

Post SV

Mit dem neuen Kursprogramm

magazin

Ausgabe 1/2026
Januar 2026 – März 2026

100

JAHRE SPORT.



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.

N·ERGIE

Fernwärme für Nürnberg.

Heute schon für die Zukunft planen.

Mehr erfahren unter
fernwaerme.n-ergie.de



**Jetzt
anschießen
und Zuschüsse
sichern!**

Impressum

Herausgeber

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

Bankverbindung

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

Bildnachweis

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

Redaktion

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

Produktion, Layout

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

Druck

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

Auflage

15.000 Exemplare

Vertreten durch den Vorstand

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

Aufsichtsrat

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



100 Jahre – und kein bisschen müde

Liebe Mitglieder,

ein neues Jahr beginnt – und was für eines! 2026 wird für unseren Verein ein ganz besonderes Kapitel schreiben: Der Post SV wird 100 Jahre alt. Ein ganzes Jahrhundert voller Sport, Gemeinschaft, Engagement, Leidenschaft – und unzähligen Geschichten, die man am liebsten bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder nach dem Training in der Kabine noch mal erzählen würde.

Ein runder Geburtstag verlangt natürlich auch nach einer runden Feier – oder besser gesagt: nach vielen! Das ganze Jahr über werden wir besondere Aktionen, Veranstaltungen und Jubiläumsmomente erleben. Ich verspreche: Es wird nicht langweilig. Wer sich jetzt schon fragt, ob 100 Jahre alt zu werden eigentlich fit hält – die Antwort lautet bei uns natürlich: Ja! Und wie!

Apropos fit: Auch baulich und sportlich starten wir in ein zukunftsweisendes neues Zeitalter. Im Sommer eröffnen wir unseren neuen Kunstrasenplatz am Sportpark Ebensee – ein Meilenstein für alle Fußball-Teams, die sich auf perfekte Trainingsbedingungen freuen dürfen (und auf weniger Schlammwäschen Zuhause).

Und es geht weiter: Unsere Fitlounge zieht ins Nachbargebäude und bekommt dort eine rundum modernisierte, größere Trainingsfläche, dazu attraktive Kursräume, einen einzigartigen Wellnessbereich und – worauf wir besonders stolz sind – eine eigene Physiotherapiepraxis. Ein Standort, der zeigt, wie Sport, Gesundheit und Wohlfühl bei uns Hand in Hand gehen.

Als wäre das alles nicht genug: Im Oktober eröffnen wir unser viertes Fitness-Studio – im Volksbad. Ein historischer Ort, an dem wir gemeinsam etwas Neues beginnen. Ein Schritt, der unseren Verein weiter stärkt und unsere Vision unterstreicht: Wir wollen für alle Menschen in Nürnberg und darüber hinaus ein Ort sein, an dem Sport verbindet, begeistert und bewegt.

Auch für mich ist dieses Jubiläumsjahr etwas ganz Besonderes. 2011 habe ich – damals noch Student – als Schwimmlehrer im Post SV begonnen. Heute, 15 Jahre später, darf ich als Vorstandsvorsitzender diesen großartigen Verein in ein neues Jahrhundert begleiten. Das erfüllt mich mit Dankbarkeit, Respekt und einer ordentlichen Portion Vorfreude.

Mein herzlicher Dank gilt allen Mitgliedern, die unseren Verein lebendig machen, allen ehrenamtlichen Funktionären, die mit unbeirrbarem Engagement Herz und Zeit investieren, und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die täglich dafür sorgen, dass unser vielfältiges Angebot funktioniert, wächst und Menschen begeistert.

100 Jahre Post SV Nürnberg – das ist ein Jubiläum, das man nicht nur feiert, sondern auch mit Stolz erfüllt. Ich freue mich darauf, dieses besondere Jahr gemeinsam mit Euch zu erleben.

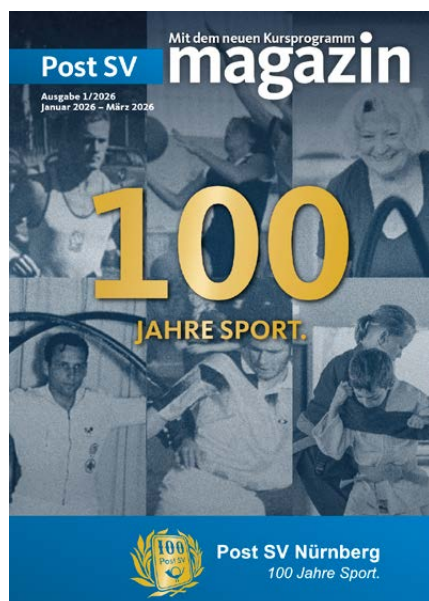
Auf ein sportliches, fröhliches und unvergessliches Jubiläumsjahr 2026!

Mit den herzlichsten Grüßen

Euer Vorstandsvorsitzender – Andreas Neugebauer



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 – 29 Aktuelles

32 Kursprogramm

48 FerienCamps

58 Ankündigungen

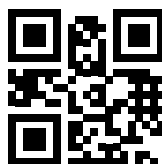
64 Allgemeine Informationen

65 Beiträge

62 Fragen an
Michael Sommer



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.: 0159-0180 34 36

Mi. 10.00 – 13.00 Uhr

Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Büro „Postis Ballschule“

Tel.: 0159-0180 34 36

Mi. 11.00 – 13.00 Uhr

Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Öffnungszeiten in den Ferien 2026 und an den Feiertagen

Öffnungszeiten in den Ferien 2026 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Dienstag 06.01.2026, **HL Drei Könige**, Freitag, 03.04.2026, **Karfreitag**

Hallenbad 08.00 – 18.00 Uhr

Sauna (Familie) 10.00 – 18.00 Uhr

05.04.2026 Ostersonntag geschlossen

06.04.2026 Ostermontag geschlossen

Fitness-Studio Fitlounge

Dienstag, 06.01.2026, **HL Drei Könige** 09.00 – 20.00 Uhr (Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)

Freitag, 03.04.2026, **Karfreitag** 09.00 – 20.00 Uhr (Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)

Sonntag, 05.04.2026, **Ostersonntag** 09.00 – 17.00 Uhr (Sauna 10.00 – 16.30 Uhr)

Montag, 06.04.2026, **Ostermontag** 09.00 – 17.00 Uhr (Sauna 10.00 – 16.30 Uhr)

Freitag, 01.05.2026, **Maifeiertag** 09.00 – 20.00 Uhr (Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)

Studio N°1

Dienstag, 06.01.2026, **HL Drei Könige** 09.00 – 16.00 Uhr

Freitag, 03.04.2026, **Karfreitag** 09.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 05.04.2026, **Ostersonntag** 09.00 – 16.00 Uhr

Montag, 06.04.2026, **Ostermontag** 09.00 – 16.00 Uhr

Freitag, 01.05.2026, **Maifeiertag** 09.00 – 16.00 Uhr

Fitness-Studio Ebensee

Dienstag, 06.01.2026, **HL Drei Könige** 09.00 – 16.00 Uhr

Freitag, 03.04.2026, **Karfreitag** 09.00 – 15.00 Uhr

Sonntag, 05.04.2026, **Ostersonntag** 09.00 – 15.00 Uhr

Montag, 06.04.2026, **Ostermontag** 09.00 – 15.00 Uhr

Freitag, 01.05.2026, **Maifeiertag** 09.00 – 15.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Faschingsferien (16.02.2026 – 21.02.2026) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) regulärer Sportbetrieb statt.

Während der Osterferien (30.03.2026 - 12.04.2026) 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 Forsthoferstraße
- 36 Mittelschule Hummelsteiner Weg (E6)**
Hummelsteiner Weg 25
-  **37 Sportzentrum Süd (E6)**
Hummelsteiner Weg 56
- 38 Berufliche Schule 14 (E7)**
Schönweißstraße 7
- 39 Sperberschule (E7)**
Sperberstraße 85
- 40 Kopernikus-Schule (D7)**
Gabelsbergerstraße 41–43
-  **41 Vereinshalle Landgrabenstraße (D6)**
Landgrabenstraße 79
- 42 Wiesenschule (D6)**
Wiesenstraße 68,
Eingang über Landgrabenstraße
- 43 Knauer-Schule (C6)**
Knauerstraße 20
Eingang: Rothenburgerstraße 69
- 44 Michael-Ende-Schule (B6)**
Michael-Ende-Straße 20
- 46 Robert-Bosch-Schule/
Birkenwald-Schule (A8)**
Herriedener Straße 25
-  **47 Sportpark Schweinau (B8)**
Daimlerstraße 71
-  **48 Vereinshalle Hasenbuck (E8)**
Ingolstädter Straße 255
-  **49 Studio No 1 (F6)**
Albertstr. 4
- 50 Grundschule Eibach (A10)**
Fürreuthweg 95
- 51 Boardnerds (A11)**
Mühlhofer Hauptstr. 7
- 52 Förderzentrum Langwasser (I11)**
Glogauer Straße 31
- 53 Gretel-Bergmann-Schule (G10)
(Dependance)**
Zugspitzstr. 123
-  **54 Zabo Trails (H5)**
Siedlerstraße
- 55 Langwasserbad (I10)**
Breslauer Str. 251
- 56 Scharrerschule (F6)**
Scharrerstraße 33
-  **FL. Fitlounge (E5)**
Keßlerstraße 1
- 57 Berufliche Schule Direktorat 13 (4D)**
Pilotystaße 4
- 58 Peter-Vischer-Schule (C3)**
Bielingplatz 2
- 59 Friedrich-Wilhelm-Herschel-Schule (C7)**
Herschelplatz 1
- 60 Johann-Daniel-Pleißler-Schule (B5)**
Pleißlerstraße 6
- 61 Schule St. Leonhard (B7)**
Schweinauer Straße 20



Schwimmen und Saunieren im vereinseigenen Hallenbad

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

➔ Schaue 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.

