

Das neue Sport- und Kursprogramm

Post SV

magazin

Ausgabe 4/2025
Oktober 2025 – März 2026



Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

N-ERGIE

Gib deinem Leben **mehr Praxis.**

Keine Lust mehr auf lahme Theorie?
Dann komm zu uns und erlebe jeden Tag Spannung pur! Starte in eine praxisgeladene Ausbildung, in der du die Zukunft der Energie aktiv mitgestalten kannst.

Weitere
Infos unter
[n-ergie.de/
ausbildung](https://n-ergie.de/ausbildung)

Impressum

Herausgeber

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

Bankverbindung

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

Bildnachweis

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

Redaktion

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

Produktion, Layout

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

Druck

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

Auflage

15.000 Exemplare

Vertreten durch den Vorstand

Andreas Neugebauer –
Vorstandsvorsitzender
Michael Sommer –
stv. Vorstandsvorsitzender
Christian Biechele –
ehrenamtliches Mitglied des Vorstands

Aufsichtsrat

Carsten Eckardt –
Aufsichtsratsvorsitzender
Bernhard Papperger –
stv. Aufsichtsratsvorsitzender
Peter Froehlich
Kathrin Bendele
Cornelia Wild

Der 100. und der Spagat zwischen breiter Brust und knapper Kasse

Liebe Mitglieder,

mal wieder neigt sich ein Jahr rasant dem Ende entgegen, was für die meisten Outdoor-Sportler unter uns bitter ist. Jetzt, wo man endlich die Form hat, mit der man aus dem Frühjahr kommen wollte, werden die Tage kürzer und kürzer. Dass sich besagte Form dennoch halten lässt, wird allein beim schnellen Durchblättern dieses Magazins schnell klar. Das riesige Sportangebot des Post SV lässt grüßen, wobei es auch einen Haken hat. Ausreden, nun fast zwangsläufig zum Couch-Potato werden zu müssen, führt es ad absurdum. Wo wenig Tageslicht ist, bieten sich viele, viele Chancen, mal was Neues auszuprobieren.



Apropos neu. Das immer näherkommende neue Jahr ist im Innenleben des Post SV eigentlich schon ein guter Bekannter. Sich intensiv mit 2026 auseinanderzusetzen, begann schließlich schon vor vielen, vielen Monaten. Vieles davon war Business as usual, allein die Finanzplanungen müssen bei all dem Abbilden des Ist-Zustandes immer vorausgreifend sein – gleiches gilt selbstredend auch für das Gestalten des Sport- und Kursprogramms. Und da kam da noch ein Ereignis hinzu, das uns aufgrund seiner Einmaligkeit häufig die Köpfe zusammenzustecken ließ und immer noch lässt: Der Post SV steht vor einem Jubiläumsjahr, seinem 100ten!

Dass dies etwas ganz Besonderes und auch ein Anlass zum Feiern ist, muss wohl nicht näher ausgeführt werden. Die Frage des Wie indes erwies sich da schon als weitaus kniffliger. Da ist einerseits das Bestreben und auch die Notwendigkeit als einer der größten Breitsportvereins des Landes diesem Jubiläum gerecht zu werden, andererseits gilt es in Zeiten der äußerst angespannten Finanzsituation (siehe den Vorstandsbericht auf Seite 8), nicht am großen Rad zu drehen. Ein Spagat folglich zwischen breiter Brust und knapper Kasse.

Die erarbeitete Lösung ist, so meine bescheidene Meinung, ein guter Kompromiss, der beide Seiten abdeckt. Die Idee, einer großen Gala in einem angemieteten Saal sowie mit zusätzlichen mehreren kleinen Feierlichkeiten, landete im Reißwolf, stattdessen wird es eine große Jubiläumsfeier in sportlich-legerem und doch stilvollem Rahmen in den Räumlichkeiten des Autohauses Fröhlich geben – Inhaber Peter, den allermeisten bestens bekannt als ehemaliger Vize-Präsident, aktueller Aufsichtsrat und langjähriger Haupt-Sponsor, stellt seine Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung.

Das 100-jährige Bestehen wird für alle Post SV-ler ohnehin ab Januar ein steter Begleiter, das ganze Jahr 2026 sowie all seine Veranstaltungen unter das Label des Jubiläums zu stellen, drängt sich nun mal förmlich auf. Einige weitere Details können an dieser Stelle auch schon mal angekündigt werden: Wir haben ein spezielles Logo entworfen, das 2026 durchgängig verwendet wird. Und zusammen mit unserem Generalausrüster Macron haben wir eine Jubiläums-Kollektion erstellt, so wird es unter anderem ein Retro-Trikot im klassischen Post SV-Look geben. Lasst euch überraschen.

Und keine Bange, wir wissen, dass all dies Nebensächlichkeiten sind, im Mittelpunkt steht ohne Wenn und Aber, 100-jähriges Bestehen hin oder her, euch weiterhin ein qualitativ hochwertiges Sportangebot anzubieten.

In diesem Sinn auf einen sportlichen Herbst mit dem Post SV!

Christian Biechele
Ehrenamtlicher Vorstand

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

40 Sportprogramm

80 Kursprogramm

94 FerienCamps

103 Ankündigungen

64 Allgemeine Informationen

65 Beiträge

106 Fragen an
Andreas Neugebauer



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

Do. 11.00 – 14.00 Uhr

Büro „Postis Sportschule“

Tel.: 0159 - 180 34 36

Mi. 10.00 – 13.00 Uhr

Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Büro „Postis Ballschule“

Tel.: 0159 - 180 34 36

Mi. 11.00 – 13.00 Uhr

Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Öffnungszeiten in den Ferien 2025/2026 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Freitag, 03.10.2025 Tag der Deutschen Einheit	Samstag, 01.11.2025 Allerheiligen	Dienstag, 06.01.2025 HL Drei Könige
Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr	
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr	
Mittwoch, 24.12.2025 Heilig Abend	geschlossen	
Donnerstag, 25.12.2025 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen	
Freitag, 26.12.2025 2. Weihnachtsfeiertag	geschlossen	
Mittwoch 31.12.2025 Silvester	geschlossen	
Donnerstag, 01.01.2026 Neujahr	geschlossen	

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)
Mittwoch, 24.12.2025 Heilig Abend	09.00 – 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 14.30 Uhr)
Donnerstag, 25.12.2025 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen	
Freitag, 26.12.2025 2. Weihnachtsfeiertag	09.00 - 17.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 16.30 Uhr)
Mittwoch, 31.12.2025 Silvester	09.00 - 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 14.30 Uhr)
Donnerstag, 01.01.2026 Neujahr	geschlossen	
Dienstag, 06.01.2026 HL Drei Könige	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
Mittwoch, 24.12.2025 Heilig Abend	09.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag, 25.12.2025 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Freitag, 26.12.2025 2. Weihnachtsfeiertag	09.00 - 15.00 Uhr
Mittwoch, 31.12.2025 Silvester	09.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag, 01.01.2026 Neujahr	geschlossen
Dienstag, 06.01.2026, HL Drei Könige	09.00 - 16.00 Uhr

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
Mittwoch, 24.12.2025 Heilig Abend	09.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag, 25.12.2025 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Freitag, 26.12.2025 2. Weihnachtsfeiertag	09.00 - 15.00 Uhr
Mittwoch, 31.12.2025 Silvester	09.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag, 01.01.2026 Neujahr	geschlossen
Dienstag, 06.01.2026, HL Drei Könige	09.00 - 16.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Herbstferien (03.11.2025 – 09.11.2025) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) regulärer Sportbetrieb statt, außer am 01.11.2025 (Feiertag!).

Während der Weihnachtsferien (22.12.2025 - 05.01.2026) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) ein Ferienprogramm statt, außer an den Feiertagen. 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.	14.00 – 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 Forsthofstraße
- 36 Mittelschule Hummelsteiner Weg (E6)**
Hummelsteiner Weg 25
-  **37 Sportzentrum Süd (E6)**
Hummelsteiner Weg 56
- 38 Berufliche Schule 14 (E7)**
Schönweißstraße 7
- 39 Sperberschule (E7)**
Sperberstraße 85
- 40 Kopernikus-Schule (D7)**
Gabelsbergerstraße 41–43
-  **41 Vereinshalle Landgrabenstraße (D6)**
Landgrabenstraße 79
- 42 Wiesenschule (D6)**
Wiesenstraße 68,
Eingang über Landgrabenstraße
- 43 Knauer-Schule (C6)**
Knauerstraße 20
Eingang: Rothenburgerstraße 69
- 44 Michael-Ende-Schule (B6)**
Michael-Ende-Straße 20
- 46 Robert-Bosch-Schule/
Birkenwald-Schule (A8)**
Herriedener Straße 25
-  **47 Sportpark Schweinau (B8)**
Daimlerstraße 71
-  **48 Vereinshalle Hasenbuck (E8)**
Ingolstädter Straße 255
-  **49 Studio No 1 (F6)**
Albertstr. 4
- 50 Grundschule Eibach (A10)**
Fürreuthweg 95
- 51 Boardnerds (A11)**
Mühlhofer Hauptstr. 7
- 52 Förderzentrum Langwasser (I11)**
Glogauer Straße 31
- 53 Gretel-Bergmann-Schule (G10)
(Dependance)**
Zugspitzstr. 123
-  **54 Zabo Trails (H5)**
Siedlerstraße
- 55 Langwasserbad (I10)**
Breslauer Str. 251
- 56 Scharrerschule (F6)**
Scharrerstraße 33
-  **FL. Fitlounge (E5)**
Keßlerstraße 1
- 57 Berufliche Schule Direktorat 13 (4D)**
Pilotystaße 4
- 58 Peter-Vischer-Schule (C3)**
Bielingplatz 2
- 59 Friedrich-Wilhelm-Herschel-Schule (C7)**
Herschelplatz 1
- 60 Johann-Daniel-Preißler-Schule (B5)**
Preißlerstraße 6
- 61 Schule St. Leonhard (B7)**
Schweinauer Straße 20



Schwimmen und Saunieren im vereinseigenen Hallenbad

In ruhiger Lage am Pegnitzgrund empfangen wir Dich mit allem, was Du unter dem Begriff Wellness erwartest. Saunen, Dampfbad und eine großzügige Dachterrasse laden zum Relaxen nach Sport und Arbeit ein.

➔ **Schau vorbei.**

Ein einmaliger Probebesuch im Schwimmbad oder im Saunabereich ist für eine einmalige Gebühr von 10,- Euro / 15,- Euro inkl. Sauna oder 20,- Euro für Familien zu unseren regulären Öffnungszeiten möglich.

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

Zweite Delegiertenversammlung 2025

Viel Zukunftsweisendes auf den Weg gebracht

Es war die zweite Delegiertenversammlung des Post SV in diesem Jahr, zu der sich am 28. Juli 103 stimmberechtigte gewählte Vertreterinnen und Vertreter der Abteilungen in der Vereinsgaststätte Sportpark Ebensee einfanden – und trafen dabei eine ganze Reihe richtungsweisender Entscheidungen.

Vorstandsvorsitzender Andreas Neugebauer blickte zunächst auf die Mitgliederentwicklung, erfolgreiche Projekte und Events des laufenden Jahres zurück. Besonders im Fokus: die Vorbereitungen für das große 100-jährige Vereinsjubiläum 2026.

Auch der Aufsichtsratsvorsitzende Carsten Eckardt nutzte die Gelegenheit, den Innovationsgeist des Vereins hervorzuheben. Unter dem Motto „Neue Wege gehen“ stellte er sportliche Erfolge und neue Projekte vor – inspiriert von der Kreativität und Energie, wie sie zuletzt bei der Tanzshow der „Traumtänzer“ spürbar waren.

Weniger erfreulich fiel der Rückblick auf den Jahresabschluss 2024 aus: Trotz steigender Umsätze schloss das Jahr mit einem Minus von rund 340.000 Euro – bereits das dritte Jahr in Folge stand unterm Strich keine schwarze Null. „Schuld“ daran haben nach wie vor die Pandemie, die in die Höhe geschnellten Energiepreise und die gewaltige Inflation.

Dennoch: Es gibt auch Lichtblicke. In den vergangenen fünf Jahren konnten mehr als 800.000 Euro an Schulden abgebaut werden. Zudem wurden sämtliche Sportstätten, einschließlich des Hallenbads, im Betrieb gehalten – ein klares Signal für den Stellenwert des Sportbetriebs im Verein.

Die Kassenprüfer bestätigten eine ordnungsgemäße Buchführung und empfahlen die Entlastung von Vorstand und Aufsichtsrat. Beide Gremien erhielten das Vertrauen der Delegierten mit einstimmiger Zustimmung.

Starker Start ins Jahr 2025

Die Halbjahreszahlen 2025 zeigten ein erfreuliches Bild: Steigende Umsätze (+357.000 Euro) und gesenkte Kosten (-34.000 Euro) im Vergleich zum Vorjahr führten zu einem positiven Zwischenstand. Der stellvertretende Vorstandsvorsitzende Michael Sommer präsentierte einen Haushaltsentwurf für 2026 – allerdings unter der Prämisse einer zuvor auf allen Vereinskanälen bereits erläuterten Beitragserhöhung, die an dem Abend sicherlich für den größten Gesprächsstoff sorgte.

In Anbetracht der oben ausgeführten Kosten-Explosion, zu der der höhere Mindestlohn ab Januar 2026 noch hinzukommt, machen diesen Schritt nach Ansicht des Vorstands unvermeidbar, wenn die Qualität des Sportangebots beibehalten werden soll, ohne dabei die finanzielle Zukunft des Vereins zu gefährden. Nach lebhafter Debatte zwischen „Sport darf kein Luxus werden“ und „Qualität hat ihren Preis“ stimmte die deutliche Mehrheit von annähernd 90 Prozent zu: Erwachsene zahlen künftig 2,50 Euro mehr pro Monat, Kinder 1,50 Euro, Familien 4 Euro.

Es kam noch zu weiteren Beschlüssen mit Signalwirkung wie dem Verkauf des Segelflugplatzes: Das vereinseigene Gelände in Hagenhausen, seit Jahren an den ausgegliederten Verein „Segelflieger im Post SV Nürnberg e.V.“ verpachtet, wird für 230.000 Euro verkauft. Die Kooperation zwischen beiden Vereinen bleibt nicht nur bestehen, sondern wird sogar noch ausgebaut.

Mit der Sanierung Hallenbad nimmt ein wichtiges Zukunftsprojekt weiter Fahrt auf: Mit einstimmiger Zustimmung gaben die Delegierten grünes Licht für eine Machbarkeitsstudie zur Sanierung des Hallenbads. Finanziert wird sie über ein Darlehen von 200.000 Euro, das noch von der Hausbank genehmigt werden muss. Die Stadt Nürnberg wird voraussichtlich knapp die Hälfte der Kosten fördern.

Für den geplanten zusätzliche Kunstrasenplatz am Sportpark Ebensee muss aufgrund gestiegener Baukosten ein Darlehen über 600.000 Euro aufgenommen werden, ursprünglich waren 100.000 Euro weniger kalkuliert. Nach wie vor wird das Großprojekt eigenständig durch die Fußballabteilung finanziert. Dies wird unter anderem über Einnahmen aus Spenden, Sponsoring und Turniereinnahmen ermöglicht.

Die Delegiertenversammlung machte deutlich: Der Verein steht vor großen Aufgaben wie Herausforderungen, aber auch vor großen Chancen. Mit Mut, Gemeinschaft und einem klaren Blick nach vorn ist der Post SV bestens gerüstet für sein 100-jähriges Jubiläum. ■

Neuer Fitnesskurs

Herz-Kreislauf-, Haltungstraining und Körperkräftigung

7-wöchiger betreuter Kurs für alle Altersgruppen

- Dieser Kurs kombiniert die Inhalte Herz-Kreislauf- und Haltungstraining in einem gesundheitsorientierten Gesamtkonzept. Der Trainingsplan baut inhaltlich von Woche zu Woche aufeinander auf und berücksichtigt dabei dein individuelles Leistungslevel. Das Ziel ist eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, eine Verbesserung der Grundausdauer und Kraft sowie eine bessere, aufrechtere Körperhaltung.

Standort: Fitlounge, Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg

KURS-
ZEITRAUM:

**27.10. bis
21.12.25***

* aufgeteilt in 2 Gruppen
á 7 Wochen Laufzeit



Leistungen:

- 7 Wochen Ausdauer- und Kräftigungstraining auf der Trainingsfläche
- Berechnung HFmax (max. Herzfrequenz) sowie der optimalen Trainingsherzfrequenz
- Ausführliche Erst-Einweisung mit deinem Trainingsplan auf der Trainingsfläche
- 1 Einführungs-Seminar á 45 Minuten (online, via Zoom)

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

→ 2 Startgruppen (Teilnehmerzahl begrenzt!):

Gruppe 1: 27.10. – 14.12.2025

Gruppe 2: 03.11. – 21.12.2025

Kurstarif:

- Vereinsmitglieder: 59,- €
- Nichtmitglieder: 79,- €



SCAN ME

Nähere Informationen zum Kursablauf und der Anmeldung findest du auf unserer Homepage unter <https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/fitlounge/> oder schick uns eine Mail an fitlounge@post-sv.de.



HAUPTSPONSOR:

 TeilhaberBank

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Update zur neuen Fitlounge

Ein vollelektronischer Trainingszirkel ist bereits geordert



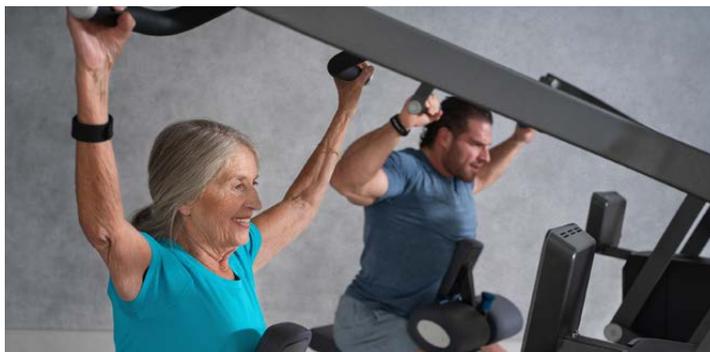
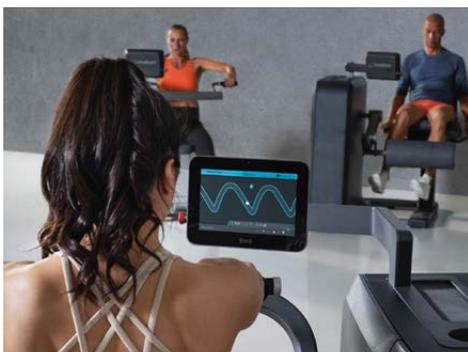
Die neue Fitlounge nimmt immer mehr Gestalt an, bislang liegen alle Arbeiten im Zeitplan, sodass aktuell der geplanten Eröffnung im Sommer/Herbst 2026 nichts im Wege steht. Wir wollen euch an dieser Stelle einen Einblick über die Fortschritte geben.

