

Das neue Sport- und Kursprogramm

Post SV

magazin

Ausgabe 2/2026
April – September 2026



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

Druck

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

Auflage

15.000 Exemplare

Vertreten durch den Vorstand

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

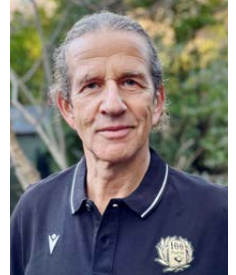
Aufsichtsrat

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

Der Club und der Post SV machen gemeinsame Sache(n)

Liebe Mitglieder,

mittlerweile dürfte es sich herumgesprochen haben: Der Post SV und der 1. FC Nürnberg sind eine Kooperation eingegangen, was im Klartext heißt: Der Post SV ist ein Partnerverein des Club, oder, je nach Blickwinkel, der Club ist ein Partnerverein des Post SV. Letzteres könnte einem allerdings als maßlose Selbstüberschätzung ausgelegt werden, denn ein ursprünglich aus einer Betriebssportgruppe hervorgegangener Verein kann sich ja wohl nicht ernsthaft auf eine Stufe stellen mit einer deutschen Sportlegende, die zudem internationales Renommee besitzt – daran ändert auch das 100-jährige Bestehen des Post SV nichts.



Keine Bange, liebe eingefleischte Clubberer unter uns, das wissen wir. Und doch sind wir mit Blick auf den Werdegang unseres Vereins so selbstbewusst, um diese Partnerschaft als die von zwei Big Playern in der hiesigen Sportlandschaft zu bezeichnen. Dort der neunmalige Deutsche Fußballmeister, der einst auch in anderen Sportarten Titel einheimste und dessen Schwerpunkt auf dem professionell betriebenen Hochleistungssport liegt, hier der Post SV, einer der größten Breitensportvereine Deutschlands, in dem zwar auch Leistungssport stattfindet, ohne aber, dass dafür ein Cent an Gehältern oder Prämien fließen darf. Die Versuchung wie auch die Möglichkeit, diese in der Satzung verankerte Prämisse über Bord zu werfen, hat übrigens in der 100-jährigen Geschichte des Öftern bestanden. Dass sich die damaligen Verantwortlichen klar dagegen aussprachen, sehen wir, die wir heute in der Verantwortung stehen, als verpflichtendes Erbe an.

Doch zurück zur Kooperation, die kurioserweise die SpVgg Greuther Fürth anstieß – und zwar indem sie vor rund eineinhalb Jahren beim Post SV zwecks einer Partnerschaft anklopfte. Die konstruktiv-guten Gesprächen in freundschaftlicher Atmosphäre waren der entscheidende Impuls, dass die zuvor immer mal wieder angedachte Zusammenarbeit zwischen dem Club und dem Post SV konkrete Gestalt annahm. Dass die größere emotionalere Nähe zum Club, die wohl die allermeisten im Post SV hegen, keine Rolle spielte, wäre gelogen, doch letztlich war dies nicht entscheidend. Wir und der Club sind überzeugt, dass wir unseren Mitgliedern ein Mehrwert bieten können - und parallel dazu auch dem Sport in Nürnberg.

Es geht dabei nicht darum, dass Fußballer, die es beim Club nicht schaffen, sich den Post SV-Dress überstreifen – das ist illusorisch. Und umgekehrt sind die herausstechenden Post SV-Talente ohnehin meist im Nachwuchsleistungszentrum des FCN gelandet. Sebastian Gärtner sei an dieser Stelle erwähnt, ein Ex-Post SV-ler, der beim FCN zum Kapitän der deutschen U-18-Nationalmannschaft wurde und aktuell beim FCN als Assistent der Vorstände fungiert – und die Kooperation nun federführend mitgestaltet.

Eine Kooperation, die unter anderem folgende Eckpunkte umfasst: Zusammenarbeit im Mädchen- und Inklusionsbereich wie bei diversen Ganztagschulen-Projekten, gemeinsame Talenttage, regelmäßige FCN-Trainerfortbildungen für den Post SV, den Mitgliedern das ein oder andere Vorteilsangebot zukommen zu lassen wie auch bei diversen Entscheidungsträgern für den Sport in Nürnberg gemeinsam einzutreten. Dass nicht alles von Jetzt auf Gleich umgesetzt werden kann, ist das eine, das andere, dass diese Partnerschaft nicht zum Papiertiger werden soll. Dem FCN und dem Post SV ist es sehr wichtig, das Ganze mit Leben zu füllen.

In diesem Sinn, das Spielfeld ist abgesteckt, die Taktik im Detail festgelegt, also geht's raus und macht's! Gut, dieser Ausspruch ist von Franz Beckenbauer, einem der größten Spieler und Trainer aller Zeiten, geklaut und müsste am Ende eigentlich „und spielt's Fußball“ lauten. Doch diese Partnerschaft basiert zwar auf dem König aller Sportarten und ist doch viel mehr als nur Fußball.

