

# 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		DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
Bauch-Beine-Po 9.30 – 10.15	Rückenfit 9.00 – 10.00		Fitness Gymnastik 08.45 – 09.30	Weihnachten/ Silvester	1. Weihnachts- feiertag/Neujahr	Body Workout 9.30 – 10.15	
Rückenfit 10.15 – 11.00	Bauch-Beine-Po 10.00 – 10.45		Aktiv & Vital 09.45 – 10.30			Rückenfit 10.30 – 11.15	
			Locker vom Hocker 10.45 – 11.30			Hallenboccia 11.30 – 12.30	Locker vom Hocker 13.15 – 14.00
	Fitness Gymnastik 13.30 – 14.15						Hallenboccia 14.15 – 15.00
	Locker vom Hocker 14.30 – 15.15						Rückenfit 15.15 – 16.00
Body Workout 18.15 – 19.00		Zumba® 17.00 – 18.00					TaeBo® 17.30 – 18.30
Rückenfit 19.00 – 19.45	Body Workout 19.30 – 21.00	Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00					
		Rückenfit 19.00 – 19.45					

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“



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)

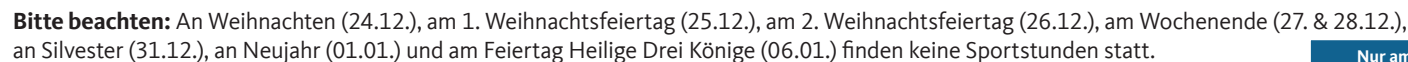
**Email:** info@post-sv.de

**Internet:** www.post-sv.de



**Post SV Nürnberg**  
Mehr Sport geht nicht.

# Fit und Gesund Erwachsene 20.12.2025 – 04.01.2026



**Studio N°1**  
Albertstr. 4

**Fitlounge**  
Keßlerstr. 1

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



**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](mailto:info@post-sv.de)

**Internet:** [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