Nachdem die umfangreiche Lüftungsanlage erfolgreich konzeptioniert und ausgeschrieben wurden, laufen die Arbeiten an der neuen Fitlounge am Gebäude direkt neben der derzeitigen in der Keßlerstraße 3 auf Hochtouren. Täglich sind neue Fortschritte zu sehen:

Im Erdgeschoss stehen schon die meisten Wände und der Einbau der Fenster im 1., 2. und 3. OG wird vorbereitet. Auf der Nordseite des Gebäudes werden bodentiefe Fenster mit Blick auf den Cramer-Klett-Park eingelassen. Vom Trainingsbereich aus dem 3. OG werden wir bald einen tollen Ausblick über das grüne Parkgelände haben.

Auch das Innere nimmt bei der Planung zunehmend Gestalt an: Die Planung unserer neuen Trainingsfläche läuft jedenfalls auf Hochtouren. Dabei stellen sich Fragen wie: Wo sollen die neuen Geräte positioniert werden? Wie groß soll der Matten-Bereich werden? Welche neuen Ausstattungen wollen wir ergänzen? Und, und, und ...

Eines ist bereits sicher: Wir werden uns einen neuen, ultra-modernen vollelektronischen Kraft- und Beweglichkeitszirkel der Firma Milon zulegen. Was diesen Zirkel so besonders macht: Er garantiert modernstes Training mit transpondergesteuerten Geräten, die nach den neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin und Physiologie konzipiert worden sind. Dein indivi-

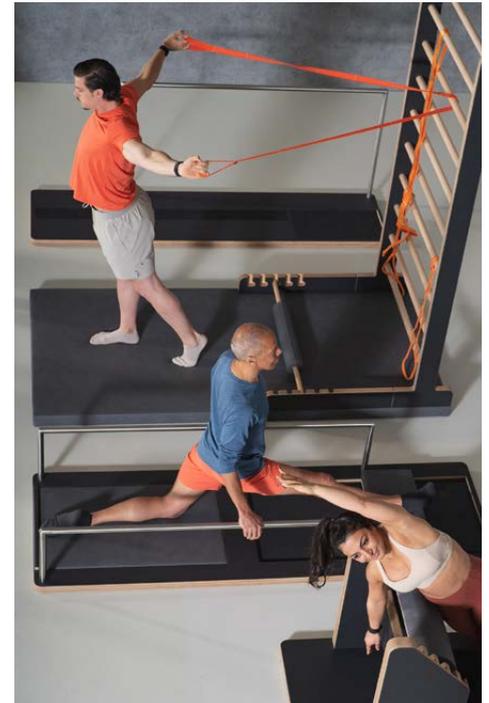


duelles Programm wird automatisch eingestellt – kein lästiges Schrauben, kein Rätselraten, keine komplizierten Geräteeinstellungen mehr. Durch elektronische Widerstände trainierst du besonders sicher, gelenkschonend und doppelt effektiv. In nur 30-40 Minuten gelingt hier sehr zeitsparend ein komplettes Ganzkörpertraining.

Die perfekte Ergänzung zum Krafttraining liefert dabei der „Five“-Beweglichkeitszirkel, der zu deinem Freund in puncto Beweglichkeit und Rückenstabilität wird. Mit gezielten Übungen

werden Muskulatur und Faszien mobilisiert. Die Übungen eignen sich perfekt gegen Verspannungen im ganzen Körper, für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und eine bessere Körperhaltung – auch beim Krafttraining.

Weitere regelmäßige Updates zu den Bauarbeiten findest du über unsere Kanäle: Instagram und Facebook, Vereinsmagazin, Homepage, Newsletter und natürlich über Aushänge in unseren Studios. ■



So nah, so schön, so Grün!

Nur 5 Minuten von Stein in Richtung Schwabach!



DGV-Mitgliedschaft

Spielrecht auf allen deutschen GolfRange-Anlagen, attraktive Spielmöglichkeiten auf 18-Loch-Anlagen der Umgebung

ab **84 €** mtl.

Fragen Sie nach Sonderkonditionen für Post SV Mitglieder!

GolfRange Nürnberg
Am Golfplatz 1 · 91189 Nemsdorf
Telefon 0911/9880680

www.golfrange.de

GOLF|RANGE

NUR EIN ABSCHLAG VON DER CITY!

Tag der offenen Tür im Sportpark Schweinau

Ein buntes, inklusives Sportfest für die ganze Familie



Getreu dem Motto „mitmachen, erleben und begeistern“ lädt der Post SV im Sportpark Schweinau (Daimlerstraße 71, 90441 Nürnberg) dich und deine Familie **am Samstag, 11. Oktober**, herzlich zum jährlichen Tag der offenen Tür ein. Von 13 bis 18 Uhr heißt es, hereinspaziert, egal, ob du Mitglied bist oder nicht.

Was dich erwartet? Zum Beispiel spannende Mitmachstationen und Schnupperangebote aus verschiedenen Abteilungen – oder lass dich von den Auftritten unserer Abteilungen mitreißen. Wie gesagt, komm einfach vorbei, bring deine Familie mit und tauche ein in die Vielfalt des Sports.

Für das leibliche Wohl ist mit Kuchenverkauf der Rhythmischen Sportgymnastik und Gegrilltem bestens gesorgt. Der Sportpark Schweinau ist zudem barrierefrei zugänglich.

Wir freuen uns auf dich!



Post SV wird Partner fürs duale Studium an der Evangelischen Hochschule

Mehr als nur „eine“ Kooperation

Mit einer feierlichen Auftaktveranstaltung an der **Evangelischen Hochschule Nürnberg (EVHN)** ist am 2. Juli der Startschuss für den neuen Studiengang **„Soziale Arbeit dual (B.A.)“** gefallen. Der Post SV gehört zu den ausgewählten Kooperationspartnern des innovativen Ausbildungsformats, das akademische Lehre und praktische Erfahrung in sozialen Einrichtungen eng miteinander verzahnt.

Bei der Auftaktveranstaltung überreichte die EVHN allen beteiligten Trägern die offizielle Kooperationsvereinbarung sowie ein symbolisches Willkommensgeschenk – eine Sonnenblume. Professor Dr. Thomas Popp, Präsident der EVHN, betonte in seiner Rede: „Der Impuls für den Studiengang kam direkt aus der Praxis. Von der ersten Kontaktaufnahme bis zur Realisierung vergingen lediglich zwei Jahre – das war ein außergewöhnlich kurzer Zeitraum für die Entwicklung eines neuen Studiengangs.“

Der Studiengang ist am 1. September gestartet und dauert acht Semester. Die Studenten absolvieren parallel zum Studium eine praktische Tätigkeit bei einem der Kooperationspartner – so auch beim Post SV, der seine langjährige Erfahrung im sozialen Bereich und in der Kinder- und Jugendarbeit mit einbringt.

Der Post SV freut sich auf die Zusammenarbeit und auf einen erfolgreichen Weg mit den Studenten und Partnern.

Die weiteren Kooperationspartner der EVHN sind:

Stadtmission Nürnberg, Diakonie Rosenheim, Rummelsberger Diakonie, Condrops, Kastanienhof Ansbach, Der Puckenhof, und Augustinum. ■

Aus voller Überzeugung für eine lebenswichtige Sache

Die Nürnberger Versicherung hat die Initiative **#frankenfürdasLeben** ins Leben gerufen – mit dem Ziel, auf Leukämie aufmerksam zu machen, Spenden zu sammeln und neue Stammzellenspender zu gewinnen.

Eine wichtige Aktion, der sich insgesamt 28 Partner aus Sport, Wirtschaft und Bildung angeschlossen haben – darunter auch der Post SV, für den es selbstverständlich war, diese Initiative zu unterstützen. Wir haben unsere Plattformen, Veranstaltungen und Netzwerke genutzt, um die Botschaft zu verbreiten und zur Typisierung aufzurufen.

Das gemeinsame Engagement der 28 Partner hat beachtliche Ergebnisse erzielt: **843 neue Stammzellenspender** und **334,00 € Spendensumme**

Ende Juli wurden im Nürnberger Rathausaal bei der feierlichen Abschlussveranstaltung alle Beteiligten in einem würdigen Rahmen für ihren Einsatz geehrt.

Wir freuen uns, ein Teil von #frankenfürdasLeben gewesen zu sein – und werden uns auch künftig mit Überzeugung für wichtige gesellschaftliche Themen einsetzen.

Du kannst dich nach wie vor auf der Plattform frankenfuerdasleben.de registrieren oder spenden. Mit jeder Spende – ob Stammzellen oder Geld – schenkst du Menschen Hoffnung auf ein zweites Leben.

Was dich erwartet? Zum Beispiel spannende Mitmachstationen und Schnupperangebote aus verschiedenen Abteilungen – oder lass dich von den Auftritten unserer Abteilungen mitreißen. Wie gesagt, komm einfach vorbei, bring deine Familie mit und tauche ein in die Vielfalt des Sports. ■

Basketball-Mädels zum Jugendaustausch in Skopje

Gestern Barrieren, heute Brücken



Skopje, da klingelt doch was? Richtig, das ist seit vielen Jahren eine Partnerstadt von Nürnberg. Und genau dorthin machten sich Ende August neun Post-SV-Basketball-Mädels der U16/U18 mit Felician, Maria und Michi auf den Weg, um in der nordmazedonischen Stadt an einem internationalen Austausch teilzunehmen.

Bereits im Vorfeld wurden durch besondere Maßnahmen die Grundlage für ein gutes Miteinander gelegt. So besuchte Michael Hertlein schon im Jahr zuvor die Partner vor Ort, stellte den mazedonischen Mädchen einen ersten Einblick in die deutsche Sprache und Kultur vor und organisierte kurz vor der Abreise ein Sprachtraining in Nürnberg, bei dem Basketballübungen mit Vokabeln kombiniert wurden. Spielerisch wurden so erste Sprachbarrieren überwunden, und die Mädchen zugleich auf Land und Leute eingestimmt.

In Skopje angekommen, zeigte sich schnell, dass der Austausch weit mehr als nur Basketball-Training zu bieten hatte. Neben sportlichen Einheiten und einem spannenden Freundschaftsspiel erlebten die Mädchen die Stadt aus unterschiedlichsten Perspektiven: von einer gemeinsamen Wanderung durch die beeindruckende Matka-

Schlucht über eine Fahrt zur Vrelo-Höhle bis hin zu kulturellen Eindrücken im Stadtmuseum und einer Stadtrundfahrt im offenen Bus. Besonders eindrucksvoll war auch der Empfang durch Vertreter der Stadt Skopje, bei dem allen Mädels die Bedeutung solcher Begegnungen für die Städtepartnerschaft und das gegenseitige Verständnis klar wurde.

Natürlich kam der Basketball nicht zu kurz. Ob beim Training mit Spielerinnen des KK Badel Skopje, beim Spiel auf Freiplätzen oder im offiziellen Freundschaftsspiel – überall war spürbar, wie sehr der Sport Brücken schlagen kann. Kreativität bewiesen die Jugendlichen außerdem beim gemeinsamen Graffiti-Projekt mit dem bekannten Künstler Drash, das nun dauerhaft an einer Sporthalle in Skopje sichtbar ist.



Abseits des Programms wuchsen Freundschaften über Sprach- und Kulturgrenzen hinweg: Gemeinsame Mahlzeiten, Spiele, Gespräche und kleine Ausflüge stärkten den Zusammenhalt, sodass am Ende das Gefühl blieb, wirklich bei Freunden zu Gast gewesen zu sein. Der Abschied fiel entsprechend schwer, zumal er mit einem Geburtstagsständchen für Ida noch eine besondere Note erhielt.

Dank der Unterstützung des Amts für Internationale Beziehungen und des Jugendamts der Stadt Nürnberg konnte dieser Austausch in dieser Form stattfinden. Für alle Beteiligten bleibt er als wertvolle Erfahrung in Erinnerung, die nicht nur sportlich, sondern auch menschlich bereichert hat. Schon jetzt ist die Vorfreude groß auf ein Wiedersehen in Nürnberg 2026. ■



PSSSST...
schon gehört?



FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS



Mitsubishi Happy Weeks

Angebote, die einfach happy machen.

Der COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang u.a. mit:

- ▶ Tempoautomatik mit Geschwindigkeitsbegrenzer
- ▶ Außenspiegel elektrisch einstell- und beheizbar
- ▶ Klimaanlage, Regensensor
- ▶ 7" Infotainment-System mit kabelloser Smartphone-Anbindung

COLT BASIS

FINANZIERUNGS-
ANGEBOT

Monatlich schon für

131 €¹



COLT BASIS 1.0 49 kW (67 PS) 5-Gang Energieverbrauch 5,3l/100 km Benzin; CO₂-Emission 119 g/km; CO₂-Klasse D; kombinierte Werte.**

1| COLT BASIS Finanzierungsbeispiel (gültig bis: 31.12.2025): Fahrzeugpreis bei Finanzierung 17.289,00 €, Anzahlung 2.900,00 €, Nettodarlehensbetrag 14.389,00 €, Laufzeit 48 Monate, Sollzinssatz (gebunden) 5,36 %, effektiver Jahreszins 5,49 %, 1. Monatsrate 115,25 €, 46 Monatsraten à 131,00 €, letzte Rate 10.974,00 €, Gesamtbetrag 20.015,25 €. Ein freibleibendes Finanzierungsangebot der **MKG Bank, Zweigniederlassung der MCE Bank GmbH**, Schieferstein 9, 65439 Flörsheim. Repräsentative Kreditbeispiele: Die Angaben stellen

zugleich das 2/3 Beispiel gem. § 6 a Abs. 4 PAngV dar.

*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter mitsubishi-motors.de/herstellergarantie **Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO₂-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter mitsubishi-motors.de

2| Bei Bestellung eines neuen MITSUBISHI COLT BASIS bis 31.12.2025 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörgutschein in Höhe von 250 €.

EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER: **250 € ZUBEHÖR-GUTSCHEIN!²**



Fröhlich
AUTOHAUS

Autohaus Fröhlich GmbH
Ostendstr. 154
90482 Nürnberg
Telefon: 0911 / 95 40 8-40
www.fruehlich-nuernberg.de

Revision im Hallenbad am Ebensee

Sommerpause? Von wegen!



Wie in all den Jahren zuvor so auch im vergangenen August: das Hallenbad am Ebensee hatte für vier Wochen geschlossen. Was für manches Mitglied wie eine (Zwangs-) Sommerpause gewirkt haben mag, war die Hallenbad-Crew des Post SV die arbeitsreichste Zeit des Jahres. Hinter den verschlossenen Türen wurde einen Monat fleißig geschraubt, repariert, gereinigt und modernisiert, was das Zeug hielt, die Sommer-Revision ließ grüßen.

Unter dem Schwimmbad, tief im Keller, schlägt das „Herz“ unserer Anlage: Pumpen, Klappen, Rohwasserspeicher und Filter. Sie müssen jedes Jahr gründlich gewartet und desinfiziert werden. Während die Technik im Keller auf Vordermann gebracht wurde, standen auch im Badebereich einige wichtige Arbeiten an. Zwei neue Stellantriebe wurden eingebaut, für das Nichtschwimmerbecken gab es eine moderne Mess- und Regelanlage, die das Bad auf den neuesten Stand der Hygienetechnik gebracht hat. Für die Sauna ist eine neue Duscharmatur bestellt worden, dazu kamen diverse Reparatur.

Und weil es nicht nur die großen Projekte sind, die zählen, haben wir uns auch den vielen kleinen Dingen gewidmet, die man als Gast vielleicht gar nicht bewusst wahrnimmt. So wurden die Föhne gewartet, Spindschlösser und Türgriffe repariert, drei Türen neu foliiert und die Tür zum Babyraum frisch beschriftet. Außerdem haben wir Decken und Wände gestrichen, sodass alles wieder in neuem Glanz erstrahlt.



All diese Arbeiten zusammen machten den August wieder zu einer intensiven Zeit vollgepackt mit handwerklichen und organisatorischen Aufgaben. Wir denken, das Ergebnis kann sich sehen, doch überzeugt euch selbst: Seit September sind sie wieder offen, die Türen unseres Hallenbads. ■

Das Jugend Inklusions-Fußball Team des Post SV

Werde Teil der Inkluseekicker!

Hast du Lust auf Fußball, Spaß und ein tolles Miteinander?

Dann komm zu unserem Jugend-Inklusionsfußball, den Inkluseekicker vom Post SV! Bei uns sind alle Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 14 Jahren – egal, ob mit oder ohne Beeinträchtigung.

Zusammen trainieren wir spielerisch Fußball-Grundtechniken, verbessern unsere Koordination und stärken das Selbstvertrauen. Dabei stehen immer der Spaß am Spiel, Teamgeist und gegenseitiger Respekt im Mittelpunkt.

Wir treffen uns immer am Freitag am Sportgelände im Sportpark Ebensee um 16 Uhr, das Training endet um 17.30 Uhr, das David Winneberger und Sascha Kaczmarek als Trainer leiten. ■

Anmeldung und Informationen

david.winneberger@siemens-healthineers.com
oder Tel.: 0162 - 437 88 67



Dein Indoor-Spielplatz Postis Abenteuerland

Buche jetzt deinen Platz für reinen Spaß in der Turnhalle!

AUCH ALS KINDER- GEBURTSTAG BUCHBAR!

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

→ Anmeldung:
kindersport@post-sv.de



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:

 TeilhaberBank

www.post-sv.de

Ein Dankeschön an alle Fitness-Studio-Mitglieder für ihre Treue

Aufgrund der sich entwickelnden Kostenstruktur und der aktuellen Wirtschaftslage ist der Post SV dazu gezwungen die Zusatzbeiträge für die Fitness-Studios zum 1. Januar 2026 anzupassen. Dies ist für die Aufrechterhaltung der Qualität in unseren Fitness-Studios mit der sehr personalintensiven, individuellen und persönlichen Betreuung unerlässlich.

Aus Dankbarkeit für dein in uns gesetztes Vertrauen und um dich als treues Mitglied zu entlasten, haben wir entschieden die Zusatzbeitragsanpassung ausschließlich für Neu-Mitglieder zu erheben, die sich nach dem 1. Januar anmelden.

Das bedeutet für dich als bestehendes Studio-Mitglied bleibt dein aktueller Zusatzbeitrag von der Anpassung unberührt!

Du bist noch nicht Mitglied in unseren Fitness-Studios? Dann starte jetzt durch und hol dir den günstigen Zusatzbeitrag noch bis zum 31.12.2025! ■

Melde dich dazu direkt in deinem bevorzugten Studio:

Fitlounge (Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg):
fitlounge@post-sv.de, 0911 - 580 86 83

Studio N°1 (Albertstraße 4, 90478 Nürnberg):
studio1@post-sv.de, 0911 - 47 15 18

Fitness-Studio Ebensee (Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg): **fitlounge@post-sv.de, 0911 - 580 86 83**



NEU ab Januar 2026



Reha-Sport Diabetes



Neben unseren bereits bestehenden Reha-Sport-Kursen Orthopädie, Orthopädie im Wasser, Herz-Sport und Lungen-Sport bieten wir ab Mittwoch, 14.01.2026, um 15.30 Uhr in der **Fitlounge, Reha-Sport-Diabetes** an.

Unser Ziel ist es, Patienten auf ihren Weg zu einem gesünderen Leben zu unterstützen und sie bei der Bewältigung ihrer Erkrankung aktiv zu begleiten.

