiner Reise durchs All verschiedene Planeten erkundet, um ein neues Zuhause zu finden.



Mit viel Kreativität und Inspirationen haben die Kids bei den Choreografien für die Abschlussaufführung eigene Ideen eingebracht und fleißig in Kleingruppen geübt. Sie gestalteten das Bühnenbild und Eintrittskarten selbst und verfassten sogar den Moderationstext.

Am letzten Tag des Camps präsentierten sie voller Stolz die Geschichte des Weltraumvogels bei der Aufführung vor Eltern, Geschwistern und Verwandten.

Über den **QR-Code** kannst du deine Kinder für die nächsten Kreativ-Tanz-Tage im August (**04. bis 08.**) und im September (**08. bis 11.**) anmelden.

Wir freuen uns auf alle, die dabei sind!



Anmelde-QR Code mit folgendem Link:
<https://post-sv.de/specials/tanztage/>

Tanz



American Line Dance beim Post SV

Mitte Mai drehte sich beim großen American Line Dance Event in Neumarkt alles um Country-Feeling, Musik und Bewegung! Fans aus nah und fern kamen zusammen und der Post SV war mit einem eigenen Stand direkt am Eingang des Events mit vor Ort.

Für Stimmung sorgten nicht nur Live-Musik und gemeinsames Tanzen, sondern auch voll besuchte Workshops – geleitet von unserer Trainerin Kelly, die das Publikum mit großem Engagement zum Tanzen animiert hat. Obendrauf gab es noch ein spezielles Schmankerl: Der Post SV verlost etliche Plätze für American Line Dance Tanzkurse.

Wer jetzt Lust bekommen hat: **Unser nächster Anfängerkurs startet im Herbst** – über den **Anmeldelink** findest du all unsere anstehenden Tanzkurse und Workshops!

Wir freuen uns auf dich!



Anmelde-QR Code mit folgendem Link:
<https://post-sv.de/abteilungen/tanz/kurse-workshops/>

Erster großer Wettkampf für unsere inklusive Schwimmgruppe

Tipps von Olympia-Teilnehmerinnen



Aufregung liegt in der Luft! Sechs Athleten und Athletinnen der inklusiven Schwimmgruppe des Post SV und eine Beachvolleyballerin bereiten sich intensiv auf ihren ersten großen Wettkampf vor – und was für einen: Vom 14. bis 18. Juli finden die Special Olympics Landesspiele in Erlangen statt.

Jeden Mittwoch trifft sich unsere Gruppe im Hallenbad Ebensee, das Training nimmt dabei selbstredend die Hauptrolle ein, ist aber auch nicht alles, hier wächst eine echte Gemeinschaft zusammen. Die Vorfreude auf Erlangen steigt mit jedem Training. Neben dem Schwimmen startet auch eine Athletin im Beachvolleyball als Teil eines Unified Teams, in dem Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam spielen.

Die Special Olympics sind etwas ganz Besonderes, aus ganz Bayern kommen Sportler und Sportlerinnen mit geistiger Behinderung zusammen. Es ist ein Fest des Sports, der Freude und des Miteinanders. Für unsere Athleten ist es der erste Wettkampf dieser Größenordnung – und wir sind unglaublich stolz auf sie!

Besonders aufregend wird es schon vor dem eigentlichen Wettkampf: Im Juni schaut die adidas Stiftung, die unser Team unterstützt, mit Olympia-Teilnehmerinnen bei unserem Training vorbei. Dass es dabei auch den ein oder anderen wahrhaften Experten-Tipp geben wird, ist noch mal eine Portion Extra-Motivation.

**Special
Olympics
Bayern**



Wenn die Post SV-Abordnung Mitte Juli in Erlangen ihre Bahnen zieht und am Sandplatz aufschlägt, kämpft keiner nur für sich selbst, sondern für unseren ganzen Verein. Sie alle zeigen, was möglich ist, wenn Inklusion gelebt wird, Sport verbindet schließlich alle. Wir werden sie anfeuern, mit ihnen mitfeiern und unglaublich stolz sein, egal, welche Zeiten sie schwimmen. Denn sie haben schon gewonnen: Sie leben vor, was Sport bedeutet – Freude, Gemeinschaft und das Beste aus sich herausholen. ■

NEU!

Inklusive Kindersportstunde

Möchtest du Spaß haben, dich bewegen und neue Freunde kennenlernen? Dann komm zu unserer inklusiven Sportstunde für Kinder und Jugendliche! Hier sind alle herzlich willkommen – egal, ob mit oder ohne Behinderung.



Für wen?

Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 14 Jahren

Unsere Sportstunde:

Zusammen mit Uta wollen wir verschiedene Bewegungsformen ausprobieren, spielerisch die Körperwahrnehmung schulen, Grundfertigkeiten fördern und anhand kleiner Erfolgserlebnisse das Selbstbewusstsein stärken. Ziel ist es, gemeinsam Spaß zu haben, sich zu bewegen und gegenseitiges Verständnis zu fördern. ■

Datum: **NEU ab Montag, 30.06.2025**

Zeit: **16:00 – 17:00 Uhr**

Ort: **Sportpark Schweinau,**
Daimlerstr. 71,
90404 Nürnberg

Kursleitung: **Uta Hertel**

Anmeldung und Informationen zum Angebot

Kontakt: **hirschbeck@post-sv.de**

Telefon: **0152 – 029 70 403**



Anmelde-QR Code mit folgendem Link:
<https://post-sv.de/specials/projekte/bunter-sport/>



FÜR DIE
STÄRKUNG NACH
DEM SPORT



brezen_kolb



Weiblicher Basketball-Nachwuchs

Erfolgreich wie noch nie



Die Saison 2024/25 der weiblichen Nachwuchsbasketball-Bundesliga (WNBL) ist für das Team des Post SV beendet – und das mit einem überaus positiven Fazit.

Mit einer starken Bilanz von acht Siegen bei nur zwei Niederlagen in der Hauptrunde qualifizierte sich das Team bereits zum dritten Mal in Folge für die WNBL-Playoffs – ein beachtlicher Erfolg und Ausdruck einer konstanten Entwicklung.

Im Viertelfinale mussten sich die Nürnbergerinnen zwar dem MTV München geschlagen geben, dennoch haben sie bewiesen, dass sie zu den festen Größen in der Liga gehören und ein für jeden ernstzunehmenden Gegner sind.

Parallel zur Bundesliga nahm das Team via Zweitmeldung in der Damen-Bayernliga teil – und krönte diese Saison dort mit dem Aufstieg in die Damen-Regionalliga. Ein weiterer Meilenstein, der nicht nur sportlich herausragt, sondern auch zeigt, wie stark der weibliche Basketballstandort Nürnberg inzwischen geworden ist.

Die WNBL-Mannschaft bleibt ein zentraler Bestandteil der langfristigen Nachwuchsarbeit mit dem klaren Ziel, Talente individuell zu fördern und ihnen optimale Rahmenbedingungen für den Leistungssport zu bieten.