Jubiläum



100 Jahre Post SV Nürnberg

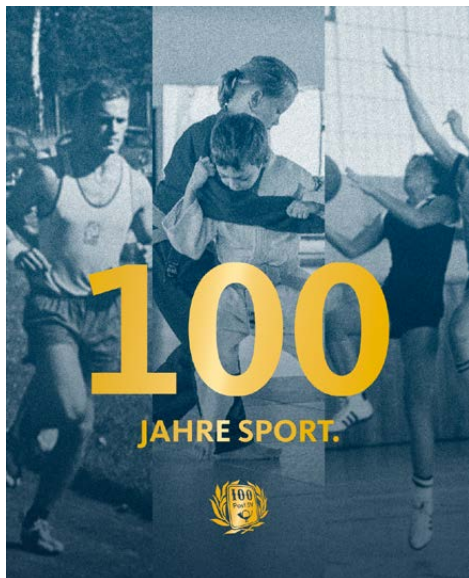
2026 feiern wir ein Jahrhundert Post SV Nürnberg – und dieses Jubiläum begehen wir mit einem vielfältigen Programm für Mitglieder, Gäste und Freunde des Vereins. Über das ganze Jahr hinweg verteilt erwarten euch besondere Veranstaltungen, unter anderem eine exklusive Jubiläumskollektion sowie ein Film, der unsere Geschichte lebendig macht.

Die Jubiläums-Events 2026

Im Jubiläumsjahr laden fünf abteilungsübergreifende Veranstaltungen dazu ein, den Post SV in all seiner Vielfalt zu erleben:

- **08. Januar** – Neujahrsempfang in Mögeldorf
- **09. Juni** – Jubiläumsempfang der Stadt im historischen Rathausaal (für geladene Gäste)
- **11. Juli** – Großes Sportfestival im Sportpark Ebensee (für alle zugänglich)
- **17. Oktober** – Tag der offenen Tür im Sportpark Schweinau (für alle zugänglich)
- **21. November** – Jubiläumsfeier im Autohaus Fröhlich, Schweinau (mit Kartenvorverkauf)

Ob sportlich aktiv, neugierig auf das Vereinsleben oder einfach in Feierlaune – hier ist für jede und jeden etwas dabei.



Unser Jubiläumsfilm ab 9. Januar online

Erlebe 100 Jahre Post SV in nur drei Minuten:

Unser Jubiläumsfilm nimmt dich mit auf eine emotionale Zeitreise durch ein Jahrhundert voller Sport, Gemeinschaft, Tradition und moderner Entwicklungen.

Ab 9. Januar ist der Film online abrufbar auf unserer Website.



Unsere Jubiläumskollektion



Zeig, dass du Teil dieses besonderen Jahres bist!

Unsere Jubiläumskollektion vereint Tradition, Teamgeist und modernes Design – perfekt für Training, Freizeit oder als Erinnerungsstück an ein einmaliges Vereinsjubiläum.

Alle Details zu den **Events**, zum **Jubiläumsfilm** und zur **Jubiläumskleidung** findest du auf unserer Website:

www.post-sv.de/100-jahre-post-sv



Neuaufgabe der Nürnberger Winterwelt

Nichts wie hin auf den Hauptmarkt!



Auch im kommenden Jahr lädt die Nürnberger Winterwelt wieder zu besonderen Wintermomenten ein. Vom 30. Januar bis 8. März verwandelt sich der Nürnberger Hauptmarkt erneut in eine atmosphärische Winter(sport)landschaft.

Die vom Post SV in Zusammenarbeit mit der Stadt Nürnberg organisierte mehrwöchige Veranstaltung bleibt ihrem erfolgreichen Konzept treu: Die 600 m² große synthetische Eisfläche bietet reichlich Raum, um vor der malerisch-historischen Kulisse elegante Runden zu drehen. Die zwei direkt angrenzenden synthetischen Eisstockbahnen indes bieten erneut eine prima Gelegenheit für gesellige Wettkämpfe. Beide Angebote haben sich im vergangenen Jahr bestens bewährt und finden somit in diesem Jahr eine Neuaufgabe.

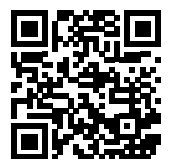
Auch in diesem Jahr kannst du beim freien Schlittschuhlaufen einfach vorbeikommen – ganz ohne Reservierung. Für das Eisstockschießen ist weiterhin die vorherige Online-Buchung eines Zeitslots notwendig.

Rund um die Eisfläche sorgt die Reisegastronomie Morawski erneut für das leibliche Wohl und serviert an mehreren Ständen winterliche Spezialitäten, die den Besuch auf dem Hauptmarkt perfekt abrunden.

Erlebe die Nürnberger Winterwelt 2026 – ein Ort, der winterlichen Spaß, Bewegung und Kulinarik vereint. Alle Informationen und Buchungsmöglichkeiten findest du wie gewohnt auf der Website des Post SV. ■

Direkt zur Buchung
der Eisstockbahnen:

<https://www.eversports.de/widget/w/7roifv>



Stadtrat

Vier Post SV-ler kandidieren für den Nürnberger Stadtrat

Am 8. März wird der Stadtrat in Nürnberg neu gewählt. Vier Mitglieder unseres Vereins stellen sich dabei zur Wahl:

- **Catrin Seel** – Kandidatin für die CSU
- **Carsten Eckhardt** – Kandidat für die CSU
- **Dieter Goldmann** – Kandidat für die SPD
- **Rudi Höhn** – Kandidat für die Freien Wähler

Der Sport ist fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in Nürnberg – und um ihn zu stärken oder fördern, braucht es politische Entscheidungsträger, die ihm besondere Aufmerksamkeit schenken. Der Post SV fühlt sich zwar selbstredend der parteipolitischen Neutralität verpflichtet, freut sich jedoch darüber, dass sich drei aus seinen Reihen auf der politischen Bühne aktiv für die Entwicklung des Sports in Nürnberg einsetzen wollen. Eine

direkte Empfehlung können und wollen wir zwar nicht aussprechen, doch jeder ist von ihnen ist eine gute Wahl.

Wir danken allen vier Kandidaten für ihr Engagement und wünschen ihnen für den 8. März Gute. In Form eines Interviews werden wir auf unserer Homepage zeitnah vor den Wahlen veröffentlichen, wie sie im Detail Gutes für den Sport tun wollen. ■

Die Post SV-APP





Jetzt downloaden

- All in One
- Indiv. Push-Nachrichten
- Schneller Zugriff
- Networking & Socializing
- Datenschutzkonform



Post SV Nürnberg

100 Jahre Sport.

Fit & Gesund-Trainer bekommt den BLSV Sportpreises 2025

Siggi Kaiser ein wahres Vorbild



Der BLSV Sportpreis würdigt Menschen, die mit Leidenschaft und Engagement den Sport in unserer Region fördern – und genau das macht unser Trainer Siggi Kaiser, der seit über sechs Jahren für den Post SV tätig ist.

Dass Siggi vor kurzem mit dem BLSV Sportpreis 2025 bedacht worden ist, hat er sich jedenfalls wahrlich redlich verdient. Mit viel Herzblut motiviert er beim Post SV unsere Seniorensportgruppen, fit zu bleiben und so etwas für ihre Gesundheit zu tun. Siggis ansteckendes Credo: Sport und Gemeinschaft halten jung! Besonders stolz ist er somit auf Franziska Frenzel, die mit 96 Jahren eine seiner treuesten Teilnehmerinnen in der Katzwanger Sportgruppe ist. Die Nürnberger Nachrichten berichteten 2024 über die rüstige Seniorin.



Selbst betreibt Siggi seit rund 35 Jahren viel Sport, er leitet Reha-Gruppen und Seniorenkurse – und dies stets mit viel Energie, Motivation und einer Portion guter Laune. Seit 2020 unternimmt er auch regelmäßig Fahrrad-

touren durch das Nürnberger Umland, bei denen bis zu 20 Teilnehmer mitfahren. Mittagspausen und Espresso-Stopp sorgen für ein geselliges Miteinander, im Laufe der Jahre sind daraus viele Freundschaften entstanden.



Das positive Feedback seiner Teilnehmer ist für Siggi die schönste Belohnung. Für uns und den Verein ist er ein außergewöhnlicher Gewinn, seine Energie, sein Gemeinschaftssinn und sein vorbildliches Engagement sind von unschätzbarem Wert. Und sein Leitsatz „gemeinsam aktiv, gesund und mit Freude durchs Leben gehen“, ist nicht nur so dahingesagt, er lebt ihn voll und ganz, seine Fitness und Agilität mit fast 70 Jahren sind beeindruckend. Er ist ein wahres Vorbild für alle beim Post SV, wir schätzen uns glücklich ihn in unseren Reihen zu haben. In diesem Sinne, herzlichen Glückwunsch zu deinem BLSV Sportpreis, du bist ein würdiger Sieger – und das sagen wir ohne jede Vereinsbrille.

Lust auf einen Kurs oder eine Radtour mit Siggi?

Info über das Sportbüro 0911- 954595 -63 / -67 Mo/Mi/Fr 9.00-12.00 & Di/Do 13.00-16.00 Uhr oder per Mail: sportbuero@post-sv.d

In unseren drei Fitness-Studios dreht sich alles um dein Wohlbefinden

Qualität statt Massenabfertigung



Betreuung mehr als ein kurzer Händedruck

Unsere Mitglieder schätzen die angenehme Atmosphäre unserer Studios – für sie ein Ort, an dem man individuell wahrgenommen wird. Unsere qualifizierten Trainer/innen nehmen sich viel Zeit, um nach einer ausführlichen Anamnese einen genau auf dich zugeschnittenen Trainingsplan zu erstellen. Selbstverständlich hört es damit aber nicht auf. Dieser Plan wird in Folge-Terminen regelmäßig überarbeitet und an dein sich veränderndes Trainingslevel angepasst.