Auf weitere spannende, schöne sportliche Momente in unserem Jubiläumsjahr!

Euer Vorstand

(Christian Biechele, ehrenamtliches Vorstandsmitglied)

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 Sportprogramm**
- 72 Kursprogramm**
- 88 FerienCamps**
- 100 Ankündigungen
- 102 Allgemeine Informationen
- 103 Beiträge
- 104 Fragen an Felician Müller



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

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Fr 03.04.2026 **Karfreitag** / Fr 01.05.2026 **Tag der Arbeit** / Do 14.05.2026 **Christi Himmelfahrt** / Do 04.06.2026 **Fronleichnam**.

Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr
05.04.2026 Ostersonntag	geschlossen
06.04.2026 Ostermontag	geschlossen
24.05.2026 Pfingstsonntag	geschlossen
25.05.2026 Pfingstmontag	geschlossen

10.05.2026 Vereinsmeisterschaft zum 100-jährigen Jubiläum, kein regulärer Badebetrieb!

Sauna und Schwimmbad sind an dieser Veranstaltung für das freie Schwimmen geschlossen.

Fitness-Studio Ebensee

Freitag, 03.04.2026 Karfreitag	09.00 – 15.00 Uhr
Samstag, 04.04.2026 Ostersonntag	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
Donnerstag, 14.05.2026 Christi Himmelfahrt	09.00 – 15.00 Uhr
Sonntag, 24.05.2026 Pfingstsonntag	09.00 – 15.00 Uhr
Montag, 25.05.2026 Pfingstmontag	09.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag, 04.06.2026 Fronleichnam	09.00 – 15.00 Uhr

Studio N°1

Freitag, 03.04.2026 Karfreitag	09.00 – 16.00 Uhr
Samstag, 04.04.2026 Ostersonntag	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
Donnerstag, 14.05.2026 Chr. Himmelfahrt	09.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 24.05.2026 Pfingstsonntag	09.00 – 16.00 Uhr
Montag, 25.05.2026 Pfingstmontag	09.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag, 04.06.2026 Fronleichnam	09.00 – 16.00 Uhr

Fitness-Studio Fitlounge

Freitag, 03.04.2026 Karfreitag	09.00 – 20.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)
Samstag, 04.04.2026 Ostersonntag	09.00 – 22.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 21.30 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)
Donnerstag, 14.05.2026 Christi Himmelfahrt	09.00 – 20.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)
Sonntag, 24.05.2026 Pfingstsonntag	09.00 – 17.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 16.30 Uhr)
Montag, 25.05.2026 Pfingstmontag	09.00 – 17.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 16.30 Uhr)
Donnerstag, 04.06.2026 Fronleichnam	09.00 – 20.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)

Sporthallen Ferien

Während der Osterferien (30.03.2026 - 11.04.2026) und der Pfingstferien (25.05.2026 – 06.06.2026) 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“ und „Postis Ballschule“ 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

Fitlounge

Keßlerstr. 1, 90489 Nürnberg

Tel.: 0911 - 580 86 83

Mo. / Mi. / Fr.	6.30 – 22.00 Uhr
Di. / Do. / Sa. / So.	9.00 – 22.00 Uhr

Studio N°1

Albertstr. 4, 90478 Nürnberg

Tel.: 0911 - 47 15 18

Mo. / Di. / Do.	9.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 21.00 Uhr
Mi.	8.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 21.00 Uhr
Fr.	8.00 – 21.00 Uhr
Sa. / So.	9.00 – 16.00 Uhr

Rehasport

Tel.: 0911 - 5 87 43 27

E-Mail: reha@post-sv.de

Mo.	9.00 – 12.00 Uhr
Di.	14.00 – 18.00 Uhr
Fr.	9.00 – 12.00 Uhr

Prävention

E-Mail: praevention@post-sv.de

Sauna Fitlounge

Mo. / Mi. / Fr.	8.00 – 21.30 Uhr
Di. / Do.	10.00 – 21.30 Uhr
Sa. / So.	10.00 – 21.30 Uhr

Restaurant Sportpark Ebensee

Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 5 40 81 09

Mo.	Ruhetag
Di. – Fr.	16.00 – 23.00 Uhr
Sa. / So.	11.00 – 23.00 Uhr

Restaurant Thalassa

Sportpark Schweinau


Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg

Tel.: 0911 - 21 26 03 89

Mo. / Mi. / Do.	16.00 – 22.00 Uhr
Fr.	16.00 – 23.00 Uhr
Sa.	11:30 – 23.00 Uhr
So.	11:30 – 21.00 Uhr
Di.	Ruhetag