Der Sportlicher Leiter Philipp Finsterer kann zu Recht ein positives Fazit ziehen: „Wir sind mit der Saison sehr zufrieden. Wir konnten unsere Spielerinnen individuell auf das nächste Level bringen und hatten begleitend dazu das sportlich erfolgreichste Jahr der Vereinsgeschichte. Darauf können alle Beteiligten sehr stolz sein. Wir werden weiterhin geduldig, diszipliniert und zielstrebig daran arbeiten, Nürnberg zu einem Top-Standort für den weiblichen Nachwuchs zu machen. Ein großer Dank geht auch an meine Assistententrainer Konstantin Furman und James Hargro für ihren unermüdlichen Einsatz.“

Ein herzliches Dankeschön geht auch an unsere Sponsoren Sanitär Heinze und KFO Lauf, deren Unterstützung maßgeblich dazu beigetragen hat, den Spielerinnen optimale Trainings- und Wettkampfbedingungen zu ermöglichen.

Wir sind stolz auf das Erreichte – und freuen uns auf die kommenden Herausforderungen in der Bundesliga- und Damen-Regionalliga-Saison 2025/26! ■





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

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

Mach den Post SV zu Deinem Post SV!

Die Mitgliederbefragung Deines Vereins

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

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

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

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



Auf „post-sv.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.

Mister Moderner Fünfkampf und seine Sportart im Wandel der Zeit

Wie heißt es so schön, Ehre wem Ehre gebührt – und so war es nicht weiter verwunderlich, dass die Einladung von Jochen M. Richter, unserem Abteilungsleiter Moderner Fünfkampf, auf seinen runden Geburtstag anzustoßen, sprichwörtlich saalfüllend war.



Mister Moderner Fünfkampf **Jochen M. Richter** (zweiter von li.) bei seiner Jubiläums-Gala mit Aufsichtsratsvorsitzendem Carsten Eckart (li.), Vorstandsvorsitzendem Andreas Neugebauer (zweiter von re.), Vorstand Michael Sommer (re.) und Dr.h.c. Klaus Schormann, Präsident des Weltverbands Moderner Fünfkampf (Mitte).

Da der Begriff Mister Moderner Fünfkampf für ihn weit über den Post SV hinaus gilt, war bei seiner großen Feier zu seinem 80. auch reichlich Prominenz aus Sport und Politik mit von der Partie – unter anderem der Präsident des Weltverbandes des Modernen Fünfkampf und Mitglied der IOC-Kommission für Kultur, Dr.h.c. Klaus Schormann. Er hat für unser Post SV-Magazin einen kurzen Abriss über die Geschichte und Entwicklung seiner Sportart verfasst.

Die Geburtsstunde: Coubertins Vision von 1912

Der Moderne Fünfkampf wurde 1912 bei den Olympischen Spielen in Stockholm eingeführt. Pierre de Coubertin, der Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, konzipierte ihn als moderne Variante des antiken Pentathlons. Sein Ziel war es, einen Wettbewerb zu schaffen, der die Fähigkeiten eines idealen Soldaten widerspiegelt: Reiten, Fechten, Schießen, Schwimmen und Laufen. Diese Disziplinen sollten sowohl körperliche Vielseitigkeit als auch mentale Stärke erfordern und verschiedene Gesellschaftsschichten miteinander verbinden.

Die einzelnen Sportarten haben sich über die Jahrzehnte hinweg kontinuierlich weiterentwickelt – sowohl inhaltlich als auch technisch:

Fechten: So wie früher wird auch heute in der Vorrunde „Jeder gegen Jeden“ gefochten. Zusätzlich gab es seit 2016 bis 2024 ein „Bonus Round“-Format, bei dem zusätzliche Punkte, sogenannte Zeitpunkte, für mehr Spannung sorgten. Seit 2025 gibt es ein neues Fechtssystem das nach dem K.O. Kriterium durchgeführt wird.

Schwimmen: Der Schwimmwettkampf bestand aus einem 300-Meter-Freistilrennen für Männer und 200m Freistil für Frauen. Heutzutage, hat sich die 200m Freistil Variante für beide Geschlechter durchgesetzt. Die Schwimmtechnik wurde nicht festgelegt, doch der Kraulstil setzte sich wegen seiner Geschwindigkeit durch.

Von Reiten (bis 2024) zum Obstacle (Hindernisparscours): Die Besonderheit bestand darin, dass die Athleten ein unbekanntes Pferd losten, mit dem nur 20 Minuten Eingewöhnung erlaubt waren. Das Ziel war, den Umgang mit einem fremden Pferd unter Beweis zu stellen.

Im Bestreben, den Modernen Fünfkampf zeitgemäßer zu gestalten und für jedermann zugänglich zu machen, wurde beschlossen, die äußerst kostenintensive Disziplin Springreiten durch Obstacle zu ersetzen. 2024 war dies bei allen Jugendwettbewerben bereits der Fall, seit Beginn dieses Jahr generell. Obstacle kombiniert Elemente aus verschiedenen Sportarten und stellt hohe Anforderungen in Bezug auf Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer.

Schießen: Die Entwicklung in dieser Disziplin war besonders dynamisch. Vom Schnellfeuer mit Kleinkaliber über die Luftpistole führte der Weg zur heutigen Laserpistole, die bei den Olympischen Jugendspielen 2010 in Singapur erstmals eingesetzt wurde und seit den Olympischen Spielen 2012 in London Standard ist. Die Laserpistole stellt einen Meilenstein in der Geschichte dieser Sportart dar, denn sie steht für eine umweltfreundlichere, sicherere, günstigere und technisch zuverlässige Austragung des Schießwettkampfs. Seit 2009 ist Schießen mit dem Laufen kombiniert, was für mehr Tempo und Spannung sorgt.

Laufen: Der Laufwettbewerb umfasste ursprünglich eine Geländestrecke über 4.000 Meter der Herren und 2.000 Meter der Frauen. Mit der Einführung des Laser Runs wurde die Strecke in mehrere kürzere Laufsegmente (5 x 600 Meter) aufgeteilt, unterbrochen von Schießeinlagen.

Das One-Day-Format

Der Moderne Fünfkampf wurde ursprünglich über fünf Tage ausgetragen. Um den Wettkampf für Zuschauer attraktiver und für Veranstalter logistisch einfacher zu gestalten, wurde ab den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta das sogenannte One-Day-Format eingeführt, bei dem alle fünf Disziplinen an einem Tag durchgeführt werden. Diese Änderung trug maßgeblich zur Modernisierung und Popularisierung der Sportart bei. Das One-Day-Format wurde in den vergangenen Jahren sogar zu einem 90min-Format angepasst, welches seit 2022 zum Einsatz kommt, um mit anderen Sportarten mithalten zu können und weiterhin attraktiv zu bleiben.

Ein weiterer bedeutender Schritt in der Entwicklung des Modernen Fünfkampfs war die Einführung des Frauenwettbewerbs bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney. Damit wurde die Sportart für beide Geschlechter olympisch. Ein wichtiges Zeichen für Gleichberechtigung im Sport.