Unsere Reha-Kurse sind speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes abgestimmt und bieten zahlreiche Vorteile:

- **Individuelle Betreuung:** Unsere qualifizierten Trainer entwickeln maßgeschneiderte Trainingspläne, die auf die jeweiligen Gesundheitszustände abgestimmt sind.
- **Motivation und Gemeinschaft:** Das Training in einer Gruppe fördert den Austausch und die Motivation, was den Erfolg nachhaltig unterstützt.
- **Prävention und Gesundheitsförderung:** Durch gezielte Bewegungstherapie können Komplikationen vermieden und die Lebensqualität deutlich verbessert werden.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Neben Bewegung legen wir auch Wert auf Ernährung und Aufklärung, um eine umfassende Betreuung zu gewährleisten. ■

Informationen zum Reha-Sport Angebot über: **reha@post-sv.de** oder **Tel. 0911- 587 43 27**

Neue Groupfitness-Angebote

Energie, gute Laune und Power pur


 NEU

POWERZIRKEL – NEU im Studio N°1

Das neue Ganzkörper-Workout

im Studio N°1, Albertstraße 4

Start ab Mittwoch, 1. Oktober 2025

19.15 - 20.15 Uhr Kursraum 1 mit Alexandra S.



Dieses intensive, abwechslungsreiche Training vereint funktionelle Übungen im Kraft-Ausdauer-Bereich für eine effektive Ganzkörperstärkung. Der Powerzirkel nutzt klassische Intervalle, die Station für Station für maximale Herausforderung sorgen und deine Fitness auf das nächste Level heben. Egal, ob du deine Muskeln fordern oder deine Ausdauer verbessern möchtest, dieses Angebot ist perfekt für alle, die keine Angst vor schweißtreibenden Einheiten haben und sich gerne neuen Herausforderungen stellen. ■

DANCE & FUN – NEU in der Fitlounge

Das Spaß-Workout

in der Fitlounge, Kesslerstraße 1

Start ab Donnerstag, 9. Oktober 2025

18.30 – 19.30 Uhr Kursraum 1 mit Alex H.



Lass dich von mitreißender Musik und guter Laune anstecken! Bei Dance & Fun verbindest du Bewegung, Spaß und Fitness in einem bunten Mix aus Tanzstilen zu Pop, Schlager und Filmmusik. Dieses Workout macht nicht nur richtig Laune, sondern sorgt auch für mehr Beweglichkeit, Koordination und eine gute Figur. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen – einfach Musik aufdrehen und den Alltag hinter dir lassen! ■



Worauf wartest du noch?

Komm vorbei, bring deine Energie mit und starte voller Power durch!

QR Code für eine Probestunde



QR Code Zusatzantrag,

um als Post SV Mitglied für nur 5 Euro/ Monat alle Groupfitness-Angebote zu nutzen

Bei Fragen steht dir das Sportbüro gern zur Verfügung!

Tel: **0911 954595 -67** oder **-63**

Mo/Mi/Fr 9.00-12.00 Uhr

Di/Do 13.00-16.00 Uhr

E-Mail: sportbuero@post-sv.de

Workshop

Ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz

Wie eine gesunde und figurbewusste Ernährung zwischen Alltag und Beruf zeitsparend klappen kann.

- Ausgewogene und figurbewusste Ernährung bei wenig Zeit
- Mehr Energie und Konzentration im Alltag
- Reduktion von Stress, Müdigkeit und Heißhunger durch Ernährung
- Das gesunde „Pausenbrot“ – so klappt's auch in 30 Minuten

Infos & Anmeldung:
Homepage unter
<https://post-sv.de/fitness/ernaehrung/>

oder per E-Mail unter
ernaehrung@post-sv.de ■

inkl.
GUTSCHEIN
für eine kostenlose
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Wert 20,00 €)



Wann	Samstag, 11.10.2025 10.00 – 12.00 Uhr
Wo	Studio N°1, Albertstraße 4 (90478) Kursraum 1
Teilnahmegebühr	MG: 39,00 € NMG: 59,00 €
Wer	Referentin Anna Wellein

Training für den Ernstfall



Im Notfall zählt jede Sekunde: Wenn das Herz-Kreislauf-System versagt, wird unser Gehirn nicht mehr mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgt. Bereits nach zirka drei Minuten kann das Gehirn eines Erwachsenen dann irreparable Schäden davontragen – bei Kindern geht es noch schneller.

Aus diesem Grund hat Anfang September für das Fitlounge-Personal eine zweistündige Praxis-schulung zu den Themen Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) inkl. Defibrillator-Einsatz stattgefunden, um im Ernstfall schnell und effektiv helfen zu können. Alle Übungsleiter des Post SV müssen im Zwei-Jahres-Turnus an einer offiziellen Auffrischungs-Schulung teilnehmen. Zusätzlich bieten wir in den Fitness-Studios ab sofort ein- bis zweimal jährlich eine verkürzte Praxiseinheit für unsere Mitarbeiter auf freiwilliger Basis an.

Nach einer kurzen Einführung haben die Mitarbeiter die stabile Seitenlage, insbesondere bei Bewusstlosigkeit des Patienten, die dauernde Überwachung von Atmung/Herzschlag sowie – bei deren Ausfall – die Herz-Druck-Massage sowie den Einsatz des Defibrillators geübt.

In solch schockierenden Situationen ist der Stresspegel und die Unsicherheit vor allem auch für den Ersthelfer extrem groß, insbesondere dann, wenn man nicht täglich mit vergleichbaren Situationen konfrontiert ist. Das regelmäßige Üben und Wiederholen soll helfen in einem Ernstfall Routine und Sicherheit zu bringen, um bestmöglich Erste Hilfe leisten zu können. ■

Workshop

Kaffee & Tee in der Fitlounge

Wir laden alle Mitglieder und Nicht-Mitglieder der Generation 60 Plus zu „Kaffee & Tee in der Fitlounge“ ein. Auf dem Programm stehen Beratungen und Aktionen rund um unser 60 Plus-Angebot, das Nutzen unserer Trainingsfläche bei intensiver Betreuung sowie wechselnde Highlights wie Vorträge, Mitmach-Angebote und Messungen/Körper-Checks.

Das Ganze findet in gemütlichem Ambiente bei einem Heißgetränk und einem Stück Kuchen statt.

Wann und Wo?

Jeden ersten Donnerstag im Monat (an Feiertagen je eine Woche später) in der Fitlounge des Post SV in der Keßlerstraße 1 von 9 bis 13 Uhr.

Die Teilnahmegebühr?

5 Euro für Mitglieder, 8 Euro für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten sind ein Heißgetränk, ein Stück Kuchen und aller Tages-Programmpunkte. Anmeldung erforderlich!



Was wird geboten?

- Von 9 bis 12 Uhr eine intensive Flächenbetreuung und/oder Beratung zu deiner Fitness auf der Fitlounge-Trainingsfläche (auch unverbindlich für Neu-Einsteiger)
- Ab 10.30 Uhr Beratung zu Senioren-Angeboten, wie Wanderungen, Tagesausflüge, Radtouren, Dauersport/Gruppen-Gymnastik, Kurse und vieles mehr.
- Wechselnde Highlights (pro Termin findet ein Highlight statt):
- Vorträge zu Themen wie Ernährung, Gesundheit oder Fitness
- Messungen/Körper-Checks, z. B. Gleichgewichts-Messung, Stress-EKG
- Mitmach-Angebote wie Haltungstraining, Faszientraining u. v. m.
- Tagesaktionen und -Rabatte für Teilnehmer auf Buchungen von Ausflügen, Mitgliedschaften und Co.

Das genaue Tagesprogramm jeder Veranstaltung wird jeweils mindestens zwei Wochen vorher auf der Homepage des Vereins, per Newsletter und Aushang in der Fitlounge veröffentlicht. ■



1. Termin*
06.11.2025
9.00 – 13.00 Uhr

Highlight: MFT-Gleichgewichts-Messung inkl. Ergebnisberatung.



* Weitere Termine: 04.12.2025, 08.01.2026 (01.01. Feiertag), 05.02.2026

Weit über 1000 Besucher beim Post SV-Sportfestival

Ein bunter, großer Sportmix

Unter dem Motto „Mehr Sport geht nicht“ lockte das mittlerweile zur Tradition gewordene Post SV-Sportfestival Mitte Juli weit über 1000 Sportbegeisterte in den Sportpark Ebensee. Zahlreiche Shows und Mitmachaktionen boten ein abwechslungsreiches Programm für Klein und Groß.



Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit waren ebenso gefragt wie Teamgeist: Von Armwrestling, Leichtathletik und Basketball über Tennis und Volleyball bis hin zu Teqball – überall gab es Gelegenheit, Neues auszuprobieren. Für Kinder sorgten zudem die Olympiade, Hüpfburg, Bullriding und Kinderschminken für leuchtende Augen.

Unsere Partner trugen wie immer maßgeblich zum Erfolg bei: Die VR TeilhaberBank lud zur Fotobox und zum Reise-Glücksrad ein, die N-ERGIE begeisterte mit Fußball-Dart, das Autohaus Fröhlich präsentierte Neuheiten zum Probefahren, Optik Schlemmer bot einen Sehtest, Trek stellte den Rad-Parcours und Orthopädie Richter gab wertvolle Gesundheitstipps.

Ein besonderes Zeichen setzte der Post SV mit der DKMS: Viele Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, sich direkt vor Ort als Stammzellspender registrieren zu lassen – eine Aktion, die Leben retten kann und die gesellschaftliche Verantwortung des Vereins unterstreicht.

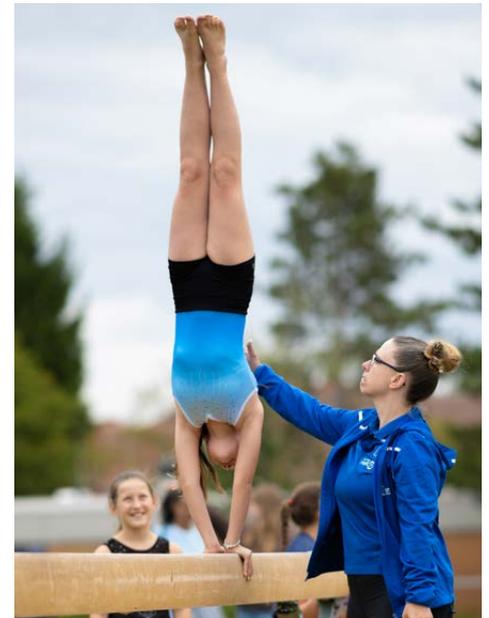
Auf der Aktionsfläche sorgten Cheerleading, Tanz, Turnen, Kendo, Aikido, Judo und Ju-Jutsu für Begeisterung, während Moderator Felix Abel vom Funkhaus Nürnberg charmant durchs Programm führte. Für das leibliche Wohl war ebenfalls gesorgt: Die Rhythmische Sportgymnastik bot Kaffee und Kuchen an, während das Restaurant Ebensee mit Herzhaftem vom Grill versorgte.





Auch Oberbürgermeister Marcus König und Cornelia Trinkl, Referentin für Schule und Sport, besuchten das Festival und richteten Grußworte an die Gäste. Ein Highlight war die Spendenaktion zugunsten des Projekts „Bunter Sport“: Beim Fußball-Dart der N-ERGIE kamen beeindruckende 8.500 Euro zusammen. Der symbolische Scheck wurde von Michael Brochier (BROCHIER Gruppe), Bernhard Bergauer (N-ERGIE) und Andreas Kriegelstein (VR Bank) überreicht. Ein herzlicher Dank gilt der VR TeilnehmerBank, der N-ERGIE und der BROCHIER Gruppe für ihre großzügige Unterstützung.

Zum Abschluss bedanken wir uns bei allen Helferinnen und Helfern, Abteilungen und Partnern, die mit viel Engagement dieses großartige Event ermöglicht haben. Schon jetzt freuen wir uns auf das nächste Jahr, wenn das Sportfestival unter dem Motto „100 Jahre Post SV“ ein ganz besonderes Jubiläum feiert.



Rückblick auf ein bewegendes Tanzwochenende

„NEUE WEGE“ begeistern



Die diesjährigen Tanzshows der Post SV-Traumtänzer entführte das Publikum in der Fürther Stadthalle mit dem Thema NEUE WEGE Ende Juni auf eine bewegende Entdeckungsreise. Die Tänzerinnen und Tänzer – von den Allerkleinsten ab drei Jahren bis hin zu Jugendlichen und Erwachsenen – präsentierten ihre ganz persönlichen Geschichten in den Stilen Ballett, Jazz, HipHop und Modern Dance.

Die Idee zur Show entstand aus den Antworten unserer Tanzgruppen auf Fragen wie „wo möchtest du einen neuen Weg gehen“, „was gibt dir Mut zur Veränderung“ oder „wo hast du schon einmal etwas Neues gewagt“.

Ein großes Dankeschön gilt allen, die vor, auf und hinter der Bühne dazu beigetragen haben, dass die Shows ein voller Erfolg wurden – und natürlich unserem großartigen Publikum!

Die persönlichen Antworten darauf wurden zu einer einzigartigen Tanzgeschichte verwoben, die das Publikum gleichermaßen berührte und begeisterte.

Wir freuen uns schon jetzt auf viele weitere inspirierende Tanzgeschichten – und auf neue Wege, die wir gemeinsam mit dir gehen dürfen. ■

Mit Mut, Selbstvertrauen und echtem Teamgeist haben unsere Tänzerinnen und Tänzer an zwei Tagen gezeigt, was es bedeutet, neue Wege zu gehen – nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Leben. Die Energie, die Ausdruckskraft und der Stolz, mit dem alle Beteiligten aufgetreten sind, haben diese Shows zu etwas ganz Besonderem gemacht.



Bilder und Film der Shows findest du HIER (<https://post-sv.myshopify.com/>)



Rückblick auf ein bewegendes Tanzwochenende

Märchenhafte Kreativ-Tanz-Tage

Anfang August verwandelte sich das Post SV-Sportzentrum Süd in eine kreative Märchenwelt. Bei den Kreativ-Tanz-Tagen drehte sich diesmal alles um das Thema Märchen – und unsere beiden großartigen Kindergruppen brachten mit viel Fantasie und Bewegung ihre eigenen Interpretationen von „Froschkönig“ und „Schneewittchen“ auf die Bühne.

Die nächsten Kreativ-Tanz-Tage finden in den **Herbstferien vom 3. bis zum 7. November** statt. Anmeldungen bitte unter tanz@post-sv.de, Auskünfte gibt es unter **0911 - 540 55 47 70** ■



vr-bank-reisecenter.de

Wir sind
Partner in
der Postis
Vorteilswelt!



Ab in den Urlaub!

Verpassen Sie keine von unseren eigenen **Gruppenreisen**:

Menorca inkl. Flug ab/bis Nürnberg

- Termin: 28.4.2026, **Wanderpaket zusätzlich buchbar**
- 8 Tage/7 Nächte - Preis p. P. im DZ ab 1.369 €

Wir freuen uns auf Sie.

VR Bank ReiseCenter Nürnberg

Am Tullnaupark 2, 90402 Nürnberg (in der VR Bank am Wöhrder See)
0911 2370-1605 | nuernberg@vr-bank-reisecenter.de

Startklar für die Zukunft

43 junge Talente beginnen ihre Ausbildung bei der BROCHIER Gruppe

TEAM ZUKUNFT

Unsere 43 neuen Azubis
für das Lehrjahr 2025!



Am 1. September war es so weit – 43 Jugendliche starteten ihre berufliche Laufbahn bei der **BROCHIER Gruppe**. Begrüßt wurden sie persönlich von Pascal Brochier, dem Hauptgesellschafter des traditionsreichen Unternehmensverbunds mit Standorten in Nürnberg, München, Holzkirchen und Aschaffenburg.

Die BROCHIER Gruppe zählt über 700 Mitarbeitende und setzt seit jeher auf eine starke Nachwuchsförderung. Mit über 100 Auszubildenden in verschiedenen Berufen ist das Unternehmen ein bedeutender Ausbildungsbetrieb in der Region. Mit 43 Azubis im ersten Lehrjahr kommt die Gruppe fast an das Rekordjahr 2017 heran (damals 45 Azubis) – ein klares Zeichen für die Attraktivität der handwerklichen Berufe und die erfolgreiche Nachwuchsarbeit.

Insgesamt werden die Nachwuchskräfte in acht verschiedenen Ausbildungsberufen ausgebildet, auch ein dualer Student (Ausbildung als Anlagenmechaniker/in SHK und Studium Bachelor Energie- und Gebäudetechnik) ist mit dabei.

Die Ausbildungsberufe im Überblick:

- Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (28 Auszubildende, davon 1 im dualen Studium)
- Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (7 Auszubildende)
- Mechatroniker für Kältetechnik (2 Auszubildende)
- Kaufleute für Büromanagement (2 Auszubildende)
- Kaufmann für IT-System-Management (1 Auszubildender)
- Technischer Systemplaner für Versorgungs- und Ausrüstungstechnik (1 Auszubildender)
- Umwelttechnologe für Industrieanlagen und Rohrleitungsnetze (1 Auszubildender)
- Flaschner (1 Auszubildender)

Mehr als nur ein Ausbildungsstart: Das Onboarding-Programm

Die ersten drei Wochen stehen ganz im Zeichen des Kennenlernens und der Vorbereitung. Im Rahmen eines umfangreichen Onboarding-Programms erhalten die Berufsanfänger nicht nur eine Arbeitssicherheitsunterweisung, sondern auch Schulungen zu Themen wie Erste Hilfe, Gesundheitsförderung, Medienkompetenz und professionellem Auftreten.

Besonders praxisnah wird es im Modul „Fit für die Baustelle“: Hier lernen die Azubis alles rund um Werkstoffe, Werkzeuge und Maschinen. Ein gemeinsamer Besuch beim Großhändler, bei dem Produkte verschiedener Hersteller vorgestellt werden, rundet das Programm ab.

Vertrauen und Empfehlungen als Erfolgsfaktor

Viele der neuen Auszubildenden fanden über persönliche Empfehlungen den Weg zur BROCHIER Gruppe – ein starkes Zeichen für das Vertrauen in die Unternehmenskultur und die Qualität der Ausbildung. Ergänzt wird das Recruiting durch Schulkooperationen des „Team Zukunft“, Social Media und die Unternehmenswebsites.

Mit Engagement, Vielfalt und einem starken Onboarding-Programm startet die BROCHIER Gruppe in ein neues Ausbildungsjahr – und setzt damit ein klares Zeichen für die Zukunft des Handwerks. ■



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)





Nürnberger Delphine bei den Special Olympics

Viel mehr als zwölf Medaillen gewonnen

Das inklusive Schwimmteam des Post SV, die Nürnberger Delphine, kehrte mit vielen Medaillen und allen voran mit vielen tollen Erlebnissen von den Special Olympics Landesspielen zurück, die Mitte Juli fünf Tage in Erlangen stattfanden.



**Special
Olympics
Bayern**



Schon bei der Ankunft am ersten Wettkampftag war die Vorfriede spürbar. Die Athletinnen und Athleten trainierten ein letztes Mal zusammen und holten sich ihre Athletenpässe ab, bevor es zur feierlichen Eröffnung auf der Kulturlinsel Wöhrmühle ging. Der Himmel zeigte sich gnädig, das Wetter hielt – und die gute Laune setzte den Ton für die ganze Woche.

Auch abseits der Wettkämpfe zeigte sich, wie wichtig die sozialen Begegnungen bei Special Olympics sind: beim Mittagessen, am bunten Familienabend im Redoutensaal oder einfach zwischendurch im Schwimmbad oder auf dem Gelände. Jeder Moment war geprägt von Herzlichkeit und einem echten Gemeinschaftsgefühl.