Unsere Sportstätten



-  **1 Sportpark Ebensee (H3)**
Ziegenstraße 110
-  **2 Geschäftsstelle Post SV (H4)**
Kirchenberg 2
- 3 Gemeindesaal Laufamholz (I3)**
Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule (I4)**
Billrothstraße 16
- 6 Gebrüder-Grimm-Schule (H3)**
Grimmstr. 16,
-  **7 Sportzentrum Nordost (H1)**
Neumeyerstraße 80
- 8 Paul-Moor-Schule (G2)**
Schafhofstr. 27
- 9 Konrad-Groß-Schule (G3)**
Oedenberger Straße 135
- 10 Veit-Stoß-Realschule (F3)**
Merseburger Straße 4
- 11 Grundschule Bismarckstraße (F4)**
Bismarckstraße 20
Eingang über Fröbelstraße
- 12 Volkspark Marienberg (E2)**
- 13 Friedrich-Hegel-Schule (E3)**
Hegelstraße 17, Zugang über Pausenhof
- 14 Hans-Sachs-Gymnasium (E4)**
Löbleinstraße 10
- 17 Geschwister-Scholl-Realschule (A4)**
Muggenhofer Straße 122
- 18 Grundschule Friedrich-Wanderer (A4)**
Wandererstr. 170
- 20 Dürer-Gymnasium (B5)**
Sielstraße 17
Zugang über Reutersbrunnenstr.
- 21 Reutersbrunnenschule (C5)**
Reutersbrunnenstraße 12
- 22 Wilhelm-Löhe Schule (C5)**
Deutschherrnstraße 10
- 23 Grundschule Paniersplatz (D4)**
Paniersplatz 37
- 24 Scharrer Gymnasium (E4)**
Am Webersplatz 17
- 25 Willstätter Gymnasium (E4)**
Innerer Laufer Platz 11
- 27 Wirtschaftsschule (E5)**
Nunnenbeckstraße 40
Zugang über Georg-Strobel-Straße
- 28 Melancton Gymnasium (E4)**
Sulzbacher Straße 32
- 29 Bartholomäusschule (F5)**
Bartholomäusstraße 16
- 31 Tiergarten (I5)**
Am Tiergarten 30
Treffpunkt Haupteingang
- 35 Holzgartenschule (E6)**
Holzgartenstraße 14
Zugang über Forsthofstraße
- 36 Mittelschule Hummelsteiner Weg (E6)**
Hummelsteiner Weg 25
-  **37 Sportzentrum Süd (E6)**
Hummelsteiner Weg 56
- 38 Berufliche Schule 14 (E7)**
Schönweißstraße 7
- 39 Sperberschule (E7)**
Sperberstraße 85
- 40 Kopernikus-Schule (D7)**
Gabelsbergerstraße 41–43
-  **41 Vereinshalle Landgrabenstraße (D6)**
Landgrabenstraße 79
- 42 Wiesenschule (D6)**
Wiesenstraße 68,
Eingang über Landgrabenstraße
- 43 Knauer-Schule (C6)**
Knauerstraße 20
Eingang: Rothenburgerstraße 69
- 44 Michael-Ende-Schule (B6)**
Michael-Ende-Straße 20
- 46 Robert-Bosch-Schule/
Birkenwald-Schule (A8)**
Herriedener Straße 25
-  **47 Sportpark Schweinau (B8)**
Daimlerstraße 71
-  **48 Vereinshalle Hasenbuck (E8)**
Ingolstädter Straße 255
-  **49 Studio No 1 (F6)**
Albertstr. 4
- 50 Grundschule Eibach (A10)**
Fürreuthweg 95
- 51 Boardnerds (A11)**
Mühlhofer Hauptstr. 7
- 52 Förderzentrum Langwasser (I11)**
Glogauer Straße 31
- 53 Gretel-Bergmann-Schule (G10)
(Dependance)**
Zugspitzstr. 123
-  **54 Zabo Trails (H5)**
Siedlerstraße
- 55 Langwasserbad (I10)**
Breslauer Str. 251
- 56 Scharrerschule (F6)**
Scharrerstraße 33
-  **FL. Fitlounge (E5)**
Keßlerstraße 1
- 57 Berufliche Schule Direktorat 13 (4D)**
Pilotystaße 4
- 58 Peter-Vischer-Schule (C3)**
Bielingplatz 2
- 59 Friedrich-Wilhelm-Herschel-Schule (C7)**
Herschelplatz 1
- 60 Johann-Daniel-Preißler-Schule (B5)**
Preißlerstraße 6
- 61 Schule St. Leonhard (B7)**
Schweinauer Straße 20



Schwimmen und Saunieren im vereinseigenen Hallenbad

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

➔ Schau vorbei.