Der Moderne Fünfkampf hat sich seit seiner Einführung im Jahr 1912 stetig weiterentwickelt und dabei stets seine grundlegenden Werte bewahrt. Durch technologische Innovationen, strukturelle Anpassungen und die Öffnung für beide Geschlechter hat die Sportart ihre Relevanz und Attraktivität bis heute erhalten. Mit der Einführung von Obstacle steht der Moderne Fünfkampf erneut vor einem spannenden Kapitel seiner Geschichte, das die Vielseitigkeit und den Pioniergeist dieser einzigartigen Sportart unterstreicht. ■

SUP Kurse und SUP Yoga

INFOS & TERMINE



SCAN ME

Online Anmeldung und weitere Informationen unter: <https://post-sv.de/sport/outdoor/stand-up-paddling/>

Tel.: 0152-04 45 90 21

Boardnerds SUP Center
Mühlhofer Hauptstraße 7
90453 Nürnberg



BOARDNERDS
Stand-Up-Paddling



HAUPTSPONSOR:

 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.



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 IQUII 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".

Moderner Fünfkampf

Der Post SV als Vorreiter



Der Moderne Fünfkampf erlebt derzeit eine spannende Entwicklung – und Bayern ist dabei ganz vorne mit dabei. In einem zukunftsweisenden Schritt hat der Bayerische Landesverband für Modernen Fünfkampf (BLMF) gemeinsam mit dem Post SV eine neue Trainingsinitiative ins Leben gerufen, die besonders ein Ziel verfolgt: die gezielte Förderung von Talenten im Leistungssport.

Im Rahmen eines regelmäßigen Stützpunkttrainings im Raum Nürnberg soll ein strukturiertes, leistungsorientiertes Trainingsumfeld für Kaderathletinnen und -athleten sowie Nachwuchstalente geschaffen werden. Ein Schwerpunkt des Programms ist das Obstacle-Course-Racing-Training, oder kurz OCR-Training. Dahinter verbirgt sich ein Ganzkörpertraining, bei dem auf einer Strecke Hindernisse laufend, springend wie auch kletternd überwunden werden müssen. Weitere Schwerpunkte des Programms sind Schwimmen, Fitness und Laser-Run – eine Kombination, die perfekt auf die neuen Anforderungen im Modernen Fünfkampf abgestimmt ist.

Ein entscheidender Schritt ist nun getan: Die ersten beiden OCR-Hindernisse – Wheels und Rings – werden auf dem Vereinsgelände des Post SV installiert. Diese Anlagen ermöglichen ein praxisnahes und wettkampforientiertes Training direkt vor Ort. Sie bilden die Grundlage für weitere OCR-Hindernisse und stärken den Post SV als aufstrebenden Stützpunktstandort in Bayern.

Diese infrastrukturelle Erweiterung ist nicht nur ein Gewinn für die Kaderathletinnen und -athleten, sondern öffnet auch neuen Talenten die Tür in den Leistungssport. Mit dem wöchentlichen Training entsteht ein Angebot, das gezielt auf die individuellen Entwicklungsstufen der Sportlerinnen und Sportler eingeht.

Die Kooperation zwischen dem Verband und dem Post SV zeigt, wie regionale Vereinsarbeit und Landesverbandsstrukturen sinnvoll ineinandergreifen können. Gemeinsam verfolgt man das Ziel, junge Talente frühzeitig zu erkennen, langfristig zu fördern und sie Schritt für Schritt an die nationale Spitze heranzuführen.

Die neue Trainingsstruktur rund um OCR in Nürnberg ist ein starkes Signal für den Modernen Fünfkampf. Sie steht für Innovation,

Nachwuchsförderung und eine partnerschaftliche Zusammenarbeit, von der vor allem eines profitiert: unsere **Athletinnen und Athleten**.

Diese sind bekanntlich schon seit vielen Jahren äußerst erfolgreich unterwegs, bei der alljährlichen Sportlerehrung der Stadt Nürnberg sind die Modernen Fünfkämpfer des Post SV längst Stammgäste. Unlängst bei den Bayerischen Meisterschaften in Uffenheim untermauerten sie ihren Ruf: **Helena Grosse** U 13, **Spiridon Valaev** U 15, **Levi Aschmoneit** U 17, **Diana Valaeva** U 19, **Alice** und **Malte Grosse** bei den Masters schmückten sich jeweils mit dem Meistertitel.

Vizemeister wurden **Svenja Grosse** U 15, **Rostislav Valaev** U 17 und **Yannick Marchl** bei den Senioren. ■



Judo

Auf großer, erfolgreicher Tour

Einige unserer jungen Judoka nutzten die Osterzeit, um an zwei internationalen Turnieren in Österreich teilzunehmen – mit großem Erfolg! Emilija Diachenko konnte sich bei beiden Turnieren jeweils eine Bronzemedaille sichern. Jamal Makanga erkämpfte sich einmal Bronze, und sein Bruder Liam, der aufgrund von nur 150 Gramm in die nächsthöhere Gewichtsklasse aufsteigen musste, überzeugte mit neun souverän gewonnenen Kämpfen und holte gleich zweimal Gold.



Im Anschluss an die Turniere nutzten Jamal und Liam Makanga die Gelegenheit, um an einem dreitägigen Trainingslager im Olympiazentrum Linz teilzunehmen. Bei diesem internationalen Trainingscamp stellten über 250 Athletinnen und Athleten aus verschiedenen Ländern ihr Können unter Beweis und trainierten gemeinsam auf höchstem Niveau.

Damit aber nicht genug der Erfolge unseres Judokas-Nachwuchses: Die U 13 wurde bei den Bayerischen Vereins-Mannschaftsmeisterschaften in Lohhof Dritter. Eine toller Mannschaftserfolg, der sich schon bei den Nordbayerischen Vereins Mannschafts-Meisterschaften abzeichnete: In einer Kampfgemeinschaft mit Sportlern aus Ansbach und Roßtal errang der Post SV-Nachwuchs den zweiten Platz. ■

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

- Fitnesstrainer (m/w/d)
- Sportwissenschaftler / Sportlehrer / Pädagogischer Mitarbeiter (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 2025/2026

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.



BROCHIER Gruppe



„Team Nachhaltigkeit“ der BROCHIER Gruppe

Nachhaltigkeit im Handwerk

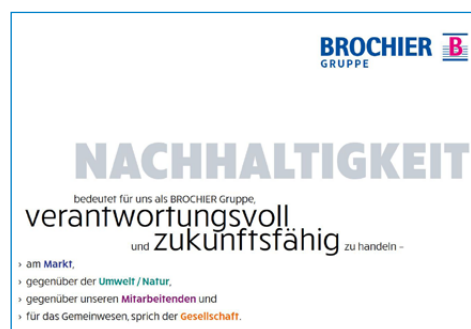
Als zukunftsorientiertes Technikunternehmen und verantwortungsvoller Arbeitgeber mit über 150-jähriger Firmengeschichte handelt die BROCHIER Gruppe seit jeher langfristig und generationenübergreifend. Seit vielen Jahren engagieren wir uns über die Gebäude- und Anlagentechnik hinaus und gestalten damit aktiv eine lebenswerte Zukunft in der Region.

