

Sommerferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene & Postis Kindersport
01.08. bis 15.09.2025



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG			FREITAG	
Step Aerobic 8.45 – 9.30	Wirbelsäulengymnastik 9.00 – 10.00		Fitness-Gymnastik 50+ 8.45 – 9.30		Wirbelsäulengymnastik *1 9.30 – 10.15		Wirbelsäulengymnastik *2 9.00 – 9.45	Bauch-Beine-Po 9.00 – 9.45	Body Workout 9.30 – 10.15	
Bauch-Beine-Po 09.30 – 10.15	Bauch-Beine-Po 10.00 – 10.45		Aktiv & Vital 9.45 – 10.30		Body Workout *1 10.30 – 11.15		Body & Weights *2 9.45 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik 9.45 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik 10.30 – 11.15	
Wirbelsäulengymnastik 10.15 – 11.00			Locker vom Hocker 10.45 – 11.30				Yogilates *2 10.45 – 11.45	Osteoporose aktiv 10.30 – 11.15	Hallenboccia 11.30 – 12.30	
	Fitness Gymnastik 50+ 13.30 – 14.15	Zumba® 17.00 – 18.00	Hallenboccia 14.45 – 15.45	Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30	Turnzwerge 1-3 Jahre 😊 15.30 – 16.15	Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahre 😊 15.30 – 16.15	Body Workout 17.30 – 18.15		Turnzwerge 1-3 Jahre 😊 15.30 – 16.15	Locker vom Hocker 13.15 – 14.00
Body Workout 18.15 – 19.00	Locker vom Hocker 14.30 – 15.15	Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik 16.00 – 16.45	Wirbelsäulengymnastik 17.45 – 18.30	Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahre 😊 16.15 – 17.00	Kinderturnen 6-10 Jahre 😊 16.15 – 17.00	Step Aerobic 18.15 – 19.15		Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahre 😊 16.15 – 17.00	Hallenboccia 14.15 – 15.00
Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45		Aerobic 18.30 – 19.15	Kinderturnen 6-10 Jahre 😊 17.00 – 17.45	Body Workout 18.15 – 19.00		Pilates 18.45 – 19.45	Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahre 😊 16.30 – 17.15	Tae Bo® 17.30 – 18.30
Bootcamp 19.00 – 20.00	Body Workout 19.30 – 21.00			Body Workout 19.15 – 20.00	HIIT Workout 19.15 – 20.30	Wirbelsäulengymnastik 19.00 – 19.45			Kinderturnen 6-10 Jahre 😊 17.15 – 18.00	

Vereinshalle
Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

Ebensee
Outdoor
Ziegenstr. 110



*1 Findet nur am 06.08., 13.08. und 20.08. statt!

*2 Findet nur am 07.08. und 14.08. statt!

HAUPTSPONSOR:



Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Sommerferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene

01.08. bis 15.09.2025



Nur am 02.08. und 13.09.

Nur am 03.08. und 14.09.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Body Workout 9.00 – 10.00	Faszien-training 9.45 – 10.45	Balance & Mobility 10.30 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Workout & Mobility 9.00 – 10.30	Wirbelsäulengymnastik 9.30 – 10.15	Body Workout 9.30 – 10.15
Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00	Body Workout *1 9.15 – 10.15	Dance & Fun 11.15 – 12.00	Aktiv & Vital 10.30 – 11.15	Locker vom Hocker 10.30 – 11.30	Body Workout 10.15 – 11.00	Step Intervall 10.15 – 11.00
	Wirbelsäulengymnastik *1 10.30 – 11.15	Rücken-training 10.30 – 11.30			Body Workout 10.00 – 10.45	
Body Workout 17.30 – 18.30				Pilates 16.45 – 17.45	Stretch & Mobility 10.45 – 11.30	
Pilates 18.30 – 19.30			Rücken-training 16.45 – 17.45			
Intervall Training 18.30 – 19.30			Bauch-Beine-Po 17.45 – 18.45			
Workout & Mobility 19.30 – 20.30		Mobility 18.30 – 19.30	Wirbelsäulengymnastik 18.45 – 19.45			
		Stretching 19.30 – 20.00				
		Tae Bo® 19.30 – 21.00				

Studio N°1
Albertstr. 4

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



Fitlounge
Keßlerstr. 1

Findet nur im
August statt!

Nur Online
Live-Programm

Die Zugangsdaten für Zoom erhalten Sie per Mail:
sportbuero@post-sv.de oder per Telefon: 0911/471518



*1 Findet nur am 05.08.
und 12.08. statt!

*2 Findet nur am 06.08.
und 13.08. statt!

HAUPTSPONSOR:



VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.