Die Stimmung während der Wettkampftage war geprägt von Zusammenhalt, gegenseitigem Respekt und echter Begeisterung. Ob auf dem Weg zum Startblock oder beim Anfeuern am Beckenrand – überall wurde gelacht, gedrückt und motiviert. Die Delphine wuchsen über sich hinaus und hatten dabei jede Menge Spaß. Nicht nur sportlich, sondern auch menschlich war diese Woche ein voller Erfolg: Neue Freundschaften wurden geschlossen, alte Bekanntschaften gepflegt, es wurde gescherzt, gejubelt und sich gegenseitig Mut zugesprochen.

Auch sportlich war die Woche ein voller Erfolg: Zweimal Gold, achtmal Silber und zweimal Bronze erschwammen sich die Nürnberger Delphine – und jede einzelne feierten sie mit Stolz und großer Freude.

Ein besonderer Dank gilt:

- Stefanie Tholen für ihre Vision und ihr unermüdliches Engagement
- der Adidas Stiftung für die Ausstattung
- dem Post SV und Katharina Hirschbeck für Organisation und Koordination
- dem gesamten Trainerteam für die intensive Vorbereitung
- und natürlich unseren Delphinen: Jacqueline, Oliver, Jonathan, Klara, Daniela und Lucilla.

Ihr wart großartig – menschlich wie sportlich! Wer Lust hat, bei uns mitzumachen: Wir freuen uns immer über neue Gesichter im Team.



See you at the next Special Olympics in Saarbrücken! ■



Bunter Sport

Lenkball – eine neue inklusive Sportart

NEU

Der Bereich des inklusiven Sports wird um eine Variante reicher: die inklusive Sportart Lenkball. Die Rückschlagsportart wird mit einem speziell dafür entwickelten Zwei-Griff-Schläger gespielt, der stets mit beiden Händen gehalten wird – das sorgt für eine ausgewogene und balancierte Oberkörperbewegung.



Im Rahmen eines Inklusiven Sport Treffs wurde diese Sportart vorgestellt und auch eifrig ausprobiert. Alle waren mit großer Begeisterung dabei und hatten sichtbar Freude daran, die verschiedenen Lenkball-Varianten auszuprobieren. Innerhalb nur einer Stunde, von der theoretischen Einführung bis zur praktischen Umsetzung, erzielten alle Fortschritte. Alle hatten eine Menge Spaß und waren sich einig, Lenkball wollen wir jetzt öfter spielen.

Lenkball überzeugt durch seine einfache Spielweise und durchdachte Gestaltung. Durch die beidhändige Schlägerhaltung entsteht ein natürlicher Lenkeffekt, der die Ballkontrolle erleichtert - so lässt sich die Sportart schnell lernen. Gleichzeitig wird die Körperbalance geschult, die Koordination verbessert und das Miteinander gestärkt - unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder individuellen Voraussetzungen.

Diese Eigenschaften machen Lenkball zu einer idealen Sportart für verschiedenste Zielgruppen und Einsatzbereiche - ob im Verein, in der Schule oder im Freizeitbereich. Darüber hinaus bietet Lenkball im inklusiven Kontext viele Vorteile. Ein großer Pluspunkt ist aufgrund der vielfältig anpassbaren Übungen die niedrige Einstiegschwelle. Bereits nach wenigen Minuten können Erfolgserlebnisse erzielt werden, was sich positiv auf Motivation und Selbstvertrauen auswirkt. Schnuppermöglichkeit im Lenkball für ALLE am 11. Oktober am Tag der offenen Tür in Schweinau. ■





macron

WER IST MACRON?

Gegründet 1971 in Bologna, behauptet sich Macron heute als einer der europäischen Marktleader.

>102

GESPONSERTE PROFICLUBS

Macron ist technischer Sponsor von mehr als 102 Profimannschaften in verschiedenen Sportarten auf der ganzen Welt, dabei profitieren die Kunden von Qualitätsware und ausgezeichnetem Service.

>2

FUSSBALL BRAND IN EUROPA

Gemessen an der Anzahl der gesponserten Proficlubs liegt Macron laut UEFA-Bericht 2024 auf Platz zwei

>30

LÄNDER IN DER WELT

Macron ist ein internationales Unternehmen, mittlerweile in mehr als 30 Ländern tätig.

>186

MACRON SPORTS HUB

Macron hat ein Netz von über 186 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,

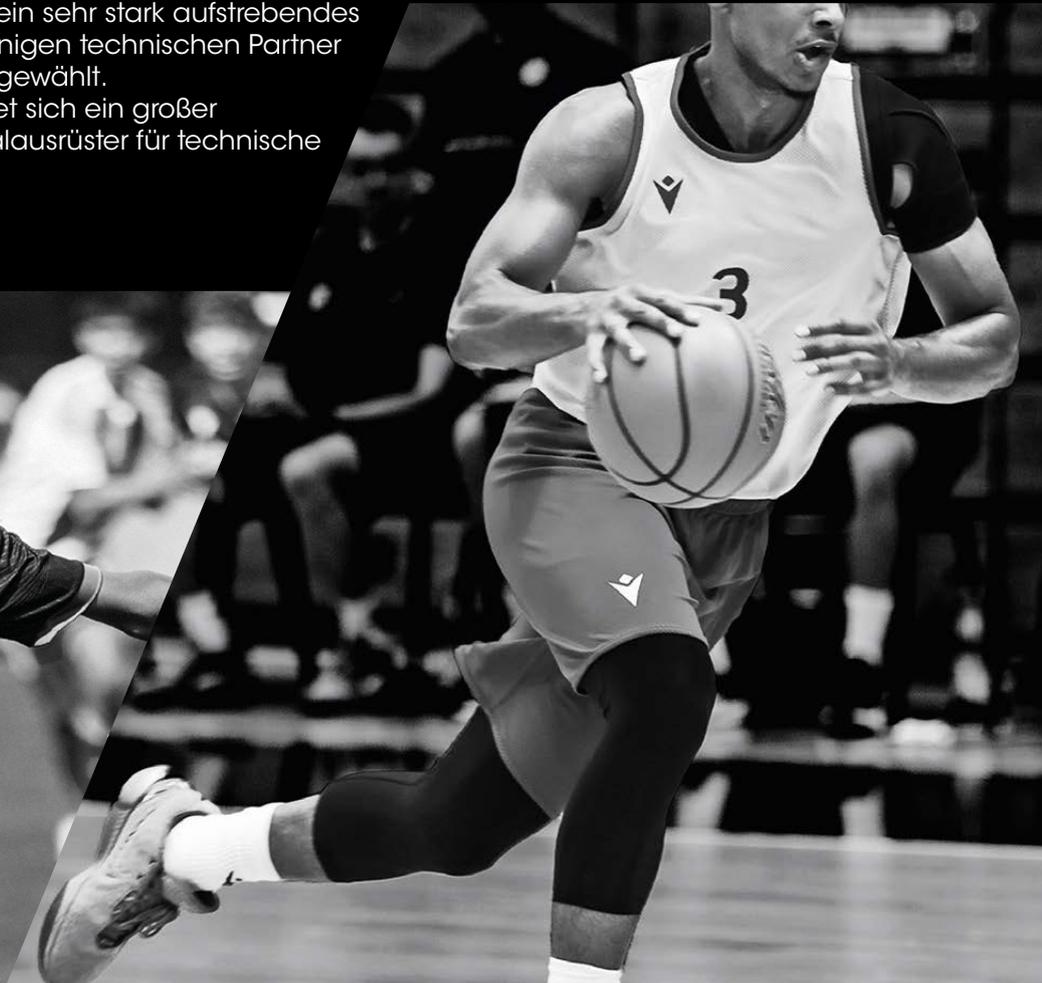
**BECOME
YOUR OWN
HERO.**



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](https://www.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".

Tennis

Auf zum Reinschnuppern!



Wie wäre es, am Tag der Offenen Tür im Sportpark Schweinau am Samstag, 11. Oktober, mal den Tennisschläger zu schwingen. Von 14 bis 16 Uhr habt ihr dazu bei einem kostenlosen Schnuppertraining die Möglichkeit. Ab vier Jahren kann jeder daran teilnehmen, egal, ob blutiger Anfänger oder Fortgeschrittener. Wir freuen uns auf euer Kommen!

Ab Oktober ist übrigens die Tennis-Wintersaison unter dem Hallendach im Sportpark Schweinau gestartet. Meldet euch jetzt noch an, das Training findet von Montag bis Freitag ab 14 Uhr und am Samstag ab 9 Uhr statt. Wir haben für jede Altersstufe und jede Spielstärke noch freie Plätze.

Meldet Euch bei Interesse direkt bei uns, training@tennis-im-postsv.de oder unter **Tel.: 0160 - 554 35 57** ■

Moderner Fünfkampf

Medaillenflut bei den Deutschen



Der Post SV-Nachwuchs im Modernen Fünfkampf ging bei den Deutschen Meisterschaften mal wieder unter die eifrigen Medaillensammler.

Ob am Samstag beim Laser-run (Laufen und Schießen) oder am Sonntag beim Obstacle race (Hindernisrennen) konnten die jungen Athletinnen und Athleten im Einzel- wie im Staffel-Wettbewerb überzeugen: Diana Valaeva gewann in der Altersklasse U 19 in den Einzeldisziplinen jeweils zwei Titel, ihr Bruder Rostislav in der U 17 kam sogar dreimal zu Meisterehren (zweimal Einzel und einmal Staffel). Im Laser-run-Einzel U 13 wurde Helena Grosse und in der U 15 Svenja Grosse jeweils Vizemeister, Miron Valaev

Dritter. Den Deutschen Meistertitel schafften in der reinen weiblichen Staffel Helena und in der Mix-Staffel Svenja zusammen mit Spiridon Valaev, der dazu noch die Silbermedaille im obstacle-race-Einzel errang.

In der Sommerferienpause überraschte Levi Aschmoneit bei den Schweizer Meisterschaften in Bern mit einem starken 2. Platz bei internationaler Konkurrenz in der U 17. ■



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

* Weitere Infos zur Treuekarte findest du unter <https://post-sv.de/aktuelles/aktionen/treuekarte/>

Mach den Post SV zu Deinem Post SV!

Die Mitgliederbefragung Deines Vereins

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

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

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

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

-  Auf „post-sv.dein-sportverein.com“ gehen
-  Für Deine Sportart, Abteilung oder Kurse zur Befragung anmelden
-  Mitmachen, etwas bewegen und Treuepunkte sichern



Zur Gewährleistung von Neutralität, Anonymität und Datenschutz erfolgen die Befragungen in Zusammenarbeit mit unserem Vereinspartner SLC Management



Post SV Nürnberg
 Mehr Sport geht nicht.



Pyraser

Hopfen oder Reben? Pyraser Highlights erleben!

goldgelb



prickelnd



Judo

Bei den Judo-Anfängern wird's farbiger

Kurz vor den Sommerferien haben unsere Judo-Anfänger in den verschiedenen Trainingsgruppen ihre ersten KYU-Prüfungen souverän und erfolgreich abgelegt.



Alle wissen nun, wie die Basis-Techniken in Verbindung mit den Judo-Werten im Training angewendet werden. Die ersten Schritte zum schwarzen Gürtel sind geschafft. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß sowie Erfolg beim weiteren Training.

Judo-Anfängertraining für Kinder und Jugendliche

In unseren Übungs- und Trainingsstunden, in denen Judo-Techniken ebenso vermittelt werden wie Judo-Werte wie Respekt, Mut und Bescheidenheit, sind Anfänger aller Altersklassen herzlich willkommen. In der Vereinshalle Hasenbuck, Ingolstädterstr. 255, haben neue Kurse begonnen, bei denen für Schüler von 6 bis 11 Jahre am Dienstag und Donnerstag von 17.30 bis 19.15 Uhr noch Plätze frei sind – dies gilt ebenso für Jugendliche von 11 bis 16 Jahre, deren Kurse am Dienstag und Donnerstag jeweils von 18.30 bis 20 Uhr stattfinden. ■

NEU im Sportangebot: Floorball

Rasanten Spiel unterm Dach für Jederfrau und Jedermann

Floorball? Klingt nach einer ganz neuen Sportart, ist es aber nicht: Einst Unihockey genannt gibt es ihn in Nürnberg bereits seit 2004, damals formierte sich das Nürnberger Unihockey Team (kurz NUTs 04). Nun freuen wir uns, dass die NUTs Teil des Post SV sind und dessen Angebot noch etwas breiter und bunter machen dürfen!



NEU

Floorball ist eine schnelle Hallensportart, die in Schweden entwickelt wurde und dort sowohl als Freizeit wie auch als Spitzensport sehr populär ist. In Deutschland sind wir eine wachsende Nischensportart, fast 16 000 Mitglieder zählen die Vereine in Deutschland insgesamt.

Floorball lässt sich am besten als eine weniger körperbetonte Abwandlung von Eishockey auf Hallenboden beschreiben. Durch die leicht verständlichen Regeln und das körperlich

moderate Spiel mit geringem Verletzungsrisiko kann Floorball auch von Jugendlichen und Erwachsenen sowie von Männern und Frauen in gemischten Teams gespielt werden.

Somit eignet sich Floorball hervorragend für einen Quereinstieg aus verwandten Sportarten, aber auch für Neueinsteiger, die vielleicht in anderen Teamsportarten Erfahrungen gesammelt haben. Die benötigte Ausrüstung hält sich sehr in Grenzen: Neben Hallenschuhen wird ein

Floorballschläger benötigt, den wir für den Anfang auch gerne leihweise zur Verfügung stellen. Bei uns ist jede/r ab 18 Jahren willkommen!

Wir spielen jeden **Montag, von 20.30 bis 22:00 Uhr** im Pirkheimer-Gymnasium, Turnhalle Unten Gibitzenhofstraße 151, 90443 Nürnberg und **Donnerstags 20:00 bis 22:00 Uhr** in der Kopernikusschule - Gabelsbergerstraße 41, 90459 Nürnberg. ■

Wintersport

Die Post geht auch im Winter ab – mit der **Skischule**



Früher dunkel wird es, die Tage und Nächte werden kälter, die Vorboten des nahenden Winters eben – und für den hat die DSV-Skischule im Post SV wie in den Vorjahren ein attraktives wie vergleichsweise preisgünstiges Programm auf die Beine gestellt, bei dem sich viele Klassiker befinden wie auch ein neues Angebot.

Was alle im Programm stehende Unterkünfte eint: Sie liegen in unmittelbarer Liftnähe. Was zudem auf allen Ausfahrten deckungsgleich ist: Ein durchweg qualifiziertes Ski-Lehrerteam bietet Kurse für alle Könnensstufen an, egal, ob du als Anfänger Skifahren lernen, oder als „alter Hase“ an deiner Technik feilen willst. Besagte Kurse sind bei jeder Fahrt zu buchbar, nur beim Kids- und Teen-Camp sind sie von Haus aus inkludiert.

Besagtes Camp bildet traditionell auch den Auftakt, der vom **12. bis zum 14. Dezember** im riesigen Ski-Areal Hochkönig stattfindet. Untergebracht sind wir dort mittlerweile zum dritten Mal in der Sportschule in Hinterthal, ein großes, komfortables Haus mit Turnhallen, das auf einer kleinen Anhöhe inmitten des Ski-Gebiets liegt und das des Öfteren diverse österreichische Ski-Nationalteams zu Gast hat. Dorthin geht es auch in den Weihnachtsferien bei der Neujahrs Ausfahrt von **2. und 6. Januar**.

Zwischen diese beide Ausfahrten „drängelt“ sich nun erstmals eine neue: Vom 18. bis zum 21. Dezember geht es beim offiziellen Ski-Opening zwar ebenfalls nach Hinterthal und damit ins Hochkönig-Ski-Areal, doch da bezieht der Post SV Quartier im 4-Sterne-Haus Urslauerhof, das mit einer großen Saunalandschaft aufwartet. Eine Langlaufloipe ist ebenfalls fußläufig schnell erreicht. Dorthin führt vom 6. bis 8. März auch die Abschlussfahrt.

Die Hochficht-Wochenenden, der Klassiker im Programm schlechthin, sollen selbstredend nicht unterschlagen werden. Ins kleine, aber für ein Wochenende feine Skigebiet im Böhmerwald fährt der Post SV seit weit über ein Jahrzehnt, das Ereignishaus am Klaffer mit einer Turnhalle ist ideal für Familien. Die Fahrten finden am **16. bis 18. Januar** und am **13. bis 15. Februar** statt.

Weitere Details findest du auf unserer homepage unter post-sv.de/wintersport/. Dort findest du auch die online-Anmeldung.

Ein kleiner Tipp am Rande: Nicht lange zögern, einige Fahrten sind bereits jetzt gut gebucht. ■

Wir begleiten Menschen durch alle Lebensphasen.

Menschen für's Leben

Kinder & Familie · Leben im Alter · Hospiz



Soziales Netz
im Nürnberger Osten

Jetzt informieren unter:
Tel. 0911/995 41-0
www.diakonie-moegeldorf.de

Skibasar

Du bist auf der Suche nach gut erhaltenen, gebrauchten und günstigen Wintersportartikeln für Dich oder Deine Kinder? Oder hast Du zu kleine, zu kurze und deswegen nicht mehr im Gebrauch befindliche Wintersportartikel, die mittlerweile im Keller ein Dasein als Staubfänger fristen?

Dann nichts wie hin zum **Skibasar der Wintersportabteilung** des Post SV **am Samstag, 25. Oktober, in der Vereinssporthalle am Hasenbuck (Ingolstädter Straße 255, 90461 Nürnberg).**

Vor, während wie auch nach dem Einkauf (**12 bis 14 Uhr**) ist fürs leibliche Wohl bestens gesorgt.

Folgende Artikel sind auf dem Basar zu finden:

- Carving – Ski und Skischuhe
- Snowboards und Snowboardschuhe
- Skihelme für Kinder und Erwachsene
- Langlaufski und Langlaufschuhe
- Schlittschuhe
- Wintersportbekleidung (keine Unterwäsche, Strumpfhosen und Socken) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.



Die Artikel werden von Euch gekennzeichnet, von uns angenommen und verkauft. Vom Verkaufspreis behalten wir 10 Prozent für den Ausbau der DSV-Skischule ein.

Annahme der Artikel

Samstag, 25. Oktober, 10 bis 11:50 Uhr

Verkauf der Artikel

Samstag, 25. Oktober, 12 bis 14 Uhr
(Einlass 12:00 Uhr!)

Abholung Geld oder der nicht verkauften Artikel

Samstag, 25. Oktober, 14 bis 14.30 Uhr

Abwechslungsreich und effektiv auf die Skisaison vorbereiten

Die klassische Skigymnastik ist schon lange nicht mehr zeitgemäß – bei der Wintersportabteilung des Post SV setzen wir auf Alternativen, um euch optimal auf die kommende Skisaison vorzubereiten.

Um daran teilzunehmen, musst du allerdings Mitglied unserer Sparte „Fit und Gesund“ sein, die zudem mit vielen, vielen weiteren Kursen aufwartet, die euch ganzjährig im Wortsinn bewegen. Wer noch nicht bei Fit und Gesund ist, wird bei einem Blick in das umfangreiche Programm rasch merken, dass der Zusatzbeitrag ein guter Invest ist, das aber nur am Rande.