Um unsere unternehmerische Verantwortung auch im Sinne der Nachhaltigkeit strategisch in der BROCHIER Gruppe zu integrieren, wurde 2021 der Grundstein für unseren Nachhaltigkeitsweg gelegt. Nach und nach verbinden wir die Säulen der Nachhaltigkeit mit unserer Geschäftstätigkeit.

Unser interdisziplinäre „Team Nachhaltigkeit“ entwickelt Maßnahmen, die sich auf unsere vier Handlungsfelder beziehen:

- **Markt:** Wir setzen auf innovative, langlebige und ressourcenschonende Lösungen in der Gebäude- und Anlagentechnik. Dabei stehen energieeffiziente Produkte und kundenorientierte Dienstleistungen im Vordergrund, die wirtschaftlich sinnvoll und ökologisch nachhaltig sind.
- **Umwelt:** Der Schutz der Natur ist Teil unseres Werteverständnisses und unserer zentralen Managementpolitik. Mit Maßnahmen und Technologien aus unserem Leistungsportfolio helfen wir unseren Kunden, u.a. Ressourcen zu schonen und den Energieverbrauch zu reduzieren.

- **Arbeitsplatz:** Die über 700 Mitarbeitenden der Gruppe sind das Herzstück des Unternehmens. BROCHIER investiert gezielt in deren Aus- und Weiterbildung und fördert ihre Gesundheit mit verschiedenen Maßnahmen während der Arbeitszeit.
- **Gemeinwesen:** Soziales gesellschaftliches Engagement ist fest in der Unternehmenskultur verankert. Wir unterstützen vorwiegend lokale Projekte in den Bereichen Sport, Kinder, Jugend und sozial benachteiligte Menschen. Dabei werden oft langfristige Partnerschaften wie beispielsweise unsere Premium-Partnerschaft beim Post SV intensiv gepflegt, um in der Region eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.



Unser Nachhaltigkeitsengagement haben wir in unserer Ende 2024 erschienenen umfassenden Nachhaltigkeitsbroschüre zusammengestellt. In ihr berichten wir anschaulich über unsere bisherigen Aktivitäten und erste Erfolge auf unserem Nachhaltigkeitsweg. Wir verstehen Nachhaltigkeit als kontinuierliche Entwicklung, die wir gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden, Lieferanten, Geschäftspartnern und Kunden gestalten.

Kontaktieren Sie uns gerne unter nachhaltigkeit@brochier-gruppe.de – wir freuen uns über Ideen, Fragen und Austausch zu diesem Thema. ■





BROCHIER



Du nutzt **DEINE CHANCE** – zielsicher!

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)



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 €*
UVP 100,99 €**
Zip Hoody: *Stage*
auch als Damenschnitt
erhältlich: *Bass*



Damen **38,00 €*
UVP 53,99 €**
Leggings: *Laurel*
auch als Unisexschnitt
erhältlich: *Gila*



Unisex **81,50 €*
UVP 115,99 €**
Jacke: *Arctic*



Damen **50,00 €*
UVP 70,99 €**
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 Ausnahmen, wie z. B. bei den Indoor-Cycling- und Yoga-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

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

Sport & Bewegung trotz(t) Demenz

Mobil und standfest im Alter (Sturzprophylaxe)

ERNÄHRUNG

Workshop Heißhunger-Attacken

Workshop Ernährung am Arbeitsplatz

OUTDOOR

Fahrradtouren

Stand Up Paddling

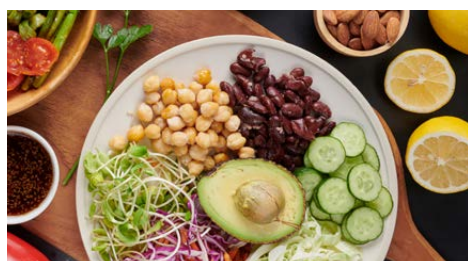
FERIENCAMPS

SportCamps

Ferien-Tanz-Tage

FußballCamps

SportCamp Wasser



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 Fitness-Studio

Männersport Ü60

Pilates

Rückenfit



SCHWIMMEN

Anfänger Kinder

Anfänger Erwachsene

Baby

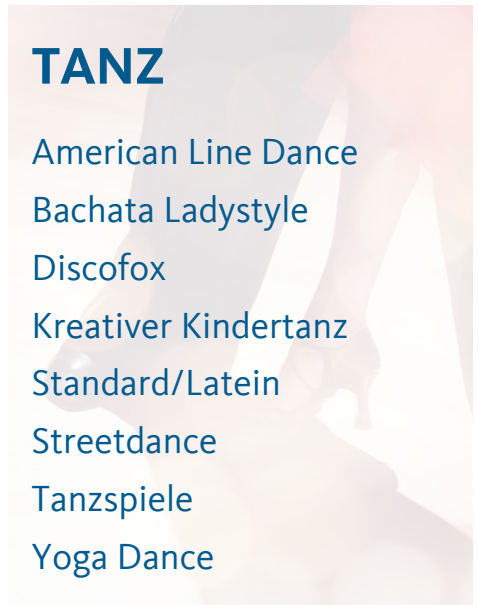
Intensiv

Inklusion

Kleinkinder

Personal Training

Vertiefung



TANZ

American Line Dance

Bachata Ladystyle

Discofox

Kreativer Kindertanz

Standard/Latein

Streetdance

Tanzspiele

Yoga Dance



KINDERWELT

Inline Skating Kurse

Löwenstarke Kids

Ninja Workshop

Indoor Spielplatz



Weitere Informationen zu
dem größten Kursangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Ernährung

Workshop: Heißhunger-Attacken? Nein danke!

Wie Heißhungerattacken entstehen und mit welchen Strategien sich entgegenwirken lässt.

In diesem Workshop werden wir uns in einer kleinen Gruppe mit dem Thema Heißhunger-Attacken beschäftigen: wie diese Entstehen, inwieweit unsere Lebensmittelauswahl dabei Einfluss nimmt und mit welchen Strategien wir diese verhindern können.