Gesundheitsbewusst trainieren

Ob zur Rückenstärkung, Verbesserung der allgemeinen Fitness, zur nachhaltigen Gesundheitsprävention oder Leistungssteigerung – unser Betreuungskonzept ist darauf ausgerichtet, deine persönlichen Bedürfnisse optimal



In einer Zeit, in der Fitnessangebote scheinbar an jeder Ecke aus dem Boden sprießen, bleibt eines oft auf der Strecke: echte Qualität. In unseren drei Fitness-Studios – Fitlounge, Studio N°1 und Studio Ebensee – stellen wir daher bewusst nicht die Masse in den Vordergrund – sondern den Menschen. Unser Anspruch ist es, ein Trainingsumfeld zu schaffen, das persönlich, familiär und gesundheitsorientiert ist und in dem sich jeder wohlfühlen kann.

zu unterstützen. Wir legen auf Grundlage der neuesten Erkenntnis der Sportmedizin großen Wert auf eine saubere Technik sowie ein harmonisches Körpergefühl. Gerade gesundheitsbewusste Menschen wissen: Falsches Training kann mehr schaden als nützen. Deshalb setzen wir auf hoch-wertige Trainingsbetreuung und fachliche Kompetenz.

Eine motivierende Atmosphäre

Wer sich wohlfühlt, trainiert besser – und bleibt langfristig dabei. Unser familiäres Trainingsklima sorgt dafür, dass du dich nicht nur körperlich, sondern auch mental gestärkt fühlst. Unser Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem man gerne Zeit verbringt. Keine Kompromisse, keine Massenabfertigung, sondern ein Studiokonzept, das zu dir passt. ■

Melde dich noch heute für eine unverbindliche und kostenlose Beratung in unseren Studios und/oder vereinbare direkt dein Probetraining:

Fitlounge

Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg

Kontakt: 0911-580 86 83 / fitlounge@post-sv.de

Studio N°1

Albertstraße 4, 90478 Nürnberg

Kontakt: 0911-47 15 78 / studiono1@post-sv.de

Fitness-Studio Ebensee

Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Kontakt: 0911-580 86 83 / fitounge@post-sv.de



**Eine starke
Gemeinschaft
in Bewegung.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

100 Jahre Post SV sind bewegende Momente und Bewegung in der Region. Wir gratulieren und freuen uns auf viele gemeinsame Jahre – denn Sport fördern heißt, Menschen zu begeistern und zu stärken.



TeilhaberBank

Nürnberg

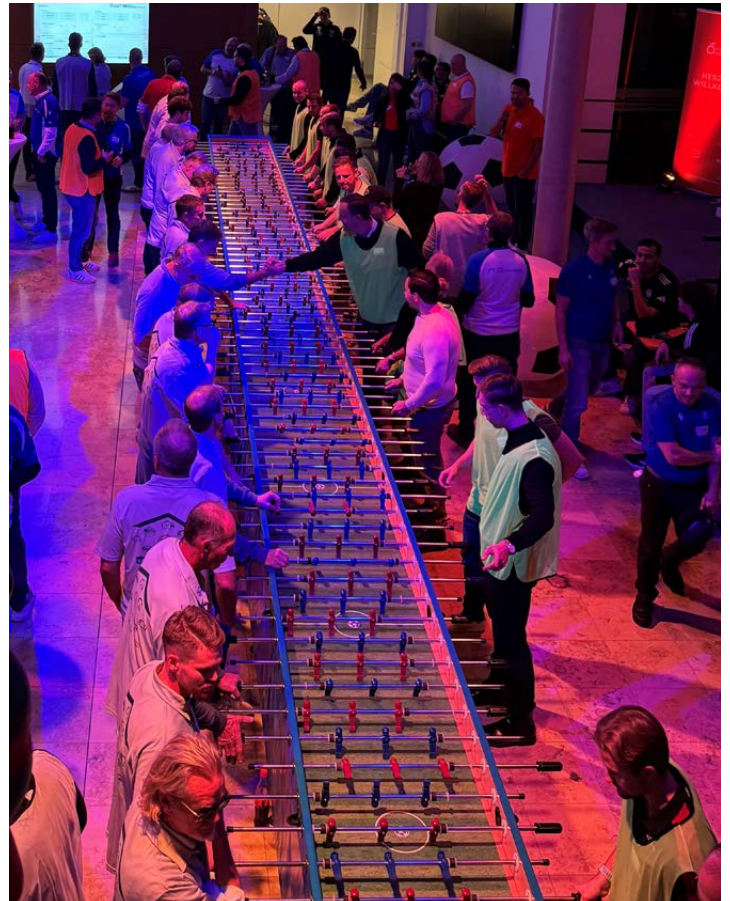
Beim Benefiz-KickerCup der VR Bank wird der Post SV Dritter

Dynamisch-chaotisch für einen guten Zweck

Netzwerken, Spaß haben und Gutes tun – auch 2025 begeisterte der VR Benefiz-KickerCup am ehemals längsten Tischkicker der Welt wieder zahlreiche Teilnehmer aus Sport, Presse, Kultur, Wirtschaft und Handwerk. Organisiert wurde das Event wie gewohnt von der VR Bank Metropolregion Nürnberg in Kooperation mit dem ORANGE Unternehmerclub.

An dem eindrucksvollen XXL-Kicker mit 18 Metern Länge, 20 Spielern pro Mannschaft und 30 gleichzeitig im Spiel befindlichen Bällen waren erneut Geschick, Reaktionsschnelligkeit und Teamgeist gefragt. Die dynamisch-chaotische Atmosphäre machte jede Partie zu einem besonderen Match.

Nach vielen spannenden Begegnungen sicherte sich der Post SV den dritten Platz und damit einen Platz auf dem Podium. Der Cup-Sieg ging an die Tullnau Kickers der VR Teilhaber Bank.



Wie immer stand neben dem sportlichen Ehrgeiz vor allem der soziale Gedanke im Mittelpunkt: Die kompletten Spendengelder gingen an die ERPEKA Nürnberg, deren wertvolle Arbeit damit unterstützt wird.

Ein stimmiges Rahmenprogramm, kulinarische Versorgung und eine angenehme Netzwerk-Atmosphäre rundeten das Event ab.

Der VR Benefiz-KickerCup 2025 war erneut eine tolle Veranstaltung – und der Post SV freut sich über seinen Podestplatz und schon auf die nächste Auflage des Turniers. ■

Ernährung

Bewusst essen, besser leben – dein Ernährungs-Coach beim Post SV



Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Sie kann alltagstauglich, nachhaltig, genussvoll und dabei trotzdem zeitsparend und zielführend sein.

Sei es eine angestrebte Gewichtsregulierung, die Umstellung auf eine andere Ernährungsform (z. B. Vegetarismus/Veganismus), eine Lebensmittelunverträglichkeit, eine leistungssteigernde Ernährung, ... wir erstellen mit dir ein passendes Konzept zu deinen Zielen, das sich nach deinem Alltag richtet – und nicht umgekehrt.

So findest du einen Weg zu mehr Energie, besserem Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.

Unsere individuelle Ernährungsberatung (im Eins-zu-eins-Beratungsgespräch) hilft dir dabei, Stück für Stück deine neue Ernährungsweise sinnvoll und zielführend in deinen Alltag zu integrieren. Entdecke, wie leicht es sein kann, gesund zu essen.

Melde dich noch heute unter ernaehrung@post-sv.de und lass dich von unseren erfahrenen Ernährungs-Coaches zu deinen Möglichkeiten beraten.

So nah, so schön, so Grün!

DGV- Mitgliedschaft

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

ab **84 €** mit.

Fragen Sie nach Sonderkonditionen für Post SV Mitglieder!

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!



GOLF|RANGE

NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY!

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

www.golfrange.de

Personaltraining

Weil Gesundheit und Lebensqualität unbezahlbar sind: Personaltraining beim Post SV



Unsere erfahrenen Trainer begleiten dich individuell, ob beim Einstieg ins Training, nach einer längeren Pause oder zur gezielten Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Wir analysieren mit dir dein aktuelles Fitnesslevel, entwickeln einen maßgeschneiderten Trainingsplan und unterstützen dich bei der korrekten Ausführung aller Übungen. So trainierst du nicht nur motivierter, sondern auch gesünder und effizienter.

Du möchtest deine Gesundheit nachhaltig stärken, deine Fitness-Ziele endlich erreichen oder einfach sicher und effizient trainieren? Dann ist das Personaltraining in unseren Fitness-Studios genau das Richtige für dich!

Besonders für gesundheitsorientierte Sportler/innen bietet Personaltraining zahlreiche Vorteile:

- **Gezielte Rücksicht auf Beschwerden und Vorerkrankungen**
- **Individuelle Trainingsintensität und realistische Zielsetzung**
- **Regelmäßige Erfolgskontrolle und Trainingsanpassung**
- **Sichere Technik für ein gelenkschonendes Training**

Gönne dir persönliche Unterstützung, die dich wirklich weiterbringt – für mehr Wohlbefinden, einen starken Körper und ein gutes Gefühl bei jedem Training. Die Buchung unseres Personaltrainings ist mit und ohne Mitgliedschaft möglich. ■



Vereinbare jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin direkt in deinem Studio:

Fitlounge

Keßlerstraße 1, 90489 Nürnberg

Kontakt: 0911-580 86 83 / fitlounge@post-sv.de

Studio N°1

Albertstraße 4, 90478 Nürnberg

Kontakt: 0911-47 15 18 / studiono1@post-sv.de

SANITÄR-HEINZE®

Starte deine **Ausbildung** im **September 2026!**
Wir bilden folgende Berufe aus:

- **Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement** m/w/d
Fachrichtung Großhandel
- **Kaufleute für Büromanagement** m/w/d
- **Fachlageristen** m/w/d
mit Aussicht auf Verlängerung zur Fachkraft für Lagerlogistik

DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK



Übertarifliche
Entlohnung



Spannende
Aufgaben



Weiterbildungen
inklusive



Hohe
Übernahmechancen



Neugierig geworden?
Dann bewirb dich jetzt:

Sanitär-Heinze GmbH
Freiligrathstraße 30
90482 Nürnberg

Dein Beruf.
Deine Zukunft.