Wir freuen uns jedenfalls darauf euch fit und gesund in der kommenden Skisaison bei unseren Ausfahrten anzutreffen. ■



Unsere Kurse sind nicht nur abwechslungsreich, sondern auch effektiv:

Montag, 19:00 – 20:30 Uhr: Fitness-Gymnastik
Gebrüder-Grimm-Schule, Turnhalle, Grimmstraße 16

Mittwoch, 08:30 – 09:15 Uhr: Power Fitness
Vereinshalle Hasenbuck, Ingolstädter Straße 255

Donnerstag, 18:15 – 19:00 Uhr: Body Workout
Sportpark Schweinau, Halle 1, Daimlerstraße 71

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.





Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.



Unisex **73,00 €***
Zip Hoody: *Stage*
auch als Damenschnitt
erhältlich: *Bass*

~~UVP 102,99 €~~



Damen **41,00 €***
Leggings: *Sarez*
auch als Unisexschnitt
erhältlich: *Gila*

~~UVP 57,99 €~~



Unisex **83,00 €***
Jacke: *Arctic*

~~UVP 117,99 €~~



Damen **34,00 €***
Zip Sweatshirt: *Anora*
auch als Unisexschnitt
erhältlich: *Yaruga*

~~UVP 47,99 €~~



Unser komplettes Sortiment
findest du in unserem Onlineshop
macronstore.com/psv_nurnberg



Post SV - Onlineshop

Sportprogramm

Herbst und Winter 2025/2026

FITNESS-STUDIOS

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

Gut zu wissen . . .

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

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

Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch: 0911 - 95 45 95 60 oder unter www.post-sv.de

Kann ich einmal ein Sportangebot kostenlos testen?

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

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Sportangebot einsteigen?

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

BUDO/ KAMPFSPORT

Aikido
FMA
Judo
Ju-Jutsu
Karate
Kendo

TURNEN

Gerätturnen
Rhythmische Sportgymnastik
Trampolin

Kann ich als Anfänger an den Sportangeboten teilnehmen?

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

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?

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

GROUPFITNESS DAUERSPORT FIT UND GESUND

Aerobic
Aroha
Balance & Mobility
Bauch Beine Po
Body & Weights
Body Workout
Bootcamp Fitness
Core Workout
Dance & Fun
DeepWork
Faszientraining
Fitness Gymnastik
Functional Boxing
Hiit Workout
Intervalltraining
Callenetics
Power Fitness
Powerzirkel
Pilates
Rückenfit
Step Intervall
Step Aerobic
Stretching
Thai Bo
Workout & Mobility
Yoga
Yogilates
Zumba

POSTIS KINDERWELT

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

BALLSPORT

Badminton
 Basketball
 Floorball
 Fußball
 Handball
 Tennis
 Tischtennis
 Volleyball
 Wasserball

SCHWIMMEN

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

WASSERSPORT-ARTEN

Kunst- und Turmspringen
 Wasserball
 Wettkampfschwimmen

TANZ

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

GENERATION 60 PLUS

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

REHA-SPORT

Diabetes
 Herzsport
 Lungensport
 Orthopädie
 Orthopädie im Wasser

OUTDOOR

Eislaufen
 Lauf-Treff
 Leichtathletik
 Mountainbike
 Triathlon
 Wintersport

SONSTIGES

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

Weitere Informationen zu
 dem größten Sportangebot
 in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fit und Gesund Erwachsene

Fit und Gesund Dauersport

Aerobic		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:00 - 19:45	Bismarckschule

Aktiv & Vital		
Angebote siehe Generation 60 Plus		

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

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

Dance & Fun NEU		
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
Donnerstag	18:30 - 19:30	Fitlounge, Kursraum 1
Donnerstag	19.00 - 20.00	Studio N°1, Kursraum 1

Balance & Mobility NEU		
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

Bauch Beine Po		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Montag	18:15 - 19:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Dienstag	18:15 - 19:00	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Mittwoch	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Mittwoch	17:30 - 18:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	17:45 - 18:45	Fitlounge, Kursraum 2

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



Body und Weights

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

Body Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	17:30 - 18:30	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Montag	19:30 - 21:00	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	09:15 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	19:00 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	19:45 - 20:30	Bismarckschule
Donnerstag	17:30 - 18:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:00 - 19:00	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	14-tägig im Wechsel mit Step Aerobic	
Donnerstag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Freitag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Freitag	18:00 - 19:00	Peter-Vischer-Schule, Gymnastikhalle
Samstag	10:00 - 10:45	Studio N°1, Kursraum 2
Samstag	10:15 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Sonntag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

Bootcamp Fitness

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:00 - 20:00	Melanchthon Gymnasium, Turnhalle oben

Callanetics

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

Core Workout

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

deepWORK®

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

Faszientraining

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

Fitnessgymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:00 - 20:00	Gebrüder-Grimm-Schule
Mittwoch	18:00 - 18:45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Süd)

Functional Boxing

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

HIIT Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:15 - 20:30	Vereinschalle Hasenbuck

Hybrid/Online, Livestream über ZOOM

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

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

Inline Hockey

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

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

Intervalltraining

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

**Lauftreff**

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

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

Ansprechpartnerin: Jutta Dague, Tel.: 0911-37 88 836, lauftreff-marienbergpark.de



Pilates

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

Powerfitness

Dieses intensive, abwechslungsreiche Training vereint funktionelle Übungen im Kraft-Ausdauer-Bereich für eine effektive Ganzkörperstärkung. Der Powerzirkel nutzt klassische Intervalle, die Station für Station für maximale Herausforderung sorgen und deine Fitness auf das nächste Level heben. Egal, ob du deine Muskeln fordern oder deine Ausdauer verbessern möchtest – dieses Angebot ist perfekt für alle, die keine Angst vor schweißtreibenden Einheiten haben und sich gerne neuen Herausforderungen stellen.

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

Powerzirkel **NEU**

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:15 - 20:15	Studio N°1, Kursraum 1

Step Aerobic

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

Step Intervall

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

Stretch & Mobility

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

Thai Bo

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

Rückenfit		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	10:00 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	10:15 - 11:00	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Montag	17:15 - 18:15	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Dienstag	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	18:00 - 18:45	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	18.40 - 19.40	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	19:00 - 19:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	19:00 - 19:45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	10.30 - 11.30	Studio N°1, Kursraum 1
Mittwoch	11:30 - 12:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	18:00 - 19:00	Bismarckschule
Mittwoch	18:45 - 19:30	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd)
Donnerstag	09:00 - 09:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	16.45 - 17.45	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	18:45 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Donnerstag	19:15 - 20:00	Förderzentrum Langwasser, Turnhalle Ost
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck
Samstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

Workout & Mobility		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19.30 - 20.30	Studio N°1, Kursraum 1
Freitag	09:00 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2

Yogilates		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	09:00 - 10:00	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch NEU	18:00 - 19:00	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	10:45 - 11:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag NEU	18:00 - 19:00	Studio N°1, Kursraum 2

Yoga		
Für die Yogastunden fällt ein Zusatzbeitrag von 15,-/Monat an. Zusätzlich bieten wir Yoga auch als Kursform an.		
Weitere Infos zum Yoga Angebot unter www.post-sv.de		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:30 - 21:00	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	09:15 - 10:45	Fitlounge, Kursraum 1
Dienstag	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 1
Freitag	19:00 - 20:00	nur online (Link über sportbuero@post-sv.de erhältlich)

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

Wir teilen
unsere Kompetenz ...
... und einen neuen Namen



 TeilhaberBank

Seit unserer Gründung teilen wir bei der **VR Bank Metropolregion Nürnberg** gemeinsame Erfolgsmomente – und jetzt auch einen neuen Namen.



Mehr zu Ihrer neuen VR TeilhaberBank
vr-teilhaberbank.de/wirteilen

 TeilhaberBank



Generation 60 Plus

Aktiv und Vital

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

Aikido 50 Plus

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

Bauch Beine Po

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Montag	10:00 - 10:45	Vereinshalle Hasenbuck (Gymnastik mit und ohne Stuhl)
Mittwoch	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße

Body Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B

Fitnessgymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	13:30 - 14:15	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	17:15 - 18:15	Studio N°1, Kursraum 1
Montag	19:00 - 20:00	Gebrüder-Grimm-Schule
Dienstag	08:45 - 09:30	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost, Halle A (Gymnastik mit und ohne Stuhl)
Mittwoch	09:30 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	18:00 - 18:45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd)
Donnerstag	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 2
Freitag	09:15 - 10:15	Gemeindsaal Laufamholz

Hallenboccia

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

Osteoporose aktiv vorbeugen

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

Pilates

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	18:45 - 19:45	Vereinshalle Landgrabenstraße

Locker vom Hocker - Gymnastik mit und ohne Stuhl!

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	14:30 - 15:15	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	10:45 - 11:30	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	10:30 - 11:15	Gemeindesaal Laufamholz
Freitag	10:30 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 2
Freitag	13:15 - 14:00	Vereinshalle Hasenbuck

Rückenfit

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	09:30 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	10:30 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	16:00 - 16:45	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	19:00 - 19:45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	09:30 - 10:30	Sportpark Schweinau, Gymnastikraum
Mittwoch	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Mittwoch	11:30 - 12:15	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck

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

Interessiert? Dann melden Sie sich im Sportbüro, Telefon: 0911-95 45 95 -67/-63, E-Mail: sportbuero@post-sv.de

**NEU Kaffee und Tee in Ebensee und in der Fitlounge – Generation 60 Plus**

Entdecke gesellige und informative Momente bei **Kaffee und Tee in Ebensee** und **in der Fitlounge – speziell für die Generation 60 Plus!**

Gemeinsam lachen, austauschen und neue Impulse für den Alltag gewinnen, das steht bei uns im Mittelpunkt.

Monatliche Treffen voller abwechslungsreicher Angebote und Begegnungen. Ob inspirierende Vorträge, kreative Workshops, gesellige Spielenachmittage, erfrischende Spaziergänge oder sportliche Beweglichkeitsübungen – bei uns ist für jeden etwas dabei!

In Ebensee erwarten dich gemütliche Freizeittreffen und Vorträge, bei denen du dich austauschen und neue Kontakte knüpfen kannst.

In der Fitlounge gibt es sportliche Beratung, Betreuung an den Geräten sowie spannende Vorträge, Körpermessungen, Gesundheitschecks und abwechslungsreiche Mitmachaktionen.

Das detaillierte Tagesprogramm findest du regelmäßig auf unserer Homepage unter Generation 60 Plus und in unseren Vereinshallen!

Für Fragen oder weitere Informationen wende dich gern an Laura Urlaub:

Telefon: 0911/ 95 45 95 -67 oder -63 E-Mail: sportbuero@post-sv.de

Reha-Sport



Diabetes, Sport & Bewegung – NEU ab Januar 2026

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

Herzsport

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	17:45 - 18:45	Theodor-Billroth-Schule
Donnerstag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	14:00 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	15:00 - 16:30	Fitlounge, Kursraum 2

Lungensport

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag NEU	13:00 - 14:30	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	16:30 - 17:15	Fitlounge, Kursraum 2

Orthopädie

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	13:30 - 15:00	Studio N°1, Kursraum 1
Montag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	19:30 - 21:00	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	14:00 - 15:30	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	13:30 - 15:00	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	19:45 - 21:15	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	13:15 - 14:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	12:15 - 13:45	Studio N°1, Kursraum 2
Donnerstag NEU	12:30 - 14:00	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	09:30 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	11:15 - 12:45	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag NEU	13:30 - 14:45	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag NEU	10:30 - 12:00	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag NEU	12:00 - 13:30	Fitlounge, Kursraum 2

Orthopädie im Wasser

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

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

Weitere Informationen zu unserem Reha-Sport erhältlich unter:

Tel.: 0911- 587 43 27, E-Mail: reha@post-sv.de, Ansprechpartner: Michael Stöß!

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

- Fitnessstudioleitung (m/w/d)
- Sportwissenschaftler / Sportlehrer / Pädagogischer Mitarbeiter (m/w/d)

Ausbildung / Duales Studium / FSJ

- Duale Sportstudenten (m/w/d) in diversen Bereichen

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.



Postis Kinderwelt



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



Postis Kindersport



Kinderturnen ohne Eltern

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

Parcour Panthers

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

Eltern-Kind-Turnen

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

Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

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

Turnzwerge

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

Zumba®Kids

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

Ansprechpartner Postis Kindersport: Jakob Vransy, Tel: 0911 - 540 55 47 66, E-Mail: kindersport@post-sv.de





Postis Sportschule

powered by Brezen Kolb

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

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

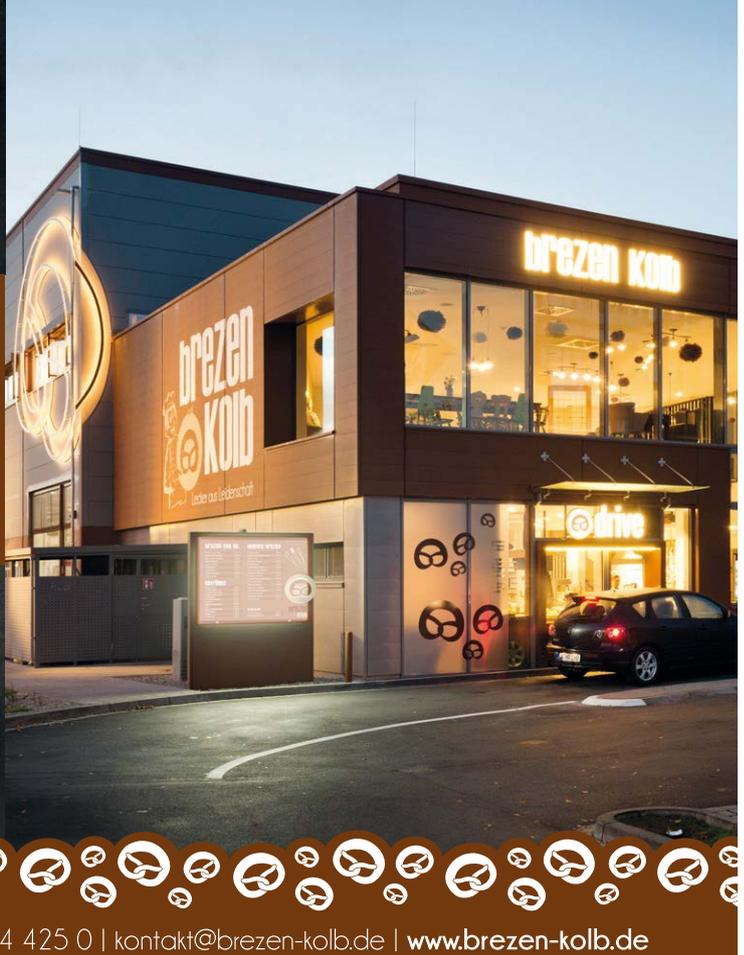
Sportschule - Altersstufe 1				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 2	Donnerstag	17:00 - 18:00	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe 3	Freitag	17:15 - 18:15	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Sportschule Altersstufe 1 - Gruppe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







FÜR DIE
STÄRKUNG NACH
DEM SPORT



Ostendstraße 138 | 90482 Nürnberg | Tel +49 911 544 425 0 | kontakt@brezen-kolb.de | www.brezen-kolb.de

Sportschule - Altersstufe 2

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

Ansprechpartner Postis Sportschule: Fabienne Dillinger, Tel. 0159-180 34 36, E-Mail: sportschule@post-sv.de

Postis Ballschule

**Ballschule - Bambini**

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

Ballschule - Altersstufe 1

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

**Ballschule - Altersstufe 2**

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

Ansprechpartner Postis Sportschule: Fabienne Dillinger, Tel. 0159 - 180 34 36, E-Mail: ballschule@post-sv.de

Abteilungssport

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

Kontaktinformationen zu deinem Sportangebot

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Leichtathletik leichtathletik@post-sv.de

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

Pferdesport
Anka Müller Tel.: 0163 - 36 51 001

Postis Ballschule ballschule@post-sv.de
Fabienne Dillinger Tel.: 01590 - 180 34 36

Postis Kindersport kindersport@post-sv.de
Jakub Vransy Tel.: 0911 - 5 40 55 47 66

Postis Sportschule sportschule@post-sv.de
Fabienne Dillinger Tel.: 01590 - 180 34 36

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aikido

Kinder/Jugendliche 8 - 16 Jahre			
Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Neuaufnahmen	Mittwoch	17:00 - 18:45	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	17:00 - 18:45	Gebrüder-Grimm-Schule
Anfänger II (bei Bedarf)	Donnerstag	17:00 - 18:45	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene I+II	Mittwoch	17:00 - 18:45	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	17:00 - 18:45	Gebrüder-Grimm-Schule
Gürteltraining I	Mittwoch	18:45 - 19:30	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Gürtelvorbereitung II	Mittwoch	18:45 - 19:30	Sportzentrum Nordost (Halle A)

Ansprechpartner Jugend: Marc Fachinger

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

Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren			
Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort
Neuaufnahmen	Montag	20:00 - 21:45	Sportzentrum Nordost (Halle B)
	Mittwoch	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	18:45 - 20:15	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene I	Montag	20:00 - 21:45	Sportzentrum Nordost (Halle B)
Fortgeschrittene I (Schwerpunkt >= 50 Jahre)	Donnerstag	18:45 - 20:15	Gebrüder-Grimm-Schule
Fortgeschrittene II und Waffentraining	Mittwoch	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Gürtelvorbereitung	Mittwoch	21:00 - 22:00	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Gürtelvorbereitung (bei Bedarf)	Donnerstag	20:15 - 22:00	Gebrüder-Grimm-Schule
Sondertraining für Eltern von trainierenden Kindern (bei Bedarf)	Mittwoch	17:00 - 18:45	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Technik-Wunsprogramm (nach Absprache)	Freitag	19:30 - 21:00	Sportzentrum Nordost (Halle B)

Abteilungsleitung: Manfred Basevi

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

Badminton

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

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

Basketball

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

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

Abteilungsleitung: Ronja Meine

Tel: 0911 95 45 95 68 E-Mail: r.meine@postbasketball.de



Feiere Deinen Kindergeburtstag beim Post SV Nürnberg!

Die schönste Party in der Turnhalle für einen unvergesslichen Moment



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

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



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:

 **TeilhaverBank**

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Fußball

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

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

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

Abteilungsleiter: Michael Luntz

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

Ansprechpartner zu den Trainingsmannschaften:

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

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

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

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



Floorball

Floorball ist eine schnelle Hallensportart, bei der zwei Mannschaften versuchen, mit einem leichten Kunststoffball und einem Filzschläger Tore zu erzielen. Das Spiel wird auf einem parallelogrammförmigen Spielfeld gespielt mit Toren an beiden Enden. Die Ballkontrolle erfolgt durch Schlagen, Tippen oder Stoppen des Balls mit dem Schläger, wobei Körperschutz und Regeln das Spiel sicher gestalten. Floorball ist bekannt für geringe Verletzungsgefahr, schnelle Spielzüge und klare Regeln, die es auch Anfängern relativ leicht machen, mitzuspielen.