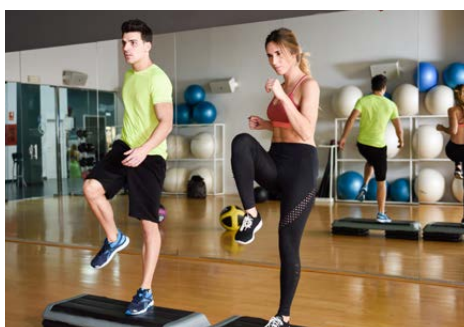
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis (Euro)
19.07.2025	Samstag	10:00 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 1	MG 29,- / NMG 49,-

Workshop: Ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz

Zeitsparende Ernährungs-Tipps für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Zwischen Familie, Arbeit und Co. bleibt oft nicht viel Zeit für eine ausgewogene Ernährung. Wie eine gesunde und leistungssteigernde Ernährung auch mit wenig Zeit und Equipment (z. B. in der Mittagspause) klappen kann, ist das Hauptthema dieses Workshops.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Ort	Preis (Euro)
11.10.2025	Samstag	10:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 1	MG 39,- / NMG 59,-



Fitness

Flexi-Bar / Flexi-Fit

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.08.2025	Donnerstag NEU	20:00 - 21:00	6	Fitlounge, Kursraum 2	MG 23,- / NMG 53,-
14.09.2025	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 30,- / NMG 70,-

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 - Einsteiger (Radeln für absolute Beginner)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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)
22.09.2025	Montag	18:00 - 19:00	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-
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)
16.09.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
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,-
16.09.2025	Dienstag	08:30 - 09:30	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-
17.09.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 76,- / NMG 151,-

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)
05.08.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	4	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 20,- / NMG 40,-
16.09.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	12	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 55,- / NMG 115,-

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.09.2025	Montag	20:30 - 21:30	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 46,- / NMG 99,-

Pump it

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-



+49 911 8004-147

wbg
Nürnberg
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



Gesundheit



Klang-Entspannung

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 (Euro)
16.08.2025	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule

Ein gezieltes und regelmäßiges Stabilisationstraining, das Mobilisation der Gelenke sowie Dehn- und Kräftigungsübungen umfasst, kann effektiv Verspannungen, Spannungskopfschmerzen und Fehlhaltungen vorbeugen und entgegenwirken.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.09.2025	Dienstag	19:30 - 21:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 165,-

Sensomotorisches - Body-Shaping - Stabilisationstraining

Dehnung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Koordination sowie Mobilisation der Gelenke stehen im Fokus dieses Trainings. Es kann Verletzungen und vorzeitige Verschleißerscheinungen vorbeugen.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
25.09.2025	Donnerstag	19:30 - 21:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 165,-

Stabile Knie-, Fuß- und Sprunggelenke

Ein gezieltes und regelmäßiges Training der relevanten Muskelgruppen kann Fehlhaltungen, Fehlbelastungen sowie daraus resultierenden Erkrankungen und Verletzungen wirksam vorbeugen. Eine gut trainierte Muskulatur dient dabei als natürlicher Stabilisator und schützt aktiv vor Beschwerden. Auch bereits bestehende Probleme können dadurch deutlich gelindert und in ihrem Fortschreiten aufgehalten werden.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
14.11.2025	Freitag	18.00 - 19.30	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-

Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
06.08.2025	Mittwoch	17:45 - 19:15	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 40,- / NMG 75,-
22.09.2025	Montag	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
17.09.2025	Mittwoch	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
17.09.2025	Mittwoch	19:30 - 20:30	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-

Hatha Yoga für sportliche Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der anatomisch korrekten Ausrichtung des Körpers in Asanas. Die Positionen werden statisch gehalten. Dies erlaubt, viel Achtsamkeit in die Yogapraxis zu bringen. Atemübungen, kleine Meditationen und Tiefenentspannung helfen das Nervensystem zu beruhigen. Zusammen mit dem Asanas wirken sie entspannend und zugleich belebend.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
18.09.2025	Donnerstag	17:45 - 18:45	13	Fitlounge, Kursraum 1	MG 65,- / NMG 130,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

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)
01.08.2025	Freitag	10:00 - 11:15	7	Fitlounge, Kursraum 1	MG 39,- / NMG 78,-
19.09.2025	Freitag	10:00 - 11:15	11	Fitlounge, Kursraum 1	MG 61,- / NMG 121,-

Hatha Yoga 50 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
04.08.2025	Montag	09:30 - 10:45	7	Fitlounge, Kursraum 1	MG 39,- / NMG 78,-
22.09.2025	Montag	09:30 - 10:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-

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)
16.09.2025	Dienstag	17:30 - 19:00	13	Fitlounge, Kursraum 1	MG 83,- / NMG 166,-

Synergy Yoga Gentle Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.09.2025	Montag	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-
10.09.2025	Mittwoch	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-

Synergy Yoga Intermediate Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.09.2025	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-
10.09.2025	Mittwoch	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-

Qi Gong

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
30.09.2025	Dienstag	18:00 - 19:00	10 (am 04.11 + 18.11 keine Kurseinheit)	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 55,- / NMG 110,-
17.09.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	12	Studio N°1, Kursraum 2	MG 66,- / NMG 132,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



Generation 60 Plus



NEU Sport & Bewegung trotz(t) Demenz

Aktivierung für Kopf und Körper - Ein Angebot für Menschen ohne oder mit leichter Demenz!

- Gemeinsam fördern wir die Beweglichkeit unserer Gelenke
- Mit gezielten Übungen lockern, dehnen und kräftigen wir die Muskulatur
- Bewegungen werden mit Gedächtnisübungen sinnvoll kombiniert
- In der Gruppe macht Bewegung gleich doppelt so viel Spaß
- Angehörige und Partner sind herzlich eingeladen, mitzumachen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
24.09.2025	Mittwoch NEU	09:30 - 10:30	6	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 30,- / NMG 48,-

Aktiv & Vital - Fit bis ins hohe Alter

Mit 60 Plus aktiv sein und vor allem bleiben. Gelenkschonende Übungen fördern die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness. Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung im Stehen alle körperlichen Funktionen aktivieren möchten! Abwechslungsreiche und kräftigende Bewegungen für alle jung gebliebenen Best Ager.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.09.2025	Dienstag	11:15 - 12:15	11	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 55,- / NMG 88,-
24.09.2025	Mittwoch NEU	10:45 - 11:45	6	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 30,- / NMG 48,-

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.

Anmeldung für den neuen Montagskurs per Mail an sportbuero@post-sv.de oder tel. unter 0911-95 45 95-63 /-67 möglich -

Ansprechpartner: Sabine Heltner

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.09.2025	Montag NEU	10:45 - 11:45	10	Seniorentreff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15	MG 0,- / NMG 0,-
23.09.2025	Dienstag	10:00 - 11:00	11	Almoshofer Hauptstraße 49-53, Seminarraum	MG 55,- / NMG 88,-

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)
01.09.2025	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
10.11.2025	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
20.08.2025	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
29.10.2025	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)
03.09.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	8	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 64,- / NMG 64,-
29.10.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

Prävention

Männersport - Ü60

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.07.2025	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-
29.09.2025	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-

Rückenfit (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
18.09.2025	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)
15.09.2025	Montag	18:30 - 19:30	8	Sportpark Ebensee, Outdoorpark	MG 95,- / NMG 95,-

Aqua-Gymnastik (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
17.09.2025	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-
18.09.2025	Donnerstag	12:45 - 13:30	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-
17.09.2025	Mittwoch	19:00 - 20:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-
17.09.2025	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)
23.09.2025	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-
25.09.2025	Donnerstag	18:30 - 19:30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-

Pilates

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

Yoga (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
17.09.2025	Mittwoch	19:15 - 20:30	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 125,- / NMG 125,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



Outdoor

Fahrradtouren – Gemütliche Radtour durch das Nürnberger Umland

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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)
05.07.2025	Samstag	10:00 - 15:00	1	Treffpunkt Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-



* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

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.