Trainer-Fortbildung

Neue Erkenntnisse fürs Fit & Gesund-Trainerteam



Im Post SV-Studio N°1 fand Ende Oktober eine spannende Fortbildung mit Janina Raab von Euro Education statt. Thema: „Jungbrunnen Muskulatur & Mobility im Alterungsprozess“.

Unsere Trainerinnen und Trainer von „Fit & Gesund Erwachsene“ tauchten einen ganzen Tag lang in Theorie und Praxis rund um Bewegung, Muskulatur und Mobilität ein. Janina vermittelte mit viel Fachwissen, wie wir die Gelenke geschmeidig, die Muskeln stark und den Körper jung halten können – ganz ohne Zaubertrank!

Besonders möchten wir Janina für ihre inspirierende und motivierende Leitung danken, die mit

ihrer Expertise und ihrer Leidenschaft für das Thema die Teilnehmerinnen und Teilnehmer begeistert hat. Weiterbildung kann so viel mehr sein als nur ein Pflichtprogramm.

Von den neu gewonnenen Erkenntnissen werdet selbstredend auch ihr profitieren, denn unser Trainerteam werden diese nach und nach in ihre Stunden einbauen.



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**

Inklusives Sportfest im Sportpark Schweinau



So bunt kann Sport sein



Unter dem Motto „Mitmachen, Erleben, Begeistern“ fand am Samstag, 11. Oktober, das mittlerweile fest im Post SV-Veranstaltungskalender verankerte großes inklusives Sportfest für die ganze Familie statt. Von 13 bis 18 Uhr strömten rund 1000 sportbegeisterte Besucherinnen und Besucher – Vereinsmitglieder ebenso wie Gäste – in den Sportpark Schweinau.

Das Fest bot auch in diesem Jahr eine breite Auswahl an Mitmachaktionen und Schnupperangeboten. Menschen jeden Alters und Leistungsniveaus konnten sich in Sportarten wie Fußball, Tennis, Tischtennis oder Boccia ausprobieren und neue Bewegungsformen kennenlernen.

Das Integrations- und Inklusionsprojekt „Bunter Sport“ bereicherte den Tag zusätzlich mit spannenden Angeboten wie einem Rollstuhl-Parcours, Lenkball und inklusivem Yoga. Für die jüngsten Besucher bot „Postis Kinderwelt“ zahlreiche Spiel- und Bewegungsstationen sowie kreatives Kinderschminken.

Auch ein Showprogramm durfte nicht fehlen: Es gab mitreißende Vorführungen der Rhythmischen Sportgymnastik sowie verschiedener Tanzgruppen, die das Publikum in ihren Bann zogen.

Den sportlichen Abschluss des Tages bildete ein Fußballspiel der Inkluseekicker gegen die Inklusionsmannschaft des 1. FC Nürnberg, das viele Zuschauer an den Spielfeldrand lockte.

Abgerundet wurde der Veranstaltungstag durch Grußworte der Referentin für Schule und Sport, Cornelia Trinkl, die als Schirmherrin des Projekts **Bunter Sport** zudem die Ehrungen der Special Olympics-Athletinnen und -Athleten vornahm.



Kulinarisch kamen die Gäste am Kaffee- und Kuchenstand der Rhythmischen Sportgymnastik sowie bei herzhaft Gegrilltem voll auf ihre Kosten. So bot sich allen die ideale Gelegenheit, die Vielfalt des Sports beim Post SV zu erleben und einen aktiven, inklusiven Tag zu genießen.

Ein herzlicher Dank gilt allen engagierten haupt- und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie unseren Unterstützern: VR Teilhaberbank, Autohaus Fröhlich, Zukunftsstiftung Ehrenamt Bayern, BVS Bayern, Integration durch Sport (DOSB), Freizeit Netzwerk Sport, Aktion Mensch, Beisheim Stiftung und der Stadt Nürnberg für ihre wertvolle Unterstützung. ■



Inklusives Tanzjahr 2026

Tanzen kennt keine Barrieren



Nach zwei erfolgreichen inklusiven Schnuppertanzterminen, bei denen wir gemeinsam herausfinden konnten, welche Tanzstile bei unseren Teilnehmer/innen besonders gut ankamten freuen wir uns sehr auf die nächsten Schritte: Ab 2026 starten wir mit einem regelmäßigen inklusiven Tanzangebot für Jugendliche und Erwachsene. Nach Rücksprache sind auch Kinder herzlich willkommen – denn Tanzen kennt kein Alter und keine Barrieren.

Doch damit nicht genug: Ab 2026 laden wir etwa einmal im Monat zu inklusiven Tanznachmittagen ein! Diese besonderen Treffen beginnen jeweils mit einem einstündigen Tanzworkshop für alle und gehen dann in ein offenes, freies Tanzen über – begleitet von Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsame Zeit für die ganze Familie.

Den Auftakt macht unser erster **inklusive Tanznachmittag am Sonntag, 25. Januar**, in der **Landgrabenhalle von 16 bis 19 Uhr**.



Ob neugierig, geübt oder einfach tanzbegeistert – wir freuen uns auf alle, die Lust haben, sich zu bewegen und in einer wertschätzenden Atmosphäre miteinander zu tanzen!

Für weitere Infos schreib uns gerne eine Mail an tanz@post-sv.de
Komm vorbei und werde Teil unseres Tanzjahres 2026!

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

- Sportwissenschaftler / Sportlehrer / Pädagogischer Mitarbeiter (m/w/d)
- Mitarbeiter Liegenschaften (m/w/d)
- Mitarbeiter Postis Kinderwelt (m/w/d)
- Reinigungskraft (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 Vorteilswelt

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

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied



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



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



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



Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



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



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



10 % auf Schuhsortiment bei Orthopädie Richter
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



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



Jetzt Partner werden!

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

Neues Projekt beim Post SV

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Viele Menschen kennen diese Situation: Bestimmte Begriffe oder Details fallen uns plötzlich nicht mehr ein. Oder, wo liegt der Schlüssel, den man vor fünf Minuten noch in der Hand hatte? Altersvergesslichkeit gehört zum normalen Lebensprozess. Doch oft stellt sich die Frage: Wo endet diese normale Vergesslichkeit – und wo beginnt eine Demenz?

Mit zunehmendem Alter lassen neben der geistigen Leistungsfähigkeit häufig auch Gleichgewicht und Muskelkraft nach. Vieles davon sind natürliche Veränderungen, doch besonders



bei Menschen mit Gedächtnisproblemen oder einer beginnenden Demenzerkrankung ist gezielte Unterstützung wichtig. Regelmäßige Bewegung kann nachweislich dazu beitragen, den Verlauf einer Demenz hinauszuzögern – das belegen zahlreiche Studien.

Aus diesem Grund bieten wir seit September 2025 einen neuen Kurs für Bewegung und Sport für Menschen mit Gedächtnisproblemen und/oder Demenz an. Das Training kombiniert Gedächtnis-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen, stärkt die Muskulatur, verbessert die Koordination und vermittelt vor allem eines: Freude an Bewegung. Jede und jeder kann zeigen, was noch alles möglich ist – und oft ist das erstaunlich viel. Auch Angehörige sind herzlich eingeladen, am Angebot teilzunehmen.

Gestartet wurde das Projekt im Herbst 2025 in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Thon, Wetzendorf. Ab 2026 wird es außerdem auf das August-Meier-Haus des Nürnberg Stift ausgeweitet. Damit sollen insbesondere Menschen erreicht werden, die nicht mehr selbstständig zu uns kommen können. Sie profitieren in besonderem Maße von diesem neuen, wohnortnahen Bewegungsangebot.

Mit Sport und Bewegung trotz(t) Demenz setzen wir ein wichtiges Zeichen: Aktivität, Gemeinschaft und Lebensfreude sind auch mit einer Demenzerkrankung möglich – und können den Alltag spürbar bereichern. ■

Diakonie
Nürnberg-Möggeldorf
Soziales Netz im Nürnberger Osten

f Diakonie Nürnberg-
Möggeldorf
diakonie_nuernberg_
moeggeldorf

LebensWert

Seit über 125 Jahren begleiten wir Menschen – mit fachlicher Kompetenz und Fürsorge mit Herz.



- KiTa
- Senioren – ServiceWohnen
- Pflege
- Hospiz

Jetzt informieren:



www.diakonie-moeggeldorf.de

Wintersport

Bestens gewappnet für den Notfall, der hoffentlich nie eintritt

Sieben Skilehrer/innen der Wintersportabteilung des Post SV haben im Oktober an einer internen Weiterbildung zum Thema „Erste Hilfe am Berg“ teilgenommen. Gehalten wurde der Kurs von Felix Schönleben, einem Ausbilder bei der Nürnberger Bergwacht.

Nach einem kurzen intensivem Theorieblock ging es über in unterschiedliche praxisorientierte Übungen, wenn am Berg ein Notfall auftritt. Neben den bereits bekannten Erstversorgungen ging es dabei zum Beispiel darum, wie ich einen Notruf im unbekannten Gelände richtig absetze oder wie ich einer bewusstlosen Person den Skihelm richtig abnehme. Auch die stabile Seitenlage in der schiefen Ebene durfte bei unserem Kurs nicht fehlen, eine Tiefgaragenabfahrt simulierte dabei einen Skihang.

Zu guter Letzt wurde auf die effektive Nutzung der Rettungsdecke eingegangen, und typische Fehler und Mythen entzaubert. Dank der Temperaturen waren wir gut eingemummelt und es hat allen sichtlichen Spaß bereitet.