Floorball

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	20:30 - 22:00	Pirckheimer-Gymnasium, Turnhalle Unten
Donnerstag	20:00 - 22:00	Kopernikusschule, Gabelsbergerstraße 41

Ansprechpartner: Jessica Deuschel, E-Mail: jessica.deuschel@yahoo.de und Simon Schellmann, E-Mail: simonwillecke@gmail.com

Cheerleading

Viele kennen den Begriff Cheerleading wahrscheinlich aus US-amerikanischen Filmen, als den Sport mit den „Püscheln“, doch hinter dieser Fassade steckt noch viel mehr. Denn als anerkannter Leistungssport geht es vor allem um eines: Vertrauen. Es wird nicht nur getanzt wie man das so kennt – ein großer Bestandteil des Cheerleadings sind die sogenannten „Stunts“ und „Pyramiden“ sowie „Tumbling“ – zu Deutsch: Turnen. Saltos, Würfe und Co. stehen hier an der Tagesordnung, aber auch grundlegende Werte wie Teamgeist, Vertrauen, Disziplin und Ehrgeiz sind im Cheerleading sehr wichtig.

Abgestimmt auf die Alters- sowie Leistungsklassen bieten wir dir ein abwechslungsreiches Training.
Bei Interesse die Gruppenleitung kontaktieren!

Gruppenleitung: Julia Zyska

E-Mail: cheerleading@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

Tel.: 0163 - 54 60 324 E-Mail: turnen@post-sv.de



Handball

Die Handballer des Post SV Nürnberg nehmen zusammen mit dem TV Eibach 03 als HBC Nürnberg am Spielbetrieb teil. Der HBC Nürnberg ist damit der mit Abstand größte und erfolgreichste Handballverein der Stadt, der für jede Altersklasse und jedes Spielniveau die passende Trainingsgruppe bieten kann.

Informationen zu den Trainingszeiten findest du unter www.post-sv.de und www.hbc-nuernberg.de!

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

Fechten

Florettfechten Kinder/Jugend

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

Degenfechten Jugend und Erwachsene

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

Ansprechpartner: Gerhard Fichtinger; Tel: 0173 - 20 19 433 E-Mail: fechten@post-sv.de

Judo

Judo im Vorschulalter mit Eltern

Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

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

Anfänger

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

Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	17:00 - 18:30	6 - 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	17:00 - 18:30	6 - 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	18:30 - 20:00	6 - 16 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	18:30 - 20:00	6 - 16 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Breitensport- und Wettkampftraining

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 21:30	ab 14 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	20:00 - 21:30	ab 14 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

Technik- und Graduierungstraining für Anfänger und Eltern

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	18:30 - 20:00	ab 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	18:30 - 20:00	ab 11 Jahre	Vereinshalle Hasenbuck

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



Selbstverteidigungssport Ju-Jutsu & FMA

Kinder/Jugendliche

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ju-Jutsu Kinder ca. 8-11 Jahre (Feste Gruppe, Neuaufnahmen nur über Warteliste! Bitte per Mail oder im Training anfragen, E-Mail: kinder-8bis11@jnb.de)	Montag	17:30 - 19:00	8 - 11	Sportzentrum Nordost, Halle A
Ju-Jutsu Jugend ca. 12-17 Jahre (Probetraining per Mail oder im Training anfragen, E-Mail: jugend@jnb.de)	Montag Donnerstag	18:30 - 20:00 18:15 - 19:45	12 - 17 12 - 17	Sportzentrum Nordost, Halle B Sportzentrum Nordost, Halle B

Wettkampf

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

Erwachsene

Mit bequemer Sportkleidung zum Probetraining vorbeikommen.

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Alle „Selbstbehauptung“	Montag	17:30 - 19:00	ab 18 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Anfänger	Montag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Anfänger	Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Fortgeschrittene	Montag	19:00 - 20:30	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Fortgeschrittene	Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Fortgeschrittene Ausdauer und Technik	Freitag	18:30 - 20:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Fortgeschrittene Straßenkampf	Freitag	20:00 - 21:30	ab 18 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A
Freies Training	Freitag	19:30 - 21:00	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle B
Gürtelvorbereitung	Montag	19:00 - 20:30	ab 17 Jahren	Sportzentrum Nordost, Halle A

FMA – Filipino Martial Arts

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

Weitere Infos auf unserer Abteilungshomepage: jnb.de/fma

FMA Anfänger und Fortgeschrittene

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

Abteilungsleitung: Andreas Grau

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



Karate

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

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

Abteilungsleitung: Stefan Grötsch, Tel: 0911 - 33 15 62 E-Mail: karate@post-sv.de



Kendo

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

Erwachsene gemeinsames Training mit Kata			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:00 - 22:00	ab 18 Jahren	Vereinshalle Hasenbuck

Abteilungsleitung: Heiko Mehldau, Tel: 0911 - 37 88 938 E-Mail: kendo@post-sv.de

Leichtathletik

Schüler U8

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Dienstag	17:00 - 18:30	6 - 7	2019-2020	Sportpark Ebensee

Schüler U10

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Donnerstag	17:00 - 18:30	8 - 9	2017-2018	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben

Schüler U12

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Donnerstag	17:30 - 19:00	10 - 11	2016-2015	Sportpark Ebensee / Turnhalle Melanchthon-Gymnasium (in Klärung)

Schüler U14

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Mittwoch	17:00 - 18:30	12 - 13	2013-2014	Sportpark Ebensee

Jugendliche U16 - U20

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger +Fortgeschrittene	Dienstag	18:30 - 20:00	14 - 20	2012-2005	Sportpark Ebensee
Fortgeschrittene	Donnerstag	18:30 - 20:00	14 - 20	2012-2005	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben

Erwachsene / Seniorinnen und Senioren

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Grundlagen/Ausdauer	Dienstag	17:30 - 19:00	40 - 99	Sportpark Ebensee

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



Moderner Fünfkampf

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Fechten	Mittwoch	18:30 - 22:00	ab 12 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Laser-Run	Mittwoch	16:30 - 18.30	ab 10 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Laser-Run	Donnerstag	17:00 - 18:00	ab 10 Jahren	Sportpark Ebensee
Schwimmen	Donnerstag	18:15 - 19:15	ab 10 Jahren	Hallenbad Ebensee
Schwimmen	Samstag	13:00 - 14:00	ab 10 Jahren	Hallenbad Ebensee

Obstacle Race (Hindernisrennen) - Training nach Absprache beim TSV Katzwang und im Sportpark Ebensee

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

Rollerderby

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

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

Ansprechpartner: Stefan Ludwig und Deborah Skoberla, E-Mail: rollerderby@post-sv.de



Rollschuhlaufen

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

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

Ansprechpartnerinnen: Janine Schwalbe und Svenja Riedel, E-Mail: rollschuhlaufen@post-sv.de

Tennis

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

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

Abteilungsleitung: Alexander Schmidt, Tel: 0911 - 95 05 29 23

E-Mail: abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de



Tischtennis

Kinder/Jugend

Kinder/Jugend Wettkampfmannschaften

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

Jugend Leistungsgruppe

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

Erwachsene

Allgemein Hobbygruppe

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

Damen/Herren Wettkampfmannschaften

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

Senioren sport

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

Abteilungsleitung: Helmut Niklas, Tel.: 0911 - 63 27 459 E-Mail: tischtennis@post-sv.de



Turnen



Gerätturnen

Kinder 3 - 6 Jahre

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

Kinder 5 - 8 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:15 - 18:15	5 - 8	Wilhelm Löhe Schule (Halle 1)

Kinder/Jugend 6 - 12 Jahre

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

Kinder/Jugend 9 - 16 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:15 - 19:30	9 - 16	Wilhelm Löhe Schule (Halle 1)

Jugend 10 - 17 Jahre

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

Jugend ab 12 Jahren/Wettkämpfer

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

Gerätturnen - Erwachsene

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

Gruppenleitung Gerätturnen: Silke Feldmann, E-Mail: gt@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber, Tel.: 0163 - 54 60 324 E-Mail: turnen@post-sv.de

Rhythmische Sportgymnastik

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

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

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

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

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

Gruppenleitung Rhythmische Sportgymnastik: Elvira Yabrova, Tel.: 0176 - 10 57 66 82 E-Mail: rsg@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber, Tel.: 0163 - 54 60 324 E-Mail: turnen@post-sv.de

Trampolin

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

Ansprechpartner Trampolin: Mark Michaud, E-Mail: trampolin@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber, Tel.: 0163 - 54 60 324 E-Mail: turnen@post-sv.de

Triathlon

Erwachsene

Schwimmtraining				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Grundlagen und Techniktraining	Montag	20:00 - 21:30	alle Leistungsklassen	Vereinshallenbad Ebensee
Training	Dienstag ¹⁾	20:30 - 22:00	Leistungsorientiert	Treffpunkt: Langwasserbad Eingang, pünktlich 20:15 Uhr Einlass (vorher da sein)
Freies Schwimmen nach Plan	Dienstag	20:45 - 22:00	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Langwasserbad Eingang, pünktlich 20:15 Uhr Einlass (vorher da sein)
Grundlagen und Techniktraining	Donnerstag	20:00 - 21:30	Leistungsorientiert	Vereinshallenbad Ebensee
Grundlagen / Ausdauer	Samstag ²⁾	15:30 - 17:00	alle Leistungsklassen	Vereinshallenbad Ebensee
Schwimmeinstieg für Triathleten	Samstag ³⁾	15:30 - 17:00	Anfänger „Von 0 auf 3,8 km“	Vereinshallenbad Ebensee
Training (ohne Trainer)	Samstag	17:00 - 18:30	Leistungsorientiert	Vereinshallenbad Ebensee

¹⁾ ab 23.09.2025

²⁾ ab 11.10.2025

³⁾ ab 04.10.2025

Laufen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Technik, Kraft- und Tempotraining (zwei Trainingsgruppen)	Mittwoch	18:00 - 19:30	alle Leistungsklassen ^{4) 5)}	Oktober - März: Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee
Grundlagenlauf mit ansteigendem Umfang (zwei Trainingsgruppen)	ab Sonntag, 26.10.2025 ⁶⁾	10:00 - 11:30	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

⁴⁾ Teilnehmer sollten 10 km in 60 Min laufen können.

⁵⁾ Nach Anfrage unter triathlon@post-sv.de auch gerne Jugendliche unter 16 Jahren.

⁶⁾ Findet von Ende Oktober 2025 bis April 2026 statt.

Radfahren				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Gruppenausfahrt mit Mountainbike (selbstorganisierter Treff der Mitglieder, kein offizielles Training) ⁷⁾	Samstag	11:00 - ca. 13:30	alle Leistungsklassen	Selbstorganisierter Treff der Mitglieder (kein offizielles Training) Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad / Sportpark Ebensee

⁷⁾ Es besteht Helmpflicht.

Jugend

Laufen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Einführung in die Laufgrundlagen	Mittwoch ⁸⁾	17:00 - 18:00	Kinder/Jugendliche ca. 8 - 12 Jahre	Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

⁸⁾ ab 17.09.2025

Weitere Frage zum Training beantwortet gerne Daniel Dubber (Abteilungsleitung).

Bitte die E-Mail-Adresse triathlon@post-sv.de kontaktieren.

Abteilungsleitung: Daniel Dubber, E-Mail: triathlon@post-sv.de

Volleyball

Ob Jung oder Alt, Mädels oder Jungs, Freizeit – oder Leistungssport, Halle oder Sand – der Post SV bietet allen Volleyball-Spieler/innen das entsprechende Training. So nehmen die Kids mit großem Elan an Jugendrunden teil, während die Wettkampfteams im Damen-, Herren- und Mixedbereich von der Kreisklasse bis hin zur Bezirksklasse vertreten sind.

Auch im Seniorenbereich ist der Post SV aktiv. Nicht zu vergessen, dass über das Stadtgebiet verteilt an unterschiedlichen Tagen mehrere Freizeitgruppen aufschlagen und schmettern.

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

Abteilungsleitung: Thorsten Kolb, Tel: 09189 407487 E-Mail: volleyball@post-sv.de



Bunter Sport

Inklusion



Schwimmgruppe Inklusion

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

Turnzwerge Inklusion

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

Eltern-Kind Inklusion

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	16:15 - 17:00	4 - 8	Vereinshalle Hasenbuck

Inklusion Sport-Treff

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





NEU Volleyballtraining Inklusion für Jugendliche ab 14 Jahren

Du wolltest schon immer einmal Volleyball ausprobieren und hast Freude an der Bewegung mit Bällen? Dann bist du bei uns genau richtig. Mithilfe von kleinen Übungs- und Spielformen wollen wir euch das Spiel näher bringen und jede Menge Spaß dabei haben.

Kontakt: integration@post-sv.de

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sonntag	17:00 - 18:00	ab 14 Jahren	Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110

NEU Fußballtraining Inklusion für Kinder

Kontakt: hirschbeck@post-sv.de

Tag	Uhrzeit	Jahrgänge	Ort
Freitag	16:00 - 17:30	2016 - 2012	Sportzentrum Süd, große Halle EG

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

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

Integration

Fussball (ganzjährig)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 22:00	15 - 35 Jahre	Kopernikusschule

Fussball (April - Sept.)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	17:00 - 19:00	15 - 35 Jahre	Paul-Moor-Schule

Volleyball (ganzjährig)

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

Beachvolleyball (Mai - September)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	17:00 - 19:00	15 - 35 Jahre	Paul-Moor-Schule

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

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

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

Schwimmen

Aquafitness

Aqua-Bodyfit

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

Aqua-Gymnastik

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

Aqua-Jogging

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

Aqua-Rückenpower

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

Aqua-Stretching

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



Schwimmen

Schwimmgruppen Erwachsene

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

Wettkampfschwimmen Erwachsene

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

Schwimmgruppen

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

Wettkampfschwimmen Kinder und Jugendliche

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

Schwimmgruppen Kleinkinder mit Eltern

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



Wassersport

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

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

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

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

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

Kunst- und Turmspringen

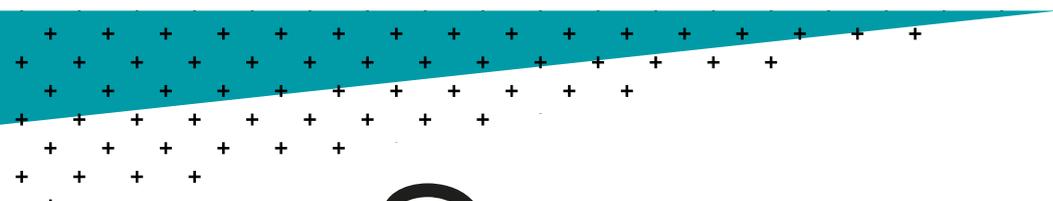
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19:00 - 20:30		Südstadtbad Nürnberg, Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6
Mittwoch	19:30 - 20:00		Langwasserbad Nürnberg, Aufwärmen Mehrzweckraum
Mittwoch	20:00 - 21:30		Langwasserbad Nürnberg, Wassertraining Sprungturm
Samstag	13:30 - 14:00		Südstadtbad Nürnberg, Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6

Trampolin Training

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 20:00		Post SV Halle Hummelsteiner Weg

Triathlon Erwachsene Schwimmtraining

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:00 - 21:30	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Dienstag	20:45 - 22:00	18 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Dienstag	20:30 - 22:00	16 - 99 Jahre	Hallenbad Langwasser (Sportbecken)
Donnerstag	20:00 - 21:30	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	14:00 - 15:30	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Samstag	17:00 - 18:30	16 - 99 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)



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

Tanz

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



Dauersport Tanz Basis

American Line Dance

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

Clogging

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

Gesellschaftstanz

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

Orientalischer Tanz

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

Rock'n'Roll

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





TRAUMtänzer
Die Tanzschule des Post SV Nürnberg e. V.

Tanzschule Traumtänzer



Ballett				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ballett 3 - 4 Jahre	Montag	16:00 - 16:45	3 - 4 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Ballett 5 - 6 Jahre	Montag	15:00 - 16:00	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Dienstag	16:00 - 17:00	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Mittwoch	16:45 - 17:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 6 - 7 Jahre	Dienstag	15:15 - 16:15	6 - 7 Jahre	Fitlounge (Kursraum 2)
	Mittwoch	14:45 - 15:45	6 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	15:00 - 16:00	6 - 7 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 6 - 8 Jahre	Donnerstag	15:30 - 16:30	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 8 - 9 Jahre	Dienstag	14:45 - 15:45	8 - 9 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	16:15 - 17:15	8 - 9 Jahre	Fitlounge (Kursraum 1)
	Mittwoch	17:00 - 18:00	8 - 9 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	16:00 - 17:00	8 - 9 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 9 - 11 Jahre	Donnerstag	16:30 - 17:45	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 10 - 11 Jahre	Dienstag	15:45 - 17:00	10 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Mittwoch	15:45 - 17:00	10 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	17:00 - 18:15	10 - 11 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 12 - 14 Jahre	Donnerstag	16:45 - 18:00	12 - 14 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Ballett 12 - 17 Jahre	Freitag	18:15 - 19:45	12 - 17 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 12 - 18 Jahre	Donnerstag	17:45 - 19:00	12 - 18 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 15 - 18 Jahre	Dienstag	17:15 - 18:45	15 - 18 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Ballett Erwachsene Anfänger	Freitag	19:45 - 20:45	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett Erwachsene Mittelstufe	Dienstag	19:15 - 20:45	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Spitzentanz	Dienstag	18:45 - 19:15	15 - 18 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	20:45 - 21:15	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	19:00 - 19:30	14 - 18 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

Hip Hop				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Hip Hop 6 - 8 Jahre	Mittwoch	15:00 - 16:00	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	16:00 - 17:00	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Süd (Kleine Halle EG)
Hip Hop 9 - 11 Jahre	Mittwoch	16:00 - 17:00	9 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Hip Hop 9 - 12 Jahre	Dienstag	15:00 - 16:00	9 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Hip Hop 12 - 17 Jahre	Donnerstag	18:00 - 19:00	12 - 17 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Hip Hop 13 - 15 Jahre	Dienstag	16:00 - 17:00	13 - 15 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Hip Hop 16 - 18 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:00	16 - 18 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

Jazz Dance				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Jazz Dance 6 - 9 Jahre	Donnerstag	14:45 - 15:45	6 - 9 Jahre	Sportzentrum Süd (Kleine Halle EG)
Jazz Dance 10 - 12 Jahre	Mittwoch	17:45 - 18:45	10 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Jazz Dance 13 - 18 Jahre	Mittwoch	18:45 - 20:00	13 - 18 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Donnerstag	19:00 - 20:30	13 - 18 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)

Modern Dance				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Modern Dance 7 - 9 Jahre	Mittwoch	15:45 - 16:45	7 - 9 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)
Modern Dance 10 - 12 Jahre	Mittwoch	17:00 - 18:00	10 - 12 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)

Tänzerische Früherziehung				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Tänzerische Früherziehung 3-4 Jahre	Mittwoch	16:00 - 16:45	3 - 4 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

WIR HABEN DEN
SOUND FÜR
 DEIN WORKOUT!



APP DOWNLOADEN!
 FÜR DIE BESTEN
 AKTUELLEN HITS

HT1
 HIT RADIO N1

Radio**F**
94.5

Die größten

Kulthits

aller Zeiten

**VIEL SPASS BEIM
SPORTELN!**



Kursprogramm

Unser Kursangebot – auch für Nichtmitglieder

Gut zu wissen...

