

Weihnachtsferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 20.12.2025 – 04.01.2026

Bitte beachten: An Weihnachten (24.12.), am 1. Weihnachtsfeiertag (25.12.), am 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), am Wochenende (27. & 28.12.), an Silvester (31.12.), an Neujahr (01.01.) und am Feiertag Heilige Drei Könige (06.01.) finden keine Sportstunden statt.

Nur am 02.01.2026



MONTAG

Bauch-Beine-Po 9.30 – 10.15	Rückenfit 9.00 – 10.00
Rückenfit 10.15 – 11.00	Bauch-Beine-Po 10.00 – 10.45
	Fitness Gymnastik 13.30 – 14.15
	Locker vom Hocker 14.30 – 15.15
Body Workout 18.15 – 19.00	
Rückenfit 19.00 – 19.45	Body Workout 19.30 – 21.00

DIENSTAG

	Fitness Gymnastik 08.45 – 09.30
	Aktiv & Vital 09.45 – 10.30
	Locker vom Hocker 10.45 – 11.30
Zumba® 17.00 – 18.00	
Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00	
Rückenfit 19.00 – 19.45	

MITTWOCH

Weihnachten/ Silvester	1. Weihnachts- feiertag/Neujahr

DONNERSTAG

Body Workout 9.30 – 10.15	
Rückenfit 10.30 – 11.15	
Hallenboccia 11.30 – 12.30	Locker vom Hocker 13.15 – 14.00
	Hallenboccia 14.15 – 15.00
	Rückenfit 15.15 – 16.00
	TaeBo® 17.30 – 18.30

FREITAG

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

Ausfallinformation!

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



HAUPTSPONSOR:
TeilhaberBank

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60 (Mo/Mi/Fr 09.00-12.00 Uhr | Di/Do 13.00-16.00 Uhr)

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Weihnachtsferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 20.12.2025 – 04.01.2026

Bitte beachten: An Weihnachten (24.12.), am 1. Weihnachtsfeiertag (25.12.), am 2. Weihnachtsfeiertag (26.12.), am Wochenende (27. & 28.12.), an Silvester (31.12.), an Neujahr (01.01.) und am Feiertag Heilige Drei Könige (06.01.) finden keine Sportstunden statt.



MONTAG		DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	Nur am 02.01.2026	Nur am 20.12. und 03.01.	Nur am 21.12. und 04.01.
Body Workout		Body Workout	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 – 10.00		9.15 – 10.15	Weihnachten/ Silvester	1. Weihnachts- feiertag/Neujahr	Workout & Mobility 09.00 – 10.30	Rückenfit 09.30 – 10.15	Body Workout 09.30 – 10.15
Rückenfit 10.00 – 11.00	Rückenfit 10.00 – 11.00	Rückenfit 10.30 – 11.15			Locker vom Hocker 10.30 – 11.30	Body Workout 10.15 – 11.00	Step Intervall 10.15 – 11.00
		Faszientraining 09.45 – 10.45				Body Workout 10.00 – 10.45	Aroha 11.15 – 12.15
					Pilates 16.45 – 17.45	Stretch & Mobility 10.45 – 11.30	
	Rückenfit 17.15 – 18.15						
Body Workout 17.30 – 18.30	Intervaltraining 18.30 – 19.30						
Pilates 18.30 – 19.30	Workout & Mobility 19.30 – 20.30						

Studio N°1
Albertstr. 4

Fitlounge
Keßlerstr. 1

Ausfallinformation!

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



oder Info unter
sportbuero@
post-sv.de

HAUPTSPONSOR:
TeilhaberBank

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95-60 (Mo/Mi/Fr 09.00-12.00 Uhr | Di/Do 13.00-16.00 Uhr)

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.