Stand UP Paddling Einsteiger

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.06.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
15.06.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
22.06.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
22.06.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
29.06.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
29.06.2025	Sonntag	14:00 - 15:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
06.07.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
13.07.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
13.07.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
20.07.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
20.07.2025	Sonntag	14:00 - 15:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
27.07.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
27.07.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
03.08.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
10.08.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
10.08.2025	Sonntag	14:00 - 15:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
17.08.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
17.08.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
24.08.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
24.08.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
31.08.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
31.08.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
07.09.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-

Stand Up Paddling Aufsteiger

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
06.07.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
03.08.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
07.09.2025	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-

Stand Up Paddling Yoga

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
29.06.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 40,- / NMG 45,-
20.07.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 40,- / NMG 45,-
10.08.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 40,- / NMG 45,-
07.09.2025	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 40,- / NMG 45,-



Sonstiges

Selbstbehauptung und -verteidigung – Party für Mädchen und junge Frauen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.10.2025	Samstag	10:00 - 15:00	1	14 - 18	Sportzentrum Nordost, Halle B	MG 60,- / NMG 80,-

Feste, Partys, Clubbesuche machen Spaß und Freude und es gibt immer gute Gründe für Feiern. Damit der eigene Spaß und die eigene Sicherheit nicht zu kurz kommen, geben wir den Teilnehmerinnen Tipps und Hinweise für einen sicheren Hin- und Rückweg und auch für eine sichere Zeit vor Ort. Es kann zu Belästigungen oder auch zu körperlichen Auseinandersetzungen kommen, hier musst DU Grenzen setzen, die auch Bekannte und Freunde akzeptieren müssen. Bei allem Spaß und Freude soll sich jeder vor Konflikten und Belästigung schützen können. Wir zeigen Euch in diesem Workshop wie das geht und wie Ihr auf Euch und Euere Freundinnen achten könnt, damit Ihr sicheren Spaß habt und gut zur Feier kommt. Oder auf der Feier: wie Ihr kritische Situationen vermeiden könnt bzw. auch bei körperlichen Auseinandersetzungen gut und sicher reagiert.



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

Nicht mit mir! Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für (Grundschul-)Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
27.09.2025	Samstag	14:00 - 16:30	4	6 - 11	Sportzentrum Nordost, Halle A	MG 89,- / NMG 99,-

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Unser Kurs soll Kindern helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Gewaltprävention: Hier informieren wir die Kinder in Form von Rollenspielen, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden, sexuellen Missbrauch zu erkennen und mit Hilfe von Deeskalationstrainings verschiedene Strategien zum Vermeiden von gewaltsamen Auseinandersetzungen zu vermeiden.

Selbstbehauptung: Hier zeigen wir den Kindern Möglichkeiten, ihre eigene Stärken zu erkennen und nutzen. Dabei lernen die Kinder, ihr Selbstbewusstsein zu steigern und somit mit Mobbing und Streitsituationen leichter umzugehen. Den Einsatz der Stimme trainieren wir dabei ebenso wie eine selbstbewusste Gestik und Körpersprache.

Selbstverteidigung als letztes Mittel: Zum Selbstschutz und auch zum Schutz anderer vermitteln wir den Kindern verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten mit einfachen effektive Techniken. Auch erarbeiten wir gemeinsam, wie Mobbing entsteht, welche Hintergründe es dafür gibt und wie sich das Kind davor schützen kann.

Bei Fragen Sabine Hülz kontaktieren, E-Mail: sabhue@outlook.de oder Tel: 0 15 73 / 42 91 75

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



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: (0934) 978179, info@greubel.de, www.greubel.de



Pyraaser

Hopfen oder Reben? Pyraaser Highlights erleben!

goldgelb



prickelnd



Postis Kinderwelt



Löwenstarke Kids

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.09.2025	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
18.09.2025	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
06.11.2025	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
06.11.2025	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-

Ninja Warrior Workshop

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
13.09.2025	Samstag	09:30 - 11:00	1	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 15,-
13.09.2025	Samstag	11:15 - 12:45	1	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 15,-
13.09.2025	Samstag	13:00 - 14:30	1	8 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 9,- / NMG 15,-

Inline Skating

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.09.2025	Dienstag	16:15 - 17:00	3	5 - 10 Jahre (Anfänger)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-
30.09.2025	Dienstag	17:00 - 17:45	3	5 - 10 Jahre (Fortgeschritten)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-

Ansprechpartnerin Postis Kinderwelt

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



schöll + kollegen

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

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



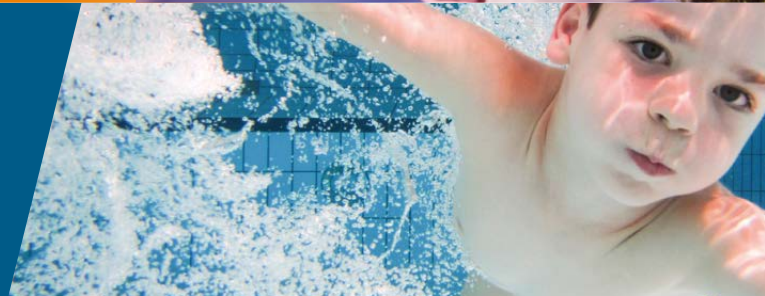
Postis Kindersport

- 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:



Feriencamps



Fußballcamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
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,-
03.11.2025	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)
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,-
19.11.2025	Mittwoch	08:00-16:00	1	5 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 39,- / NMG 54,-



Kreativ-Tanz-Tage

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.08.2025	Montag	08:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-
08.09.2025	Montag	08:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-

Sportcamps für Wasserratten

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
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,-



Basketballcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.08.2025	Montag	8:00 - 15:30	3	6 - 11 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,- / NMG 165,-
06.08.2025	Mittwoch	9:00 - 15:00	3	6 - 11 Jahre	Röthenbach Ost	MG 120,- / NMG 140,-
08.09.2025	Montag	9:00 - 15:00	2	6 - 12 Jahre	Robert Bosch	MG 90,- / NMG 100,-
10.09.2025	Mittwoch	8:00 - 15:30	3	11 - 13 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,- / NMG 165,-
05.11.2025	Mittwoch	8:00 - 15:30	3	6 - 11 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,- / NMG 165,-

Ansprechpartnerin Basketballcamps

Abteilung Basketball, Tel: 0911-95 45 95 68, info@postbasketball.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 15.07.2025

Babyschwimmen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.09.2025	Mittwoch	10:15 - 10:45	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2025	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2025	Mittwoch	10:45 - 11:15	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2025	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
25.09.2025	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2025	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.09.2025	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2025	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
22.09.2025	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2025	Dienstag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2025	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
27.09.2025	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
27.09.2025	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
27.09.2025	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
22.09.2025	Montag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2025	Dienstag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2025	Dienstag	18:15 - 19:00	10	7 - 10 Jahre *	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2025	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.09.2025	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2025	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
27.09.2025	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
27.09.2025	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
27.09.2025	Samstag	11:30 - 12:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.09.2025	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	7 - 10 Jahre *	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

* ohne Begleitperson!