In Summe waren die vier Stunden sehr kurzweilig, auch Dank unseres großartigen Ausbilders, der immer wieder praxisnahe Beispiele aufzeigte. Wir haben viel diskutiert, ausprobiert und dann die richtigen Handlungsweisen entsprechend geübt. Durch diese Fortbildung sind wir für die kommende Wintersaison und unsere Ausfahrten der DSV-Skischule noch besser vorbereitet - mit der großen Hoffnung, die eingeübten und vertieften Methoden nie anwenden zu müssen. ■

Eine Oase für die Sparfüchse unter den Pistenmäusen



Es gab eine großartige Anzahl an Skiern, Schuhen, Stöcken - und an der passenden Kleidung fehlte es ebenfalls nicht. Manch Schnäppchen ist ungeplant, aber manch eine geht mit einem Retroskianzug aus der Halle und freut sich auf einen sonnigen Tag am Berg im kultigen Outfit.

Ein wunderbares Bild war es auch, wenn schon die Kleinsten mit gekauften Skiern und Schuhen von ihren Eltern begleitet zur Kaffee- und Kuchentheke kommen und mit leuchtenden Augen nach einer „Pistenmaus“

Es ist noch keine Schneeflocke gefallen, aber eine Menge an Wintersport liegt in der Luft, wenn die Wintersportabteilung des Post SV ihren Skibasar organisiert – so auch Ende Oktober, als in der Vereinshalle Hasenbuck die Möglichkeit bestand, sich günstig für die Skisaison auszustatten.

fragen und glücklich das süße Schaumtier genießen. Für die Großen versprühte der Glühwein und die Waffeln einen Duft, der Lust auf die Zeit am Berg macht.

Auch wenn der Auf- und Abbau, die Beratungszeit und die Abwicklung der Einkäufe anstrengend sind, so ist es für die Wintersportabteilung eine Selbstverständlichkeit, den Basar jedes Jahr auf ein Neues auszurichten. ■



BROCHIER
GRUPPE



Du triffst **DEINE ENTSCHEIDUNG** – passgenau!



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)

Turnen

Toller Abschluss auf Regionalebene



Nach den Einzelwettbewerben im Frühjahr fanden im Herbst in Röttenbach die Mannschaftswettkämpfe der Turnerinnen statt. Der Post SV ging dabei am 18. Oktober mit drei Mannschaften an den Start. In der ersten Runde des Bayernpokal auf Turngauebene hatten die ersten beiden Mannschaften die Möglichkeit, sich für die nächste Rund zu qualifizieren.

In der D-Jugend repräsentierten Chiara, Lilli, Mira, Sina und Sofie den Post SV und erturnten sich mit guten Vorstellungen den respektablen 6. Platz.

Die Turnerinnen, Julia, Katharina, Lea, Mara, Mona und Nathalia gingen für uns in der Klasse Jugend A/B an den Start. Mit nur 0,25 Punkten Rückstand verpassten sie als Vierte den Sprung aufs Siegerpodest denkbar knapp.

Bei unseren Turnerinnen in der Erwachsenenklasse hatte keine Konkurrenz gemeldet. Alicia, Antonia, Carla, Elisabeth und Helene gewannen somit auf Gauebene und starteten Mitte November auf Regionalebene in Baiersdorf. Gegen die starken Mitbewerberinnen aus Mittelfranken und der Oberpfalz gelang es ihnen, den 3. Platz zu erturnen. Ein wahrlich großer Erfolg für unser Turnerinnen!

in erfolgreiches Turnjahr hatte damit ein würdiges Ende genommen – und im gerade Begonnenen steht ein besonderes Ereignis bereits fest: Die Abteilung des Post SV richtet am 13. Juni das Gauturnfest aus.

Moderner Fünfkampf

Mal wieder hervorragende Ergebnisse

Alle Jahre wieder fanden in diesem Jahr bereits zum 25. Mal die Süddeutschen Meisterschaften im Modernen Fünfkampf in der Drei-Flüsse-Stadt Passau statt.

Die einzelnen Disziplinen wurden an verschiedenen Austragungsorten durchgeführt: Das Schwimmen erfolgte im Passauer Erlebnisbad (PEB), das Fechten in der neuen Dreifach-Turnhalle. Die Athletinnen und Athleten waren im Haus der Jugend untergebracht, während der Laser-Run im nagelneuen Leichtathletikstadion auf dem Passauer Oberhaus ausgetragen wurde.

Das **Obstacle Race** (Hindernisrennen) fand in Nürnberg-Katzwang statt. Diese Anlage ist eine von insgesamt vier in Deutschland – neben Berlin, Potsdam und Bonn – und verfügt über jeweils 16 Hindernisse. Der Post SV kann derzeit zwei Hindernisse in Ebensee vorweisen.

Die Athletinnen und Athleten des Post SV erzielten dabei hervorragende Ergebnisse. Sieger bei den Masters Ü 60 wurde Malte Grosse. Ebenfalls Gold holten Diana Valaeva in der Altersklasse U 19 sowie Rostislav Valaev in der U 17. Vize-Meisterin in der U 13 wurde Helena Grosse, während Spiridon Valaev in der U 15 den 3. Platz belegte. In der Männerklasse lieferten sich die Ärzte Dr. Matthias Bergner und Dr. Fabian Raßhofer ein spannendes Duell um die Bronzemedaille, die sich schließlich Ersterer sichern konnte.

Das Obstacle Race ersetzt seit 2024 die frühere Reitdisziplin im Modernen Fünfkampf.



Die Sportlerinnen und Sportler müssen dabei einen technisch anspruchsvollen Hindernisparcours überwinden, vergleichbar mit einem „Ninja Warrior“- oder OCR-Kurs (Obstacle Course Racing). Zum Parcours gehören unter anderem Kletterwände, Balance-Elemente, Hangelstrecken sowie Räder und Ringe. Bewertet wird die benötigte Zeit. Fehler, wie das nicht korrekte Absolvieren eines Hindernisses, führen zu Zeitstrafen oder im schlimmsten Fall zum Ausschluss. Ziel dieser Disziplin ist es, Körperkraft, Koordination, Beweglichkeit und Mut unter Beweis zu stellen.

Wir gratulieren dem Post SV zum Jubiläum!



ZWEI PARTNER IN DER REGION MIT TRADITION UND VISION!

Post SV Nürnberg 100 Jahre Sport.



**3008
JUBILÄUMS-
LEASING¹**
ab 179,- € mtl.²
OHNE ANZAHLUNG



¹Für unsere 3008 Leasingausläufer in verschiedenen Varianten (Erstzulassung 2023, je nach Fahrzeug variieren Motorisierung Benzin/Diesel, Kilometerstand, Ausstattung und Farbe).

**KURZFRISTIG VERFÜGBAR,
NUR SOLANGE VORRAT REICHT!**

²Ab 179,- € mtl. für einen PEUGEOT 3008 Leasingausläufer.

Ein Kilometerleasingangebot für Privatkunden der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung 10.000 km/Jahr, Leasingsonderzahlung 0,- €, Der Preis versteht sich inkl. MwSt. Nach Vertragsende werden Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze jeweils 2.500 km) abgerechnet. Angebot gültig, solange Vorrat reicht. Änderungen jederzeit vorbehalten. Beispielfoto von einem Fahrzeug der Baureihe. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER:

**100 Jahre Post SV -
100 Tage kostenlos
PEUGEOT fahren!***

*Bei Kauf, Finanzierung oder Abschluss eines Leasingvertrags für einen PEUGEOT Neu- oder Vorführwagen erhalten Sie Ihr neues Fahrzeug für die ersten 100 Tage ohne jegliche Kosten für Finanzierungs- oder Leasingraten, Versicherung und KFZ-Steuer. Lediglich im Falle eines Teil- oder Vollkaskoschadens würden Sie 1.000 € Selbstbeteiligung bezahlen. Die maximale Kilometerleistung für die 100 Tage beträgt 5.000 km. Ab dem 101. Tag erhalten Sie dann Ihr Fahrzeug per Barzahlung, Finanzierungs- oder Leasingvertrag und Sie übernehmen dann nach Ummeldung auf Sie regulär die üblichen Unterhaltskosten Ihres Fahrzeuges. Das Angebot ist nur gültig, wenn der Käufer / Leasingnehmer oder Zulassungsinhaber Mitglied des Post SV ist. Nachweis erfolgt durch Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises.

WICHTIG: Dieses Angebot kann nur bei vorheriger Anfrage per e-Mail an PostSV@autohaus-froehlich.de aktiviert werden!

Wir setzen uns dann unverzüglich mit Ihnen zwecks Leasingangebot und weiteren Details für Ihr Wunschfahrzeug in Verbindung. Das Angebot ist freibleibend und gilt bis auf Widerruf.



Autohaus Fröhlich GmbH
Nürnberg • Gustav-Adolf-Str. 135 • 0911 - 95 40 8-0
Nürnberg • Ostendstr. 154 • 0911 - 95 40 840
Fürth • Erlanger Str. 170 • 0911 - 78 74 740
www.autohaus-froehlich.de

Leichtathletik

Das Sportabzeichen als perfektes Ganzkörper-Training

Als Leichtathletikabteilung bieten wir für Kinder und Jugendliche das Training auf Breitensportniveau an. In der Abteilung gibt es aber auch Erwachsene, die an überregionalen Wettkämpfen/Meisterschaften teilnehmen. Als herausragendes Beispiel dafür ist Sandra Büttner zu erwähnen. Sandra war als Jugendliche/junge Erwachsene bereits im deutschen Leistungskader Kugelstoßen aktiv und erfolgreich.

Nach einer längeren berufsbedingten Pause hatte sich bei Sandra wieder ihre Motivation zu Wort gemeldet, um sich ins Wettkampfgesehen zu stürzen. Ihr Ziel war es, an den DM Masters im Kugelstoßen in der Altersklasse W35 teilzunehmen, wofür eine Qualifikationsweite notwendig war. Diese schaffte sie bei den Oberbayrischen Meisterschaften in München mit den 2. Platz.



Bei den DM Masters in Gotha erreicht Sandra den 1. Platz. Darauf folgte der Start bei den Leichtathletik Europameisterschaften der Masters auf Madeira mit dem 2. Platz.