Kann ich auch während eines laufenden Kurses einsteigen?

Grundsätzlich ist ein Einstieg auch während eines laufenden Kurses möglich – sofern noch Plätze frei sind und der Kursverlauf das zulässt. Im Unterschied zu unseren Dauerangeboten bei **Fit und Gesund**, bei denen du jederzeit einsteigen kannst, ist bei den Kursen in der Regel eine **kurze Rücksprache** erforderlich.

Nähere Informationen erhältst du über das Sportbüro:

Tel.: 0911 - 954595 63/67
E-Mail: sportbuero@post-sv.de

Wie lange läuft ein Kurs?

In der Regel umfasst ein Kurs **8 bis 14 Einheiten** – vereinzelt sind auch **kürzere Angebote** mit weniger Terminen möglich.

Ich bin kein Mitglied beim Post SV – kann ich trotzdem einen Kurs besuchen?

Natürlich! Auch **ohne Mitgliedschaft** kannst du unsere Kurse besuchen. Die **Preise** findest du in der jeweiligen **Kursbeschreibung**.

Kann ich als Anfänger/in oder Untrainierter an den Kursen teilnehmen?

Ja, viele unserer Kurse sind auch für Einsteiger/innen geeignet. Aus unserer Kursbeschreibung entnimmst du, welche Angebote für dein Level geeignet sind. Bei gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir eine ärztliche Rücksprache.

Jetzt direkt anmelden!

Scanne den QR-Code und sichere dir deinen Platz im passenden Kurs.



Scan me!

AQUAFITNESS

Bouncing
Boxing
Pilates
Powermix
Tabata



ERNÄHRUNG

Workshop Ernährung
am Arbeitsplatz



FITNESS

Fit mit Flexi-Bar
Herz-Kreislauf-Training
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)

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

Kraftausdauertraining
im Fitness-Studio

Männersport 60 Plus

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: 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

NEU Einsteiger-Kurs: Herz-Kreislauf-Training und Haltungverbesserung

Dieser Kurs kombiniert die Inhalte Herz-Kreislauf- und Haltungstraining in einem gesundheitsorientierten Gesamtkonzept. Der Trainingsplan baut inhaltlich von Woche zu Woche aufeinander auf und berücksichtigt dabei das individuelle Leistungslevel des Trainierenden.

Das Ziel ist eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, eine Verbesserung der Ausdauer sowie eine bessere/aufrechtere Körperhaltung und -kraft.

Leistungen:

- Herz-Kreislauf- und Haltungs-/Körperkräftigung über 7 Wochen (á 2 Trainings pro Woche) inklusive Trainingsplan
- Berechnung HFmax (max. Herzfrequenz) sowie der optimalen Trainingsherzfrequenz
- Erst-Einweisung mit dem Trainingsplan auf der Trainingsfläche
- 1 Online-Seminar* á 45 Minuten zu den Kursinhalten, dem Trainingsplan und Ablauf
- Seminar Gruppe 1: 27.10. um 18.00 Uhr
- Seminar Gruppe 2: 03.11. um 18.00 Uhr

* Für die Teilnahme am Online-Seminar ist ein internetfähiges Gerät (z. B. Tablet oder Laptop) inkl. Lautsprecher notwendig.

Herz-Kreislauf-Training Gruppe 1

Kursbeginn	Tag	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
27.10. - 14.12.2025	Mo - So	7 Wochen	Fitness-Studio Fitlounge	MG 59,- / NMG 79,-

Herz-Kreislauf-Training Gruppe 2

Kursbeginn	Tag	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
03.11. - 21.12.2025	Mo - So	7 Wochen	Fitness-Studio Fitlounge	MG 59,- / NMG 79,-

Flexi-Bar / Flexi-Fit

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2026	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 35,- / NMG 75,-
12.04.2026	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 35,- / NMG 75,-

NEU Indoor-Cycling - POWER BURN - Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
26.10.2025	Sonntag	09:10 - 10:00	6	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 24,- / NMG 48,-

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.10.2025	Donnerstag	17:45 - 18:45	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 92,-

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,-

Indoor-Cycling Einsteiger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2026	Montag	18:00 - 19:00	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 46,- / NMG 101,-
13.01.2026	Dienstag	19:15 - 20:15	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 46,- / NMG 101,-
13.04.2026	Montag	18:00 - 19:00	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
14.04.2026	Dienstag	19:15 - 20:15	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-

Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2026	Montag	19:00 - 20:00	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 46,- / NMG 101,-
13.01.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	11	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 46,- / NMG 101,-
14.04.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
08.01.2026	Donnerstag	19:00 - 20:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 50,- / NMG 110,-
16.04.2026	Donnerstag	19:00 - 20:00	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



☎ +49 911 8004-147

wbg
Nürnberg
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



Fitness

Indoor-Cycling Mittelstufe					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2026	Dienstag	08:30 - 09:30	10 keine Kurseinheit am 17.02.26	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 92,-
14.04.2026	Dienstag	08:30 - 09:30	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
07.01.2026	Mittwoch	18:00 - 19:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 65,- / NMG 130,-
15.04.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 76,- / NMG 152,-

Jumping-Fitness					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.10.2025	Sonntag NEU	09:00 - 10:00	1	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 6,- / NMG 12,-
10.11.2025	Montag NEU	19:15 - 20:15	6	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 28,- / NMG 58,-
13.01.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	10	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 50,- / NMG 100,-
14.04.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	14	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 70,- / NMG 140,-

Athletic Pump it – Langhanteltraining					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.10.2025	Donnerstag NEU	19:15 - 20:15	9	Studio N°1, Kursraum 2	MG 36,- / NMG 77,-
26.10.2025	Sonntag NEU	09:30 - 10:30	8	Studio N°1, Kursraum 2	MG 32,- / NMG 68,-
12.01.2026	Montag	20:30 - 21:30	11	Fitlounge, Kursraum 2	MG 44,- / NMG 94,-
08.01.2026	Donnerstag NEU	19:15 - 20:15	12	Studio N°1, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-

Pump it - Langhanteltraining					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.01.2026	Mittwoch	18:00 - 19:15	11	Fitlounge, Kursraum 2	MG 50,- / NMG 99,-
15.04.2026	Mittwoch	18:00 - 19:15	14	Fitlounge, Kursraum 2	MG 63,- / NMG 126,-

Hallenboccia-Turnier					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.11.2025	Sonntag	13:00 - 17:00	1	Vereinshalle Hasenbuck	MG 12,- / NMG 17,-



* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

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)
25.10.2025	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
22.11.2025	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
20.12.2025	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
17.01.2026	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
14.02.2026	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)
20.01.2026	Dienstag	19:30 - 21:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 68,- / NMG 138,-
14.04.2026	Dienstag	19:30 - 21:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 166,-

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)
22.01.2026	Donnerstag	19:30 - 21:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 68,- / NMG 138,-
16.04.2026	Donnerstag	19:30 - 21:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 166,-

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,-
23.01.2026	Freitag	18:00 - 19:30	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 68,- / NMG 138,-

NEU Sanftes Basic Yoga

Sanftes Basic Yoga ist ein regenerativer Yogakurs für alle Altersgruppen. Achtsame Körperhaltungen, teilweise länger gehaltene Asanas und die bewusste Verbindung mit dem Atem fördern innere Ruhe, geistige Klarheit und ein besseres Körpergefühl.

Der Kurs eignet sich besonders für Menschen, die ein sanftes Yoga bevorzugen – sei es aus gesundheitlichen Gründen, bei eingeschränkter Beweglichkeit oder zur Entspannung im Alltag. Impulse aus der Yogaphilosophie sowie verschiedene Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.10.2025	Montag NEU	19:30 - 20:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 40,- / NMG 80,-
14.10.2025	Dienstag NEU	09:15 - 10:45	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 67,- / NMG 130,-
12.01.2026	Montag NEU	19:30 - 20:30	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 100,-
13.01.2026	Dienstag NEU	09:15 - 10:45	11	Fitlounge, Kursraum 1	MG 73,- / NMG 143,-



NEU Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Flow ist ein dynamischer, fließender Yogastil, der Bewegung und Atmung synchronisiert, um einen kontinuierlichen, harmonischen Fluss von Körperhaltungen (Asanas) zu erzeugen. Der Stil ist körperlich fordernder und wird auch als „Bewegungsmeditation“ bezeichnet, da die Verbindung von Atem und Bewegung den Geist beruhigt und Fokus fördert.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.10.2025	Samstag	10:00 - 11:15	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 99,-
10.01.2026	Samstag	10:00 - 11:15	11	Fitlounge, Kursraum 1	MG 61,- / NMG 121,-

NEU 360 Grad Yoga – All in One

360 Grad Yoga – All in One steht für ein ganzheitliches Yoga-Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Diese Praxis vereint Elemente wie Meditation, Körperreisen, achtsame Körperübungen, Atemtechniken, Chakrenarbeit, energetische Flows sowie innere Reflexion und tiefe Entspannung. Es geht nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um das bewusste Wahrnehmen, Spüren und Ankommen – in deinem eigenen Tempo. 360 Grad Yoga schafft Raum für Achtsamkeit, Selbsterkenntnis und Heilung auf allen Ebenen. Namaste.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.11.2025	Mittwoch	18:00 - 19:15	6	Studio N°1, Kursraum 1	MG 33,- / NMG 66,-
14.01.2026	Mittwoch	18:00 - 19:15	10	Studio N°1, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-

Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2026	Montag	17:45 - 19:15	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 67,- / NMG 130,-
13.04.2026	Montag	17:45 - 19:15	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 94,- / NMG 182,-
07.01.2026	Mittwoch	17:45 - 19:15	11	Fitlounge, Kursraum 1	MG 73,- / NMG 143,-
07.01.2026	Mittwoch	19:30 - 20:30	11	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
15.04.2026	Mittwoch	17:45 - 19:15	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 94,- / NMG 182,-
15.04.2026	Mittwoch	19:30 - 20:30	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 70,- / NMG 140,-

Hatha Yoga für sportliche Anfänger und Wiedereinsteiger

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.01.2026	Donnerstag	17:30 - 18:30	11	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
16.04.2026	Donnerstag	17:30 - 18:30	13	Fitlounge, Kursraum 1	MG 65,- / NMG 130,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

Hatha Yoga 50 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2026	Montag	09:30 - 10:45	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
13.04.2026	Montag	09:30 - 10:45	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 77,- / NMG 154,-

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)
13.01.2026	Dienstag	17:30 - 19:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 67,- / NMG 130,-
14.04.2026	Dienstag	17:30 - 19:00	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 94,- / NMG 182,-

Synergy Yoga Gentle Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2026	Montag	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-
07.01.2026	Mittwoch	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-

Synergy Yoga Intermediate Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2026	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-

Qi Gong

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2026	Dienstag	18:00 - 19:00	10 (keine Kurseinheit am 17.02.26)	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 55,- / NMG 110,-
07.01.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10 (keine Kurseinheit am 18.02.26)	Studio N°1, Kursraum 2	MG 55,- / NMG 110,-

**Greubel Yachtsport****10% Nachlass**

auf die Kurspreise für Post SV - Mitglieder

- ▲ Motorbootausbildung
- ▲ Segelkurse (für Kinder und Erwachsene)
- ▲ Mitsegeln am Brombachsee
- ▲ Bootscharter am Brombachsee
(Segelboote, Angelboote, Kanus)
- ▲ Segeltörns in der Ostsee
- ▲ Funkkurse, Navigation, Wetter, etc.

Nürnberg; Deichslerstraße 17, (0911) 5882626, Brombachsee: (09834) 978179, info@greubel.de, www.greubel.de

I II SANITÄR-HEINZE®

Beratungen
mit Experten
vor Ort!

Generation 50+

Samstag, 18.10.2025

09:00 - 16:00 Uhr · Bäderausstellung
Freiligrathstraße 30 · 90482 Nürnberg

[sanitär-heinze.com](https://sanitaer-heinze.com)

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)
12.11.2025	Mittwoch	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)
12.11.2025	Mittwoch NEU	10:45 - 11:45	6	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 30,- / NMG 48,-
13.01.2026	Dienstag	11:15 - 12:15	10	Almoshofer Hauptstraße 49-53, Seminarraum	MG 50,- / NMG 80,-
14.04.2026	Dienstag	11:15 - 12:15	13	Almoshofer Hauptstraße 49-53, Seminarraum	MG 65,- / NMG 104,-

Mobil und standfest im Alter – Sturzprophylaxe

Sie können Stürzen aktiv vorbeugen! Bei unserem Trainingsprogramm erlernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur und Schulung des Gleichgewichts. Der Stuhl dient dabei als Hilfs- & Stützmittel. Diese Einheiten eignen sich für Menschen, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator/Gehstock) wenigstens kurze Strecken gehen können.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2026	Dienstag	10:00 - 11:00	10	Almoshofer Hauptstraße 49-53, Seminarraum	MG 50,- / NMG 80,-
14.04.2026	Dienstag	10:00 - 11:00	13	Almoshofer Hauptstraße 49-53, Seminarraum	MG 65,- / NMG 104,-

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)
24.11.2025	Montag NEU	10:45 - 11:45	10	Seniorentreff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15	MG 80,- / NMG 80,-
10.11.2025	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
09.02.2026	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
29.10.2025	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
21.01.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
01.04.2026	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 Plus Jahren
- Prävention sturzbedingter Verletzung für Ältere

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
29.10.2025	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
21.01.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
01.04.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

Prävention

Aqua-Gymnastik (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2026	Dienstag	19:30 - 20:30	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 180,- / NMG 180,-
14.04.2026	Dienstag	19:30 - 20:30	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 180,- / NMG 180,-
14.01.2026	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 180,- / NMG 180,-
15.01.2026	Donnerstag	12:45 - 13:30	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 180,- / NMG 180,-

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.01.2026	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-
22.01.2026	Donnerstag	18:30 - 19:30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-

Männersport – 60 Plus					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
01.12.2025	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-
23.02.2026	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-
04.05.2026	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-

Pilates					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	8 (Keine Kurseinheit am 17.02.2026)	Studio N°1, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-
14.04.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-

Rückenfit (Prävention)					
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.11.2025	Donnerstag	16:45 - 17:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 80,-
29.01.2026	Donnerstag	16:45 - 17:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 80,-
16.04.2026	Donnerstag	16:45 - 17:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 80,-



Sonstiges

Selbstbehauptung und -verteidigung – Party für Mädchen und junge Frauen

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@jnb.de**

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

Kompakte und wirkungsvolle Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Männer

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

Für interessierte Neueinsteiger/innen geeignet - Mitglieder der Ju-Jutsu-Abteilung können kostenfrei und ohne Anmeldung teilnehmen!

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
22.09.2025*	Montag	17:30 - 19:00	10 Keine Kurseinheit am 03.11.	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle B	MG 50,- / NMG 100,-

* Späterer Einstieg jederzeit möglich! Bei Interesse den Kursleiter kontaktieren.

MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder





RICHTER
... richtig gut zum Fuß!

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

Postis Kinderwelt



Löwenstarke Kids

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
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,-
08.01.2026	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
08.01.2026	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-

Postis Abenteuerland – der Indoor Spielplatz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.10.2025	Samstag	14:30 - 16:30	Begleitperson zwingend erforderlich!	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-
29.11.2025	Samstag	14:30 - 16:30	Begleitperson zwingend erforderlich!	3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-
06.12.2025	Samstag	14:30 - 16:30	Begleitperson zwingend erforderlich!	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-

Ninja Warrior Kurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.11.2025	Montag	15:00 - 16:00	6	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-
10.11.2025	Montag	16:15 - 17:15	6	7 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 48,- / NMG 74,-

Weitere Kurse in Planung.

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



schöll + kollegen
medic center
KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Sonja Pems! aus Katzwang
praktiziert jetzt im Medic-Center
in Schweinau

+++ WIR HABEN FREIE TERMINE +++

Kinder- und Jugendmedizin



Sonja Pems!
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
- 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
Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE

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:

 **TeilhaberBank**

Feriencamps



Fußballcamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.11.2025	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 179,- / NMG 204,-
Ansprechpartner: Fynn Sonnleithner (sportcamp@post-sv.de)						

Sportcamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
19.11.2025	Mittwoch	08:00 - 16:00	1	5 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 39,- / NMG 54,-
Ansprechpartnerin: Tina Wunderlich (sportcamp@post-sv.de) Tel.: 0911 - 540 55 47 65						



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.

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



Tanzprojekt Sternenhausvorstellungen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.11.2025	Montag	siehe Anmerkungen	siehe Anmerkungen	8 - 17 Jahre	Sportzentrum Süd; Vorstellungen im Sternenhaus Nbg	MG 169,- / NMG 199,-

Anmerkungen Tage mit Uhrzeiten:

- 3.11. 8:30 - 12:00
- 4.11. - 7.11. 8:30 - 16:00
- 22.11. Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Vorstellungstag 1.12. von 8:00 - 10:45 sowie 15:00 - 16:45

Vorstellungstag 6.12. von 15:00 - 16:45

Weitere wichtige Informationen befinden sich auf der Website.