Schwimmkurs Special Kids Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
24.09.2025	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
22.09.2025	Montag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2025	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2025	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2025	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.09.2025	Montag	16:15 - 17:00	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2025	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2025	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)
26.09.2025	Freitag	19:00 - 19:45	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Anfängerschwimmkurse Erwachsene mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.09.2025	Freitag	20:00 - 20:45	10	16 - 99 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)
24.09.2025	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.09.2025	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	16 - 99 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)
24.09.2025	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2025	Freitag	19:00 - 19:45	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene Schmetterling

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.09.2025	Freitag	19:45 - 20:30	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Personal Training

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

Ferenschwimmkurse Sommer

Anmeldung ab dem 01.07.2025

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
08.09.2025	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)
08.09.2025	Mo - Fr	17:00 - 17:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Vertiefungsschwimmkurs für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
08.09.2025	Mo - Fr	18:00 - 18:45	5	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Intensiv-Schwimmkurs Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
08.09.2025	Mo - Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 99 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)
10.09.2025	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-



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



WIR HABEN DEN **SOUND** FÜR DEIN WORKOUT!



APP DOWNLOADEN!
FÜR DIE BESTEN
AKTUELLEN HITS

N1

HIT RADIO N1

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



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:
 VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.



**Die größten
Kulthits
aller Zeiten**

**VIEL SPASS BEIM
SPORTELN!**



Aquafitness

Anmeldung ab dem 15.07.2025

Aqua-Bouncing (Tiefwasser)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.09.2025	Montag	19:15 - 20:00	10	16 - 99 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)
24.09.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-

Aqua-Pilates

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.09.2025	Montag	20:15 - 21:00	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Aqua-Powermix

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.09.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.09.2025	Donnerstag	18:45 - 19:30	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Aqua-Tabata

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.09.2025	Montag	18:15 - 19:00	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

NEU Aqua-fit in der Schwangerschaft

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.09.2025	Freitag	18:15 - 19:00	10	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-



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

Aquafitness Sommerferien

Anmeldung ab dem 01.07.2025

Aqua-Tabata

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.09.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua- Circle-Training

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.09.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 99 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



Orthopädie · Schuhe · Bewegung

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



www.richterpaedie.de

2 x in Nürnberg

Am Stadtpark 2 (im Parcside)

Telefon: 0911 / 891 08 03

Leipziger Straße 31

Telefon: 0911 / 59 49 92

Tanz

Kurse Tanz



Discofox – Für alle Level						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.10.2025	Sonntag	14:00 - 15:30	4	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)	MG 44,- / NMG 78,-
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,-
Tänzerische Früherziehung						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.07.2025	Donnerstag	15:00 - 16:00	4	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 28,- / NMG 41,-

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

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

Besuchen Sie unsere
Webseite:



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

www.maximilians-augenklinik.de

Glossner Bräu
...mein NEUMARKTER!
NEUMARKTER GOLD

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

Workshops Tanz

Ballett für Anfänger – Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.09.2025	Freitag	17:00 - 18:00	1	16 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 6,- / NMG 13,-

Kreativer Kindertanz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.09.2025	Freitag	16:00 - 17:00	1	5 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-

Musical Jazz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
19.09.2025	Freitag	16:00 - 17:00	1	6 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-

Musical Jazz – Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
19.09.2025	Freitag	17:00 - 18:00	1	16 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 6,- / NMG 13,-

Solo Latein Einsteiger – Cha Cha Cha, Samba, Rumba

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.09.2025	Freitag	20:00 - 22:00	1	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)	MG 12,- / NMG 25,-

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

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

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!

Ankündigungen

Neue Dauersportangebote Fit und Gesund Erwachsene

NEU

Balance & Mobility

Dieses Angebot fördert die Beweglichkeit, Flexibilität und das Gleichgewicht – für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Dabei kommen Kleingeräte wie z. B. Gymnastikball, Balance-Pad und Therabänder zum Einsatz. Verletzungen vorbeugen, das Körpergefühl verbessern und das Wohlbefinden bei schwungvoller Musik steigern.

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 1, Keßlerstr. 1

Dance & Fun

Mit jeder Menge guter Laune bringst du deinen Kreislauf in Schwung, stärkst deine Fitness und formst ganz nebenbei deinen Körper. Der bunte Mix aus Tanzstilen hält dich nicht nur fit, sondern macht dich beweglicher, koordinierter und sicherer im Gleichgewicht. Also: Musik an, Alltag aus – worauf wartest du noch?

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	11:15 - 12:00	Fitlounge, Kursraum 1, Keßlerstr. 1



Neue Dauersportangebote Bunter Sport – Inklusion

NEU

Kindersport inklusiv

Die Inklusionsstunde soll allen Kindern in erster Linie den Spaß an der gemeinsamen Bewegung in einem vorbehaltlosen Umfeld vermitteln. Mit Sport- und Spielgeräten wollen wir zusammen verschiedene Bewegungsformen ausprobieren, spielerisch die Körperwahrnehmung schulen, Grundfertigkeiten fördern und anhand kleiner Erfolgserlebnisse das Selbstbewusstsein stärken. Jeder ist willkommen.

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	16:00 - 17:00	Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71

Anmeldung über Katharina Hirschbeck, E-Mail: hirschbeck@post-sv.de, Tel: 0152 - 02 97 04 03

Jahreshauptversammlung Fußball

Am **Donnerstag, 24. Juli, 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 und Neuwahlen der Delegierten.

Jahreshauptversammlung Judo

Am **Donnerstag, 13. November, um 20 Uhr** in der Halle am Hasenbuck, Ingolstädter Straße 255, unter anderem mit Berichten der der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung, Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten.

Jahreshauptversammlung Leichtathletik

Am **Dienstag, 23. September, 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.

Zweite Delegiertenversammlung 2025

Am **Montag, 28. Juli, findet um 19 Uhr** am Sportpark Ebensee in der Vereinsgaststätte, Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg, die zweite diesjährige Delegiertenversammlung statt. Die Einladung mit der Tagesordnung wird fristgemäß an die von den Abteilungen gewählten Delegierten per Post versandt.