Sandras Beispiel mag kein exemplarisches sein, schließlich sind die wenigsten vor ihrer Pause im Sport auf jenem Niveau unterwegs gewesen. Doch egal, ob Leistungs- oder Breitensport, die Leichtathletik ist ideal, um sportlich wieder in die Gänge zu kommen. Mit seinen verschiedenen Disziplinen lassen sich grundmotorische Fähigkeiten, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft wie auch Koordination bestens trainieren.

Ein sehr guter Einstieg wäre es, das Deutsche Sportabzeichen zu absolvieren. Durch messbare Ergebnisse, ob Zeit, Weite oder Höhe, wird zwangsläufig die Motivation gesteigert.

Die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens wird von der Leichtathletikabteilung April/Mai - bis Oktober angeboten. In diesem Jahr haben 81 Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei uns das Deutsche Sportabzeichen gemacht – manche zum ersten Mal, doch es gab auch etliche „Wiederholungstäter“. Die Altersspanne betrug 7 bis 84 Jahre.

Die Beteiligung und Nachfrage zum Trainingsangebot bei Kindern und Jugendlichen ist sehr gut. Leider konnte auf Grund fehlender Nachfrage bislang kein regelmäßiges Trainingsangebot für Erwachsene ins Programm aufgenommen werden.



DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBADYERN

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 Stein**
Gerasmühler Str. 1
90547 Stein
Telefon 0911 - 68 23 68

Besuchen Sie unsere Webseite:



**Maximilians
MVZ Bad Kissingen**
Erhardstraße 18
97688 Bad Kissingen
Telefon 0971 - 785 70 00

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

www.maximilians-augenklinik.de

Ju-Jutsu & FMA

Ob jung oder alt – für jeden etwas dabei

Sich selbst behaupten, sich verteidigen auf der Straße, sich fit halten oder gar einen Leistungssport betreiben, kann man das überhaupt in einem vereinsmäßigen Sport alles kombinieren? Ja, natürlich – und dies geht sicherlich auch in nicht nur in einer Sportart beim Post SV, aber insbesondere findet man dies bei uns in der Ju-Jutsu & FMA-Abteilung.

Unser Hauptaugenmerk liegt klar auf den Breitensport mit dem speziellen Schwerpunkt Selbstverteidigung. Dies heißt: Wir vermitteln Selbstsicherheit und Selbstbehauptung für den Alltag in vielen Facetten – dies manchmal in normaler Alltags- oder Sportkleidung, aber auch in einem Budo-System mit Gürteln und in einem weißen Trainingsanzug, dem sogenannten „Gi“.

Wir bieten zudem ein kostenpflichtiges Extra-Angebot von Selbstverteidigungskursen für Frauen, Kindern wie jeden Erwachsenen an. Wir empfehlen aber immer eine normale Abteilungsmitgliedschaft, bei der man sich im regulären Ju Jutsu-System viele unterschiedliche Fähigkeiten antrainieren kann, aber auch die Kursangebote der Abteilung ohne weitere Zusatzgebühr nutzen kann.

Zudem haben wir mit Filipino-Martial-Arts eine weitere Kampfkunst im Programm, die unser Angebot wunderbar ergänzt. Sie orientiert sich stark an der Selbstverteidigung mit und gegen Messer- und Stock und ist in der Abteilungsmitgliedschaft für Erwachsene mit dabei ist.

Im Kinder- und Jugendbereich verfolgen wir hauptsächlich das Ju-Jutsu-System mit zusätzlichen Elementen aus unseren Kursbereichen, da es die beste Mischung aus Kampfkunst, Disziplin aber auch Spaß und Fitness ist.

Im Wettkampfbereich sind wir im sogenannten DUO-System unterwegs, aktuell können zwei unserer U21-Jugendlichen herausragende Erfolge feiern, und dies sogar bei Europa- und Weltmeisterschaften. Wettkämpfe zu bestreiten, ist aber selbstredend kein Muss, sondern ein Angebot an diejenigen, die Spaß daran haben, sich mit anderen zu messen. Unser Hauptaugenmerk liegt wie erwähnt auf dem Breitensport.

In unserer Abteilung findet jeder die für ihn passende Portion Sport wie auch Spaß – bei uns sind Sportler/innen von acht Jahren bis ins hohe Alter aktiv. Ein Probetraining lohnt sich immer und man kann als Jugendlicher und Erwachsener jederzeit mal vorbeikommen. Für den Kinderbereich müssen wir leider feste Aufnahmezeiten machen mit Wartelisten, hier kann man sich aber auf der Abteilungswebseite jederzeit informieren:

<https://ju-jutsu.post-sv.de/>
oder noch kürzer:
www.jjnbg.de



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

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
100 Jahre Sport.



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



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



Unisex **83,00 €***
Jacke: *Arctic*
UVP 117,99 €



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



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



Post SV - Onlineshop

Kursprogramm

Unser Kursangebot – auch für Nichtmitglieder

Gut zu wissen...

Kann ich 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

FITNESS

Fit mit Flexi-Bar

Indoor-Cycling

Jumping-Fitness

Pump it!

GENERATION 60 PLUS

Aktiv gegen Osteoporose

Aktiv & Vital

Mobil und standfest nach dem OTAGO-Bewegungskonzept

Sport & Bewegung trotz(t) Demenz

Mobil und standfest im Alter (Sturzprophylaxe)



FERIENCAMPS

SportCamps

Ferien-Tanz-Tage

FußballCamps

SportCamp Wasser

GESUNDHEIT

Klangentspannung

Qi Gong

Sensomotorisches
Body-Shaping
Stabilisationstraining

Stabile Knie-, Fuß-
und Sprunggelenke

Stabilisationstraining
für Schulter, Nacken
und Wirbelsäule

Yoga



PRÄVENTION

Aqua Gymnastik

Funktionelles
Outdoortraining

Kraftausdauertraining
im Fitness-Studio

Männersport 60 Plus

Pilates

Rückenfit

Sturzprävention
und Prophylaxe



KINDERWELT

Inline Skating Kurse

Löwenstarke Kids

Indoor-Parkour für Kinder

Indoor Spielplatz



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



Weitere Informationen zu
dem größten Kursangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fitness



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 – Einsteiger (Radeln für absolute Beginner)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.01.2026	Mittwoch	19:45 - 20:45	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 92,-

Indoor-Cycling – Fit am Wochenende – alle Level

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.01.2026	Samstag	09:30 - 10:30	10 keine Kurseinheit am 31.01.26	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 92,-

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,-

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,-

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)
12.01.2026	Montag	19:15-20:15	8	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 40,- / NMG 80,-
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)
12.01.2026	Montag	20:30 - 21:30	11	Fitlounge, Kursraum 2	MG 44,- / NMG 94,-
13.04.2026	Montag	20:30 - 21:30	13	Fitlounge, Kursraum 2	MG 52,- / NMG 110,-
08.01.2026	Donnerstag	19:15 - 20:15	12	Studio N°1, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-
16.04.2026	Donnerstag	19:15 - 20:15	13	Studio N°1, Kursraum 2	MG 52,- / NMG 110,-

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.03.2026	Sonntag	13:00 - 17:00	1	Vereinshalle Hasenbuck	MG 12,- / NMG 17,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



© Rido - Fotolia.com

RICHTER

... richtig gut zum Fuß !

Orthopädie · Schuhe · Bewegung

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

2 x in Nürnberg

Am Stadtpark 2 (im Parcside)

Telefon: 0911 / 891 08 03

Leipziger Straße 31

Telefon: 0911 / 59 49 92



www.richterpaedie.de

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)
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,-
14.03.2026	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
11.04.2026	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)
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)
12.01.2026	Montag	19:30 - 20:30	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 100,-
13.01.2026	Dienstag NEU	09:15 - 10:45	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 67,- / NMG 130,-

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)
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 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.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
14.01.2026	Mittwoch	18:10 - 19:10	10	Studio N°1, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
15.04.2026	Mittwoch	18:10 - 19:10	13	Studio N°1, Kursraum 1	MG 72,- / NMG 143,-

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,-

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,-
27.04.2026	Montag	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-
29.04.2026	Mittwoch	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-



Pyraaser

Hopfen oder Reben? Pyraaser Highlights erleben!





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,-
27.04.2026	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,-
14.04.2026	Dienstag	18:00 - 19:00	10	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,-
15.04.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	13	Studio N°1, Kursraum 2	MG 72,- / NMG 143,-



+49 911 8004-147

wbg
Nürnberg
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



GENERATION 60 PLUS



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!

Bei Fragen zur kostenlosen Teilnahme, gerne an Katharina Hirschbeck. E-Mail: hirschbeck@post-sv.de, Tel: 0152 – 02 97 04 03

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.01.2026	Mittwoch	10:00 - 11:00	11 <small>keine Kurseinheit am 18.02.26</small>	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 0,- / NMG 0,-
15.04.2026	Mittwoch	10:00 - 11:00	13	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 65,- / NMG 104,-

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)
07.01.2026	Mittwoch	11:15 - 12:15	11 <small>keine Kurseinheit am 18.02.26</small>	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 55,- / NMG 88,-
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,-
15.04.2026	Mittwoch	11:15 - 12:15	13	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	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)
21.01.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 85,- / NMG 85,-
09.02.2026	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
01.04.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 85,- / NMG 85,-
27.04.2026	Montag	10:30 - 11:30	13	Vischers Kulturladen	MG 104,- / NMG 104,-

Aktiv gegen Osteoporose**Zielgruppe:**

Teilnehmer mit speziellen Risiken im metabolischen Bereich • Frauen und Männer ab 50 Jahren • Prävention sturzbedingter Verletzung für Ältere.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.01.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 85,- / NMG 85,-
01.04.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 85,- / NMG 85,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

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

Prävention

Männersport - Ü60

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-

Rückenfit (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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 100,- / NMG 100,-

Aqua-Gymnastik (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2026	Dienstag	19:30 - 20:15	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-
14.04.2026	Dienstag	19:30 - 20:15	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 150,- / NMG 150,-
14.04.2026	Dienstag	11.00 - 11.45	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 150,- / NMG 150,-
15.04.2026	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 150,- / NMG 150,-

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,-
14.04.2026	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 115,- / NMG 115,-
22.01.2026	Donnerstag	18:30 - 19:30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-
16.04.2026	Donnerstag	18.30 - 19.30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 115,- / NMG 115,-
05.02.2026	Donnerstag	08.30 - 09.30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 115,- / NMG 115,-

Pilates (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-
05.02.2026	Donnerstag	11:00 - 12:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-
14.04.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-
30.04.2026	Donnerstag	11:00 - 12:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-

Sturzprävention und Prophylaxe (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
05.02.2026	Donnerstag	09:45 - 10:45	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 130,- / NMG 130,-

Funktionelles Outdoortraining (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.03.2026	Montag	18.30 - 19.30	8	Sportpark Ebensee (Sportgel.)	MG 95,- / NMG 95,-



Sonstiges

NEU Nicht mit mir! Kombikurs: Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder und deren Mütter!