Ansprechpartnerin: Beatrice Deinhart (deinhart@post-sv.de)



Basketballcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.11.2025	Mittwoch	8:00-15:30	3	6 - 11 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,- / NMG 165,-

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



Schwimmen

Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 09.12.2025

Babyschwimmen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.01.2026	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2026	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
15.01.2026	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2026	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
12.01.2026	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2026	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
12.01.2026	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2026	Dienstag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2026	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2026	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2026	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2026	Samstag	13:30 - 14:15	10	4 - 6 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



Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
12.01.2026	Montag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2026	Dienstag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2026	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2026	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2026	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2026	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2026	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
17.01.2026	Samstag	11:30 - 12:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen für ältere Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
13.01.2026	Dienstag	18:15 - 19:00	10	7 - 10 Jahre*	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2026	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
14.01.2026	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
12.01.2026	Montag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2026	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2026	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2026	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
12.01.2026	Montag	16:15 - 17:00	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2026	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2026	Freitag	15:00 - 15:45	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	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



Schwimmen Erwachsene

Anfängerschwimmkurse Erwachsene ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.01.2026	Freitag	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Anfängerschwimmkurse Erwachsene mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.01.2026	Freitag	20:00 - 20:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene (Kraul + Rücken) Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.01.2026	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2026	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene (Kraul + Rücken) Fortgeschrittene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.01.2026	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2026	Freitag	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene Schmetterling

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.01.2026	Freitag	19:45 - 20:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Personal Training

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

Ferienschwimmkurse Herbst

Anmeldung ab dem 30.09.2025

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.11.2025	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)
03.11.2025	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)
03.11.2025	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)
03.11.2025	Mo - Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-
Tauchen Bubblemaker Ferienspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
06.11.2025	Donnerstag	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-

Ferienschwimmkurse Faschingsferien

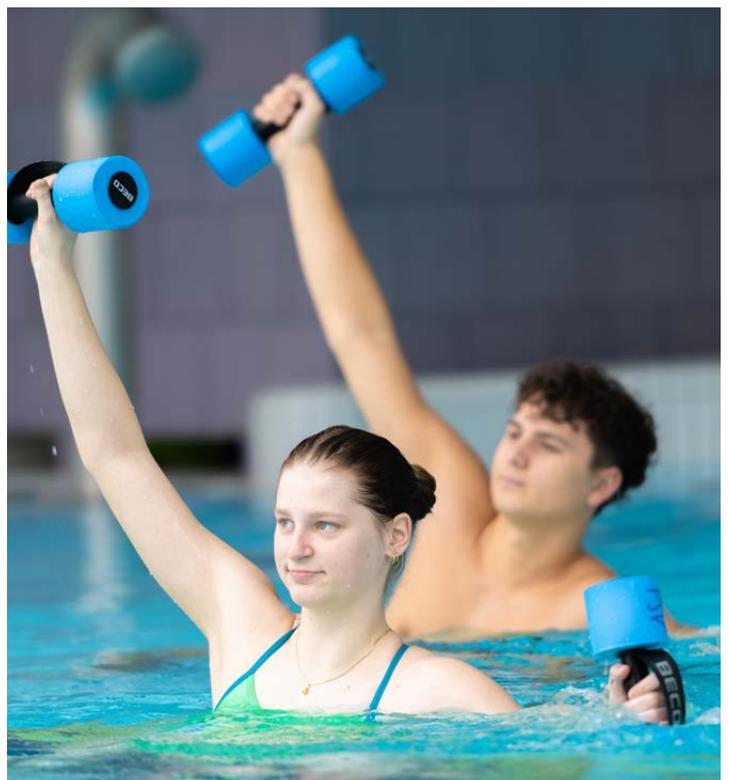
Anmeldung ab dem 20.01.2026

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.02.2026	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)
16.02.2026	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)
16.02.2026	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)
16.02.2026	Mo - Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-
Tauchen Bubblemaker Ferienspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
19.02.2026	Donnerstag	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-

Aquafitness

Anmeldung ab dem 09.12.2025

Aqua-Bouncing (Tiefwasser)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.01.2026	Montag	19:15 - 20:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-
Aqua-Bouncing (Flachwasser)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.01.2026	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 125,- / NMG 185,-
Aqua-Pilates						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis
12.01.2026	Montag	20:15 - 21:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
Aqua-Powermix						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.01.2026	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2026	Donnerstag	18:45 - 19:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
Aqua-Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.01.2026	Montag	18:15 - 19:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
Aqua-fit in der Schwangerschaft* NEU						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.01.2026	Freitag	18:15 - 19:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-



Aquafitness Herbstferien

Anmeldung ab dem 30.09.2025

Aqua - Boxing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.11.2025	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua - Bouncing (Flachwasser)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
05.11.2025	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aquafitness Faschingsferien

Anmeldung ab dem 20.01.2026

Aqua - Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.02.2026	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua - Combat						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.02.2026	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

**Dauerhaft reduzierte
Sonderpreise -
auch online**



**Kommen wie gerufen!
easyLieferservice**

easyApotheke[®]
Laufamholzstraße

Inh. Apotheker Wolfgang Schleier e.K.
Laufamholzstraße 114 · 90482 Nürnberg
Tel. 0911 / 988 36 988 · Fax 0911 / 988 369-89
laufamholzstrasse@easyapotheken.de



- Lieferung im Umkreis von 10 km
- kostenlose Lieferung bei Rezept oder ab 10 € Einkaufswert (ansonsten 2,50 € Gebühr)

laufamholzstrasse.easyapotheken.de

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,-

American Line Dance Aufbaukurs						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
29.10.2025	Mittwoch	17:00 - 17:45	6	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)	MG 27,- / NMG 50,-

Workshops Tanz

Yoga Dance Weihnachtsspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.11.2025	Sonntag	10:00 - 11:15	1	15 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)	MG 8,- / NMG 15,-

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

NEU Musical Jazz Erwachsene						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.10.25	Freitag	17:00 - 18:00	1	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 6,- / NMG 12,-

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

Seit 1874
Glossner Bräu
 ...mehr NEUMARKTER!
 NEUMARKTER GLOSSNERBRÄU GMBH & CO. KG
 Deininger Weg 88 • 92318 Neumarkt i.d.OPf. • 09181-234-0 • www.glossner.de • info@glossner.de

Jahreshauptversammlungen



Jahreshauptversammlung Tischtennis

Am **Donnerstag, 13. November**, um 20 Uhr im Nebenraum der Gaststätte im Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen und der Entlastung der Abteilungsleitung.



Jahreshauptversammlung Fit und Gesund

Am **Mittwoch, 26. November**, um 18:30 Uhr im Jugendraum in der Vereinsgaststätte Ebensee, Ziegenstr. 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen und der Entlastung der Abteilungsleitung.

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

 **TeilhaberBank**

*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:



www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Allgemeine Informationen

Allgemeines: Es bleibt dem Verein jederzeit vorbehalten Sportstunden auch während des laufenden Sportprogramms ersatzlos zu streichen. Daraus resultiert kein außerordentliches Kündigungsrecht.

Diebstahl: Wegen Diebstahlgefahr bitten wir dich, Wertsachen einzuschließen oder mit in die Halle zu nehmen. Für abhanden gekommene Gegenstände oder Schäden kann der Verein keine Haftung übernehmen.

Ermäßigungen: Unter bestimmten Voraussetzungen können wir dir Ermäßigungen gewähren. Wenn du im Besitz des Nürnberg-Pass bist oder BaföG beziehst, gilt für dich ein ermäßigter Grundbeitrag (Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 10,- Euro statt 19,50 Euro und Familienmitgliedschaft: 19,50 Euro statt 29,50 Euro).

Die jeweils aktuelle Verlängerung des Nürnberg-Pass / BaföG-Bescheides ist unaufgefordert in Kopie einzureichen. Außerdem können die Beiträge von Kindern über Bildungsgutscheine abgerechnet werden. Hierzu ist es notwendig, dass du den erforderlichen Betrag für ein Halbjahr im Voraus mit Bildungsgutscheinen begleichst. Rückwirkend sind Ermäßigungen oder die Abrechnung von Bildungsgutscheinen leider nicht möglich. Es erfolgt keine Barauszahlung.

Hausordnung: Die Satzungen und Hausordnungen der Stadt Nürnberg sowie die Satzung, Hausordnung und Badeordnung des Vereins für Sporthallen, Sportplätze und Bäder sind zu beachten. Den Anweisungen der Übungsleiter ist zu folgen.

Kündigung: Der Austritt ist ausschließlich zum Ende eines Kalenderjahres (= 31.12.) unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten (bis 30.09.) möglich. Dies gilt auch für Zusatzbeiträge. Außerordentliche Kündigungen gelten unter Umständen nur bei Wegzug bzw. ärztlichem Sportverbot zum Quartalsende.

Mitgliedsantrag: Einen Antrag auf Mitgliedschaft erhältst du bei unseren Übungsleitern, in unseren vereinseigenen Sportstätten, unter www.post-sv.de und in unserer Geschäftsstelle. Hier kannst du diesen auch abgeben oder per Post an Post SV Nürnberg e.V., Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg schicken.

Mitgliedsbeiträge/Kursgebühren: Die Mitgliedsbeiträge werden jährlich, halbjährlich, vierteljährlich oder monatlich per Lastschrift eingezogen. Sie sind im Voraus fällig. Für unser Kursprogramm gelten gesonderte Kursgebühren, die 14 Tage nach Kursbeginn eingezogen werden.

Mitgliederkontrolle: Wenn du als Mitglied im Post SV Nürnberg e.V. aufgenommen worden bist, erhältst du eine Mitgliedskarte. Diese ist in allen Sportstunden mitzuführen und auf Verlangen bei regelmäßigen oder stichpunktartigen Kontrollen unseren Aufsichtskräften vorzuzeigen. Denke daher immer daran, deinen Mitgliedskarte bei dir zu haben.

Probetraining: Solltest du an einer Sportstunde interessiert sein, so kannst du diese einmalig und unverbindlich kostenlos testen. Dies gilt nur, wenn nicht separat eine "Anmeldung über die Geschäftsstelle" ausgewiesen ist. Für die Fitness-Studios und das Hallenschwimmbad ist dafür eine Gebühr zu entrichten.

Schulferien: In den Schulferien und an beweglichen Feiertagen sind die städtischen Sporthallen und zum Teil unsere eigenen Sportstätten geschlossen.

Zeitweise Beitragsbefreiung (der Mitgliedschaft): Die Mitgliedschaft kann unter bestimmten Voraussetzungen für eine Dauer ab 3 bis maximal 12 Monaten vom Mitgliedsbeitrag befreit werden. Gründe hierfür sind zum Beispiel längere Auslandsaufenthalte, attestierte Krankheiten bzw. Verletzungen oder auch eine Schwangerschaft. Bitte beachte, dass wir hierfür im Voraus einen schriftlichen Antrag und einen entsprechenden Nachweis benötigen. Eine rückwirkende Beitragsbefreiung ist leider nicht möglich. ■

Mitglieder werben Mitglieder!

Du, als bereits bestehendes Mitglied des Post SV, profitierst von einem beitragsfreien Monat. Du brauchst nur jedes von dir geworbene Mitglied bitten, deine eigene Mitgliedsnummer in die extra dafür vorgesehene Zeile auf dem Mitgliedsantrag einzutragen und schon erhältst du deine Gutschrift in Höhe eines Monatsbeitrags (max. 40 €) des geworbenen Neumitglieds. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

- spare bis zu **40 €** für jedes geworbene NEUmitglied!
- automatische Teilnahme aller Werber am Gewinnspiel!
- Erfolgreichster Werber erhält am Ende des Jahres einen Preis!

Also nichts wie los, gebe deine Mitgliedsnummer weiter und begeistere deine Nachbarn, Freunde und Bekannten. Es lohnt sich für dich Mitglieder zu werben. ■



Beiträge

Grundbeitrag ab 01.01.2026

Erwachsene, ab 21 Jahre	22,- Euro
Paare	42,- Euro
Kinder & Jugendliche, bis 17 Jahre	*11,50 Euro
Junge Erwachsene von 18 – 20 Jahre	*15,50 Euro
Familie mit Kindern (zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschl. 20 Jahren)	**33,50 Euro

Bei viertel- oder halbjährlicher Abbuchung zzgl. jeweils 3,- Euro Bearbeitungsgebühr. Bei monatlicher Abbuchung zzgl. jeweils 1,- Euro Bearbeitungsgebühr. Die Aufnahmegebühr beträgt einmalig für Einzelmitglieder 20,- Euro und für Familien und Paare 30,- Euro. Für Neuanmeldungen in den Fitness-Studios fällt zusätzlich eine einmalige Service-Gebühr in Höhe von 49,- Euro an.

Zusatzbeiträge Fitness-Studios***

Studio Ebensee	18,- Euro
Fitlounge (inkl. Sauna)	28,- Euro
Studio N°1	28,- Euro

Zusatzbeiträge Fit und Gesund

Fit und Gesund Erwachsene	5,- Euro
Fit und Gesund Kinder / Postis Kindersport	3,- Euro
Fit und Gesund Familie mit Kindern (2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)	8,- Euro

Zusatzbeiträge

Aikido	2,- Euro
Basketball (Basic)	5,- Euro
Basketball (U8 – U12, Jugend und Senioren unterhalb Landesliga)	8,- Euro
Basketball (Jugend und Senioren ab Landesliga)	15,- Euro
Cheerleading Hobby (Peewee Team)	5,- Euro
Cheerleading Wettkampf	15,- Euro
Fechten	6,- Euro
Fußball	8,- Euro
Gerätturnen	5,- Euro
Handball	4,- Euro
Judo	4,- Euro
Ju-Jitsu	4,- Euro
Karate	4,- Euro
Kendo	2,- Euro
Leichtathletik	3,- Euro
Postis Ballschule	15,- Euro
Rollerderby	5,- Euro

Rhythmische Sportgymnastik	15,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	25,- Euro
Tischtennis	2,- Euro
Trampolin	5,- Euro
Volleyball	4,- Euro
Yoga	15,- Euro

Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

Pro Person	14,- Euro
Familie mit 2 Personen	28,- Euro
Je weitere Person	3,50 Euro
(ab dem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	
Hallenbad inkl. Sauna	27,- Euro
Hallenbad inkl. Wasserball	33,- Euro
Hallenbad inkl. Wettkampf	19,- Euro

Zusatzbeiträge Postis Sportschule

Gruppen mit einem Hallentermin	15,- EUR
Gruppen mit einem Schwimmtermin	20,- EUR
Gruppen mit zwei Hallenterminen	25,- EUR
Gruppen mit je einem Hallen und einem Schwimmtermin	30,- EUR

Zusatzbeiträge Tennis

Erwachsene, pro Jahr	168,- 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 (Tanzalarm, Linedance, Orientalischer Tanz, Rock n`Roll...)	5,- Euro
Gesellschaftstanz	14,- Euro

Segelfliegen (ohne Grundbeitrag)

Grundbeitrag ab	14,- Euro
einmalige Aufnahmegebühr	260,- Euro

Wir buchen Mitgliedsbeiträge stets am 5. Bankarbeitstag eines Monats, im Rahmen deines gewünschten Einzugsintervalls und der gültigen Beitragsordnung, von deinem Konto ab.

Die Gläubiger-ID des Post SV lautet: DE10 PSV 0000 0069 435

* Mitglieder ab 18 Jahren zahlen zum 01.01. des Folgejahres den Grundbeitrag/ Zusatzbeitrag für junge Erwachsene.

** Mitglieder ab 21 Jahren zahlen zum 01.01. des Folgejahres den Grundbeitrag/ Zusatzbeitrag für Erwachsene. Eine im Rahmen der Familienmitgliedschaft bestehende Mitgliedschaft wird automatisch zur Einzelmitgliedschaft umgestellt.

*** In unseren Fitness-Studios gibt es jetzt auch die Möglichkeit einer verkürzten Laufzeit von 3 Monaten und vergünstigte Tarife für Schüler, Studenten und Auszubildende. Weitere Informationen dazu findest du unter der Beitragsübersicht auf unserer Website.



Alle Beiträge sind, wenn nicht anders angegeben, pro Monat.



Beitragsermäßigung mit sozialem Nachweis (z. B. Nürnberg-Pass) oder Anrechnung von Bildungsgutscheinen für Mitgliedsbeiträge, Kursgebühren (z. B. Schwimmkurse) und Feriencamps möglich – nähere Infos erhältst du in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 0911 - 95 45 95 60 / E-Mail info@post-sv.de.



Bei allen Mitgliedern mit dem Zusatzbeitrag Fitness-Studios, Sportschule, Ballschule und Traumtänzer fällt für die Nutzung der Fit und Gesund Angebote kein weiterer Zusatzbeitrag an.



Auch du, unser Boss! Um die 24 Fragen kommt selbst unser Vorstandschef **Andreas Neugebauer** nicht herum – ebenso wenig wie um den Einleitungstext. Mutig, lieber Andi, denn da hast du ausnahmsweise nix zu melden. Also, dass er nach seinem Sport-Ökonomie-Studie 2012 Schritt für Schritt in der Post SV-Führungsebene mehr und mehr Verantwortung übertragen bekommen hat, ist ja schön und gut – und dass er als Boss made by Post SV im Lenken der mittlerweile als sehr schwierig daherkommenden Vereinsgeschichte richtig gut ist, sei auch erwähnt. Aber alles andere? Gerätturnen kann er nicht, als Faustballer hat er zwar in der Bundesliga gespielt, ohne aber je Deutscher Meister geworden zu sein, und dass er als Mann mit Höhenangst höchstens den Schmausenbuck erklimmen kann, muss auch mal zu Sprache kommen. Und sein aktueller Fitness-Zustand? Schade, für eine detaillierte Beschreibung ist kein Platz mehr...



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

Laptop, Luxusgegenstände und verderbliche Lebensmittel.

Was bringt dich auf die Palme?

Permanentes Jammern und Kritisieren

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Fachliteratur: Erfolgreiches Finanzmanagement im Verein.

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?

Da bin ich tatsächlich tolerant.

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

Hape Kerkeling.

Hast du ein sportliches Idol?

Meinen früheren Trainer Werner Weghorn (mehrfacher Deutscher Meister und auch Weltmeister im Faustball).

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Die Pandemie und die Energiekrise (vor allem auch bezogen auf den Post SV).

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Gerätturnen.

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Klettern, habe aber Höhenangst.

Was können Männer besser als Frauen?

Wenn ich meine Frau frage – nichts!

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

Ultramarathon.

Bei welchem Sportlichen Großereignis wärst gerne als Zuschauer dabei gewesen?

Olympische Spiele 2024 in Frankreich.

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Das war nach meiner aktiven Karriere: 5. Platz auf der Deutschen Meisterschaft Männer Ü35.

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

Ich musste im Rahmen eines Auswahllehrganges das Aufwärmprogramm übernehmen, habe es leider etwas übertrieben um Eindruck zu schinden und musste mich danach übergeben.

Welche Macke hast du beim Sport?

Sehr ehrgeizig.

Wenn du einen 2.000€ Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest du nehmen?

Ich würde Sporttaschen für meine Faustball-Kids besorgen, die ich seit zwei Jahren trainiere.

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Vorreiter in der Vereinslandschaft Deutschlands.

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

Viel zu wenige! Am beeindruckendsten war ein Segelflug (Kunstflug) – auch da war mir schlecht danach.

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

Mich beeindruckt sämtliches Engagement unserer haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen. Das ist der Grund unseres Erfolgs!

Bist du warm- oder Kaltduscher?

Auf jeden Fall Warmduscher.

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Mit meinen Jungs auf einem Faustballturnier und abends bei einem Bierchen den Tag ausklingen lassen.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Nicht lange darüber nachdenken, einfach machen.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Die Frage ist überflüssig.

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

Mit keinem, dass lässt mein Fitness-Zustand nicht zu.

Postis Vorteilswelt

Als Post SV-Mitglied profitierst du von exklusiven Vorteilen bei unseren Partnern aus den unterschiedlichsten Bereichen. Du erhältst die attraktiven Vergünstigungen und Rabatte entweder durch Vorzeigen deines Mitgliedsausweises oder durch Angabe eines Rabatt-Codes in den jeweiligen Online-Shops. Diese Codes findest du nach dem Einloggen in Mein Post SV unter dem Punkt „Gutscheinodes“.

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied



Optik Schlemmer

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



FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT

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



MuC My useful Cup®

Der nachhaltige & faltbare Mehrwegbecher aus Nürnberg

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



GOLF RANGE

Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Fröhlich AUTOHAUS

3x IN IHRER NÄHE

Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Trek Bicycle Nürnberg

Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

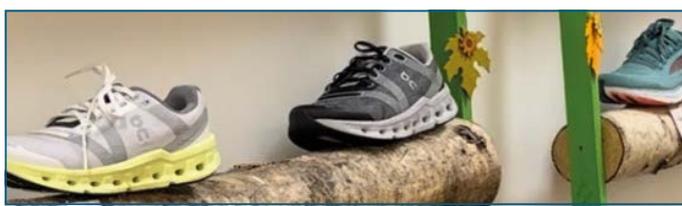


3 % auf Einkauf bei der easy Apotheke Laufamholzstraße
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



SPORT IS AN ATTITUDE

30 % auf Bestellungen bei macron
Bei Bestellung über den Online-Shop des Post SV Nürnberg (30 % Rabatt sind bereits abgezogen)



10 % auf Schuhsortiment bei Orthopädie Richter
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



VR Bank Metropolenregion Nürnberg eG

ReiseCenter

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:



Immobilienmakler
Dipl.-Ing.(FH) - Bauingenieur
Christian Reinhart



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**