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 Diebstahlsgefahr 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., Kirchberg 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 Schulsporthallen 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	**29,50 Euro
(zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschl. 20 Jahren)	

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	8,- Euro
(2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)	

Zusatzbeiträge

Aikido	2,- Euro
Basketball (Basic)	4,- Euro
Basketball	6,- Euro
(U8 – U12, Jugend und Senioren unterhalb Landesliga)	
Basketball	10,- Euro
(Jugend und Senioren ab Landesliga)	
Cheerleading Hobby (Peewee Team)	5,- Euro
Cheerleading Wettkampf	15,- Euro
Fechten	6,- Euro
Fußball	8,- Euro
Geräturnen	5,- Euro
Handball	4,- Euro
Judo	4,- Euro
Ju-Jutsu	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

Zusatzbeiträge Traumtänzer (bis 31.12.2025)	
Angebote mit einer Dauer von 45 / 60 Minuten	20,- Euro
Angebote mit einer Dauer von 75 / 90 Minuten	22,- Euro
Zusatzbeiträge Traumtänzer (ab 01.01.2026)	
Angebote mit einer Dauer von 45 / 60 Minuten	25,- Euro
Angebote mit einer Dauer von 75 / 90 Minuten	30,- Euro
Traumtänzer je weiterer Kurs	14,- Euro
Basis Tanzangebote	5,- Euro
(Tanzalarm, Linedance, Orientalischer Tanz, Rock n`Roll...)	
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.



Gut ein Jahr ist es nunmehr her, dass der Post SV **Nathalie Kinder** als Zugang vermelden konnte. Die studierte Sportmanagerin mit Master-Abschluss verstärkt seitdem die Abteilung Marketing und Event, organisierte zum Beispiel die Nürnberg Winterwelt und aktuell das anstehende Sportfestival maßgeblich mit. In Berührung mit dem Post SV, und dies mitunter auf enge wie ruppige Art und Weise, ist sie freilich wesentlich früher gekommen. Die Fußballerin, die mit 4 Jahren begann, kreuzte des Öfteren als Gegnerin den Weg des Post SV. Vorbei, heute unterstützt sie besagten Weg nach Kräften - und auch dem Ball jagt sie seit Längerem nicht mehr her, die Naturliebhaberin ist heute als Triathletin zu Wasser, zu Rad und zu Fuß auf der Jagd nach möglichst guten Zeiten unterwegs.



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

Wecker, Laptop und Spinnen

Was bringt dich auf die Palme?

Unpünktlichkeit, Mittelspurschleicher

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Im Meer bin ich zu Hause von Nathalie Pohl

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?

Schlager

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

Chris Martin, den Sänger von Coldplay

Hast du ein sportliches Idol?

Die Triathletin Laura Philipp

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

KI

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Alles, was mit Werfen zu tun hat.

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Von allen Sportarten ein bisschen was

Was können Männer besser als Frauen?

Körperliche Arbeit – natürlich nur wegen der körperlichen Voraussetzungen

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

Hobby Horsing oder Eisschwimmen

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

Beim Champions League Finale der Bayern 2013 in Wembley (Anmerk.: Der FCB besiegte den BVB mit 2:1)

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Im Fußball der zweite Platz bei einem internationalen Turnier und das erste Mal in der U17-Bundesliga zu spielen und im Triathlon die Teilnahme bei einem Ironman 70.3

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

Habe einem Profisportler viel Erfolg für den Wettkampf gewünscht, obwohl er gar nicht an den Start ging

Welche Macke hast du beim Sport?

Mir morgens als erstes auf der Garmin den Ruhepuls und die Schlafqualität anzuschauen

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

Da gäb's einiges: neue Laufräder, Sportklamotten, Laufschuhe, ... 2000 Euro wären schnell weg

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Vielfalt

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

Bisher nur das Schwimmbad

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

Es ist toll, dass es so viele Ehrenamtliche im Verein gibt – besonders beeindruckend finde ich es, wenn Trainer die Begeisterung für den Sport schon bei den Kleinsten wecken und sie fördern.

Bist du Warm- oder Kaltduscher?

Definitiv Warmduscher

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Früh aufstehen, dann eine lange Rad- oder Laufeinheit und danach entspannt die Energiespeicher wieder auffüllen.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Mit festen Trainingszeiten und Verabredungen mit Trainingspartnern fällt's schwer, sich rauszureden.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden, ich behalte die Antwort lieber für mich.

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

Hier würde ich noch einmal Laura Philipp nennen – einfach um mal reinschnuppern, wie ein typischer Tag bei ihr aussieht.

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 „GutscheinCodes“.

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied



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



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



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



Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



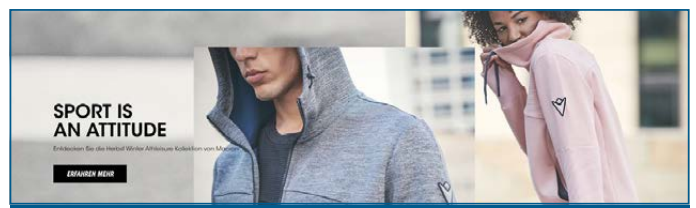
Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



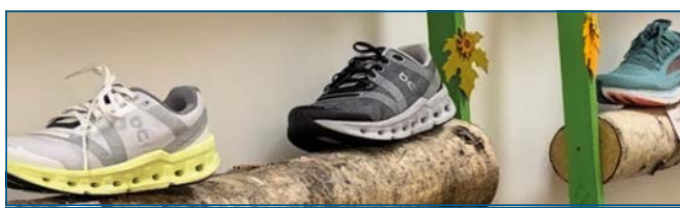
Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



3 % auf Einkauf bei der easy Apotheke Laufamholzstraße
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



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



3 % auf den Reisepreis
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises
(gültig für die ReiseCenter Nürnberg und Erlangen)



Jetzt Partner werden!

Wir sind permanent auf der Suche nach neuen Partnern aus den verschiedensten Bereichen. Wenn du gerne Partnerunternehmen des Post SV werden möchtest, dann melde dich gerne per Mail bei Maximilian Oppel unter oppel@post-sv.de.

HAUPTSPONSOR:



GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:



BASIC-PARTNER:



Werden Sie Partner

Schaffen Sie Bewusstsein für Ihre Marke in der Region und engagieren Sie sich beim Post SV Nürnberg. Das emotionale Umfeld, das es in dieser Form nur im Sport gibt, lockt durch eine sympathische Art und Weise die Aufmerksamkeit auf Ihr Unternehmen.

Neben unseren Mitgliedern liegen uns auch die Partnerschaften mit Unternehmen und anderen Institutionen aus der Region sehr am Herzen. So gestalten wir nicht nur mit Leidenschaft und Qualitätsanspruch unser Sportprogramm für über 15.000 Mitglieder, sondern stellen auch für unsere Partner aus Wirtschaft, Kommune und Sport einen verlässlichen Partner dar.

Wir bieten Ihnen als Gegenleistung für Ihre finanzielle Unterstützung eine individuelle Partnerschaft. Zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse stellen wir aus verschiedenen Bausteinen das optimale Paket zur Erreichung Ihrer Kommunikationsziele zusammen.

Bei Fragen zum Thema Sponsoring kontaktieren Sie uns gerne unter oppel@post-sv.de oder **0152-54 24 47 93**