Sich vor Gewalt zu schützen, stellt ist ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Unser Kurs hilft Gefahren vermeiden, gefährliche Situationen erkennen und sich im Notfall angemessen verteidigen. Die Besonderheit an diesem Kurs – wie vermitteln den Grundschulkindern das notwendige Wissen und die Mütter können an dem Kurs ebenfalls teilnehmen.

Inhalte: • Gewaltprävention allgemeine Information • Selbstbehauptungstraining • Selbstverteidigung als letztes Mittel

Bitte mitbringen: • Hallenturnschuhe und warme Sportbekleidung • Trinken & Snack für die Pause.

Bei Fragen Thomas Frühling und Monika Goth kontaktieren, E-Mail: kurse@jnnbg.de

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.02.2026	Samstag	10:00 - 14:00	1	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A	MG 35,- / NMG 45,- Mutter & Kind inklusiv!



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

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar.

Unser Kurs soll Kindern helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Inhalte: • Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung als letztes Mittel

Bitte mitbringen: • für Kinder eine lange Trainingshose, eine Jacke zum Überziehen und Turnschuhe

• Bitte geben Sie ihrem Kind etwas zu Trinken und einen kleinen Snack für die Pause mit.

Bei Fragen Sabine Hülz kontaktieren, E-Mail: sabhue@outlook.de oder Tel: 0 15 73/4 29 17 54

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.04.2026	Samstag	14:00 - 16:30	3 am 18.04., 25.04. und 09.04.2026	6 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A	MG 89,- / NMG 99,-

Selbstverteidigung für Eltern!! – Parallel zum Kinderkurs

Während die Kinder mit Freude und Begeisterung an unserem Kinderkurs teilnehmen, möchten wir den Eltern ein besonderes Angebot machen: einen Selbstverteidigungskurs für Erwachsene. 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.

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
19.01.2026	Montag zeitgleich mit dem Kinderkurs!	17:30 - 19:00	10 späterer Einstieg möglich!	Sportzentrum Nordost, Halle B	MG 50,- / NMG 100,-

MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



Greubel Yachtsport

10% Nachlass

auf die Kurspreise für Post SV - Mitglieder

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



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



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

100 Jahre Sport.

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".

Postis Kinderwelt



Postis Abenteuerland – der Indoor Spielplatz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
Termine folgen						

Löwenstarke Kids

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.03.2026	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
12.03.2026	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
11.06.2026	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
11.06.2026	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-

Indoor-Parkour Kurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.02.2026	Montag	15:00 - 16:00	6	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 45,- / NMG 78,-
02.02.2026	Montag	16:15 - 17:15	6	7 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 45,- / NMG 78,-

Inline Skating

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.03.2026	Dienstag	16:15 - 17:00	3	5 - 10 Jahre (Anfänger)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-
03.03.2026	Dienstag	17:00 - 17:45	3	5 - 10 Jahre (Fortgeschritten)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-

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

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



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



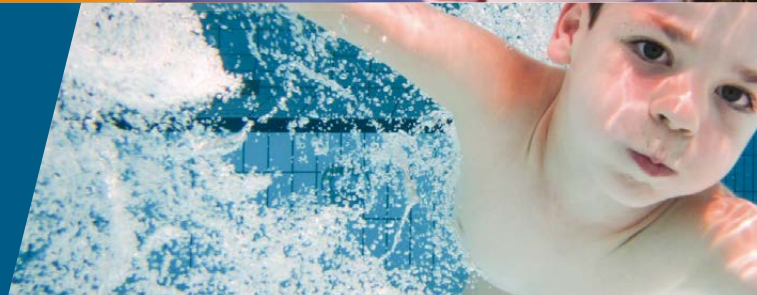
Postis Kindersport

- 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)
07.04.2026	Dienstag	09:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 162,- / NMG 187,-

Fußballcamps: Ansprechpartner: Fynn Sonnleithner (sportcamp@post-sv.de)



Sportcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
17.02.2026	Dienstag	09:00-13:00	3	5 - 12 Jahre	Hauptmarkt Nürnberg	MG mit Z 72,- / MG ohne Z 76,- / NMG 93,-
30.03.2026	Montag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 130,- / MG ohne Z 140,- / NMG 173,-
07.04.2026	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 130,- / MG ohne Z 140,- / NMG 173,-
07.04.2026	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 130,- / MG ohne Z 140,- / NMG 173,-

Sportcamps: Ansprechpartnerin: Tina Wunderlich (sportcamp@post-sv.de) Tel.: 0911 - 540 55 47 65

Inklusives Tanzcamp (Kreativ-Tanz-Tage)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.03.2026	Montag	08:30 - 16:00	4	6 - 20 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-

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



MG = Mitglieder, NMG = Nichtmitglieder, MG mit Z = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/Postis Ballschule



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,-

Basketballcamps: Abteilung Basketball (info@postbasketball.de) Tel: 0911-95 45 95 68

Tenniscamps

Ansprechpartner: Thomas Engelhardt (training@tennis-im-postsv.de)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
07.04.2026	Dienstag	09:00 - 14:00	4	ab 6 Jahren	Sportpark Ebensee	180,-

Tenniscamps: Ansprechpartner: Thomas Engelhardt (training@tennis-im-postsv.de)





Brezen Kolb
Ein Stück Zuhause





**FÜR DIE
STÄRKUNG NACH
DEM SPORT**



brezen_kolb





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

Schwimmen

Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 17.03.2026

Babyschwimmen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.04.2026	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.04.2026	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 (Euro)
20.04.2026	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.04.2026	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.04.2026	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.04.2026	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.04.2026	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
21.04.2026	Dienstag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.04.2026	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.04.2026	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.04.2026	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.04.2026	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 (Euro)
20.04.2026	Montag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
21.04.2026	Dienstag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.04.2026	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.04.2026	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.04.2026	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.04.2026	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.04.2026	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.04.2026	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.04.2026	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 (Euro)
21.04.2026	Dienstag	18:15 - 19:00	10	7 - 10 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Vertiefungsschwimmkurse für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.04.2026	Montag	16:15 - 17:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
21.04.2026	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.04.2026	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.04.2026	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.04.2026	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.04.2026	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)
24.04.2026	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)
24.04.2026	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)
22.04.2026	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.04.2026	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)
22.04.2026	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.04.2026	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)
24.04.2026	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 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,-

Ferienschwimmkurse Osterferien

Anmeldung ab dem 24.02.2026

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.03.2026	Mo-Do & Di-Fr	16:00 - 16:45	8	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 77,- / NMG 144,-
Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.03.2026	Mo-Do & Di-Fr	17:00 - 17:45	8	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 77,- / NMG 144,-
Vertiefungsschwimmkurs für Kinder						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.03.2026	Mo-Do & Di-Fr	18:00 - 18:45	8	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 77,- / NMG 144,-
Intensiv-Schwimmkurs Erwachsene						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.03.2026	Mo-Do & Di-Fr	19:00 - 19:45	8	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 32,- / MG ohne BB 77,- / NMG 144,-
Tauchen Bubblemaker Ferienspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
08.04.2026	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-

Aquafitness

Anmeldung ab dem 17.03.2026

Aqua-Bouncing (Tiefwasser)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.04.2026	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)
22.04.2026	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
20.04.2026	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)
22.04.2026	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 80,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.04.2026	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)
20.04.2026	Montag	18:15 - 19:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

**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

Aquafitness Osterferien

Anmeldung ab dem 24.02.2026

Aqua - Boxing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
01.04.2026	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua - Fazielfit						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
01.04.2026	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua - Bouncing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
08.04.2026	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua - Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
08.04.2026	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,-

Tanz

Kurse Tanz



American Line Dance Aufbaukurs

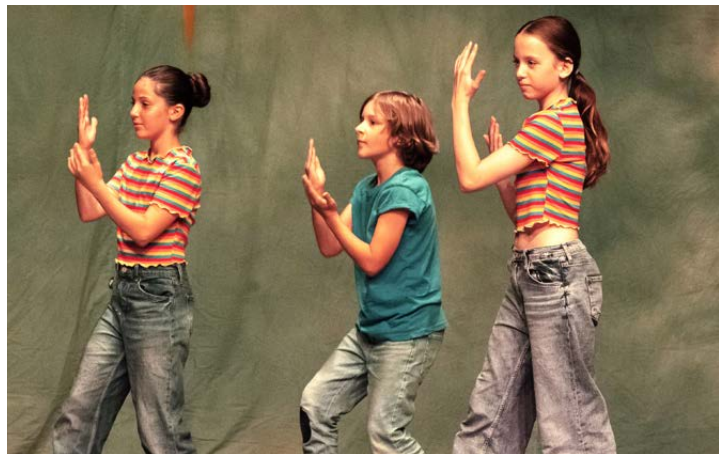
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
14.01.2026	Mittwoch	17:00 - 18:00	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)	MG 40,- / NMG 80,-

Discofox around the world - Für alle Level

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
01.02.2026	Sonntag	14:00 - 15:30	4	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)	MG 45,- / NMG 75,-

Cheerleading

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
06.03.2026	Freitag	14:30 - 16:00	3	6 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 38,- / NMG 50,-



Dein Indoor-Spielplatz Postis Abenteuerland

Buche jetzt deinen Platz für
reinen Spaß in der Turnhalle!

AUCH ALS
KINDER-
GEBURTSTAG
BUCHBAR!

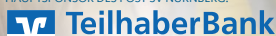
- Toben und Spaß mit abwechslungsreicher Parcours!
- Angebot für Mitglieder und nicht-Mitglieder
- 3 bis 12 Jahre
- immer Samstag, 1x pro Monat
- kostenloser Eintritt für die Begleitperson

→ Anmeldung:
kindersport@post-sv.de



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:



www.post-sv.de

Workshops Tanz

Kindertanzstunde						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.01.2026	Montag	16:00 - 17:00	1	3 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-
23.02.2026	Montag	16:00 - 17:00	1	3 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-

Kreativer Kindertanz						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.01.2026	Freitag	16:00 - 17:00	1	5 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-
27.02.2026	Freitag	16:00 - 17:00	1	5 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-
13.03.2026	Freitag	16:00 - 17:00	1	5 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 5,- / NMG 10,-

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

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

 **TeilhabeBank**

*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
100 Jahre Sport.

Termine der Delegiertenversammlungen

Dass die Delegiertenversammlung aufgrund des deutlich komplexeren Vereinsgeschehen nunmehr zweimal pro Jahr stattfindet und nicht mehr wie einst lange Jahre nur einmal, dürfte hinlänglich bekannt sein. Daran ändert sich auch im Jubiläumsjahr nichts.

Das Gremium, das sich aus von den Mitgliedern gewählten Vertreter zusammensetzt, hat als höchstes Organ über eine Vielzahl richtungsweisender Projekte zu befinden.

Die erste Delegiertenversammlung findet am **9. Februar um 19 Uhr** in der Sportgaststätte Ebensee statt, die zweite am **27. Juli um 19 Uhr** ebenfalls dort statt. Die gewählten Delegierten erhalten per Post jeweils rechtzeitig gemäß der Satzung die Einladung mit der Tagesordnung.

Jahreshauptversammlung Ju Jutsu & FMA



Am **Freitag, 6. Februar, um 18 Uhr** in der Vereinsgaststätte Sportpark Schweinau (Daimlerstraße 71) im Nebenraum unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen und der Entlastung der Abteilungsleitung.

Im direkten Anschluss findet die gemeinsame **Neujahrsfeier** statt.

A promotional graphic for Hit Radio N1. On the left, a woman with pink hair and headphones is shown in profile. The background is a solid orange color. Large white text reads "WIR HABEN DEN SOUND FÜR DEIN WORKOUT!". Below this, a QR code is displayed next to the text "APP DOWNLOADEN! FÜR DIE BESTEN AKTUELLEN HITS". In the bottom right corner, the "N1" logo is shown above the text "HIT RADIO N1".

WIR HABEN DEN SOUND FÜR DEIN WORKOUT!

APP DOWNLOADEN!
FÜR DIE BESTEN
AKTUELLEN HITS

N1

HIT RADIO N1



**Die größten
Kulthits
aller Zeiten**

**VIEL SPASS BEIM
SPORTELN!**



Allgemeine Informationen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Schulferien: In den Schulferien und an beweglichen Feiertagen sind die städtischen Schulsportanlagen 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	**33,50 Euro
(zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschl. 20 Jahren)	

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

Zusatzbeiträge Fitness-Studios***

ab 01.01.2026 für Neumitglieder im Fitnessstudio

Studio Ebensee	18,- Euro
Fitlounge (inkl. Sauna)	31,- Euro
Studio N°1	31,- Euro

Zusatzbeiträge Fit und Gesund

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

Zusatzbeiträge

Aikido	2,- Euro
Basketball (Basic)	5,- Euro
Basketball	8,- Euro
(U8 – U12, Jugend und Senioren unterhalb Landesliga)	
Basketball	15,- Euro
(Jugend und Senioren ab Landesliga)	
Cheerleading Hobby (Peewee Team)	5,- Euro
Cheerleading Wettkampf	15,- Euro
Fechten	6,- Euro
Fußball	8,- Euro
Geräturnen	5,- Euro
Handball	4,- Euro
Judo	4,- Euro
Ju-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	144,- Euro
Jugend bis 20 Jahre, pro Jahr	84,- Euro
Familie, pro Jahr	** 288,- Euro
Teilspielberechtigung, pro Jahr	
(Werktags bis 16.00 Uhr)	100,- Euro

Zusatzbeiträge Abteilung Tanz

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

Segelfliegen (ohne Grundbeitrag)

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

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

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

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

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

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



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



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



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



An den Kindern soll man erkennen, wie die Zeit rast. Der Post SV kann dies nur bestätigen, wenn ihm gewahr wird, dass **Michael Sommer** bereits stolze 17 Dienstjahre vorzuweisen hat. Und den heutigen Vorstand als Kind des Vereins zu bezeichnen, ist nicht übertrieben. Gut, zwar ein körperlich großes, mit seinen vom Kraftdreikampf imposanten Muskelbergen gar gewaltiges, doch im Verein hat er verglichen zum Heute als Sport-Kaufmann-Azubi klein angefangen. Im Lauf der Jahre hat er sich in den verschiedensten Funktionen ein enorm fundiertes Finanzwissen erworben, und ist im Vorstand nun der Herr der Zahlen. Ein in Zeiten von Lock-Downs und Kostenexplosionen wahre Herausforderung, der er mit Bärenruhe meistert. Wenn's in puncto Finanzen aber wie jüngst so häufig der Fall richtig knifflig wird, klopft er sich im Büro erst mal kurz auf die mächtige Brust, ehe er sich an die Lösung macht. Warum? Hier verrät er es.

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

Terminkalender, Handy und Weihnachtsdeko.

Was bringt dich auf die Palme?

Unzuverlässigkeit und Unpünktlichkeit.

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Zählen auch Podcasts? Ich höre aktuell viel rund um das Thema „Künstliche Intelligenz“.

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?

Country.

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

Vermutlich mit Hafþór Björnsson, bekannt als „Der Berg“ aus „Game of Thrones“. Gut zwei Meter groß, zirka 200 kg schwer. Er hat 2025 einen neuen Weltrekord im Kreuzheben aufgestellt und ist damit einer der stärksten Menschen der Welt....

Hast du ein sportliches Idol?

Mir fallen einige Promis ein, ich möchte aber meinen langjährigen Trainer und Trainingspartner Michael Schrott nennen. Er betreibt Kraftdreikampf seit mehreren Jahrzehnten erfolgreich und ist nach einem Gastauftritt als Triathlet 2025 erneut Weltmeister in seiner Altersklasse geworden. Hut ab!

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Die Amtseinführung von Donald Trump. Nichts hatte größere Auswirkungen auf die globale Geopolitik, Allianzen, Kriege, Handel etc.

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Dauerlauf...nach 15 Minuten tut mir jeder Knochen weh.

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Skifahren

Was können Männer besser als Frauen?

Bei Filmeabenden auf der Couch wach bleiben.

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

Zur Weltmeisterschaft im Sumoringen.

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

Chicago Bulls gegen Cleveland Cavaliers bei den NBA-Playoffs 1989 mit dem legendären „the Shot“, der Michael Jordan endgültig zur Legende machte (Chicago gewinnt 101:100 nach dem berühmten Wurf von Jordan in letzter Sekunde).

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Die Teilnahme an mehreren Weltmeisterschaften im Kraftdreikampf von Moskau bis Las Vegas - und mein Europameistertitel in Prag 2015.

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

Vermutlich das Bockspringen im Sportunterricht... das hat nie gut funktioniert...

Welche Macke hast du beim Sport?

Vor schweren Hebeversuchen habe ich mir immer auf die Brust getrommelt. Ob das etwas geholfen hat? Fraglich, aber es ging nicht ohne ...

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

Ich würde Kraftsport-Equipment besorgen und meinem Verein spenden, damit der Nachwuchs was davon hat. Ich selbst brauche nicht mehr viel...



Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Aktuell denke ich zuerst an das anstehende 100-jährige Jubiläum und die vielen Menschen, die den Verein in all den Jahren geprägt haben.

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

Hauptsächlich nutze ich die Fitness-Studios.

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

Ich möchte niemanden hervorheben, aber den größten Respekt habe ich vor unseren langjährigen Funktionären, die zum Beispiel eine Abteilung seit mehreren Jahrzehnten mit großem Engagement leiten. Vereine leben von solchen Persönlichkeiten.

Bist du warm- oder Kaltduscher?

Definitiv Warmduscher.

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Einen starken Kaffee zum Start und dann ein knackiges Krafttraining. Das reicht dann auch schon wieder... Regeneration ist ja auch wichtig.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Sport, Bewegung und ein gesunder Lebenswandel sollten Routine sein, wie das tägliche Zähneputzen... dann braucht es keine Tricks.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Manche betrachten Stierkampf immer noch als Sportart...bitte abschaffen!

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

Bekomme ich für diesen Tag die Fähigkeiten dieses Sportlers? Dann wohl Usain Bolt...mit diesem Tempo zu rennen, muss sich großartig anfühlen.



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

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

Mach den Post SV zu Deinem Post SV!

Die Mitgliederbefragung Deines Vereins

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

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

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

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



Auf „post-sv.dein-sportverein.com“
gehen



Für Deine Sportart, Abteilung oder
Kurse zur Befragung anmelden



Mitmachen, etwas bewegen
und Treuepunkte sichern

SCAN ME



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



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.

HAUPTSPONSOR:



GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:



HORWIN



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**