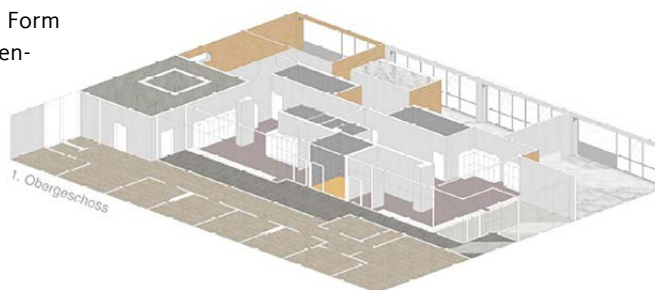
Ein einmaliger Probebesuch im Schwimmbad oder im Saunabereich ist für eine einmalige Gebühr von 10,- Euro / 15,- Euro inkl. Sauna oder 20,- Euro für Familien zu unseren regulären Öffnungszeiten möglich.

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

Die neue Fitlounge soll im September öffnen

Das Innenleben wächst und wächst

Dass die Fitlounge demnächst ins Nebengebäude umzieht, müsste hinlänglich bekannt sein. Der Name „Fitlounge“ bleibt, dahinter wird dann auf 2.250 qm eine neue Sportstätte stecken, die mit Fitness, Kursen, Reha-Sport, Wellness und Physiotherapie in modern-attraktiver Form alles bietet, was das Sportlerherz begehrt! Nachdem die Außenfassade längst Gestalt angenommen hat, schreitet nun auch der Innenausbau rasch voran. Wenn alles weiter nach Plan läuft, wird die neue Fitlounge in diesem September ihre Pforten öffnen. Somit es an der Zeit, euch einen detaillierteren Überblick zu geben, was ihr auf den einzelnen Etagen finden werdet.



1. Obergeschoss

- Neuer **weitläufiger Wellnessbereich**
 - Panoramasauna (90°) mit Blick auf den Cramer-Klett-Park und Soft-Sauna (60°)
 - Abgetrennter Ruhebereich mit Panoramablick zum Erholen zwischen den Saunagängen
 - Outdoor-Terrasse zum Liegen, Ruhen und Erfrischen
 - Schwall- und Duschbereich
- Moderner **Umkleide- und Duschbereich** für Damen und Herren
- Erstmals: eine vom **Post SV betriebene Physiotherapie** mit 4 geräumigen Behandlungskabinen und separatem Therapiebereich



2. Obergeschoss

- **Geschäftsstelle des Post SV** mit Mitglieder-verwaltung, Sport-, Marketing- & Vorstandsbüro
- 2 großzügige **Kursräume** mit Panoramablick auf den Cramer-Klett-Park (130 und 180 qm) für alles was das Herz begehrt: Body Workout, Rückenfit, Pilates, Yoga, Reha-Sport u. v. m.



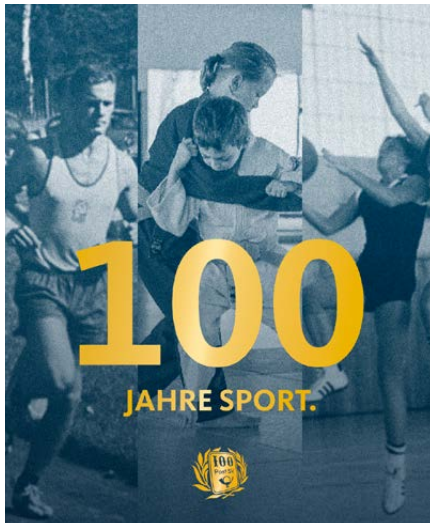
3. Obergeschoss

- Die Spielwiese für alle Fitness-Fans: unsere **Fitlounge-Trainingsfläche**:
 - Gut ausgestatteter Rack- und Freihantelbereich, Cardio-Bereich und Kraft-Gerätepark
 - **NEU**: erstmals ist ein **vollelektronisches Gerätetraining mit einem Kraft- und Beweglichkeitszirkel von Milon und five**
 - **Bistro** zum Verweilen und Genießen von Getränken, Shakes & Smoothies
 - **Outdoor-Terrasse zum Trainieren – oder einfach zum Genießen der Aussicht**
 - Moderne Lüftungsanlage für viel Frischluft und ein optimales Raumklima

Wir freuen uns riesig darauf die „neue“ Fitlounge mit euch zum Leben zu erwecken! ■

Der Blick des Vorstands auf das 100-jährige

Ihr alle seid Jubiläum



Wie heißt es so schön: **Feste sollen gefeiert werden, wie sie fallen.** Das gilt umso mehr, wenn man wie der Post SV Jahr 100 Jahre alt wird. So gesehen fiel der Start in unser Jubiläumsjahr standesgemäß aus. Beim Neujahrsempfang des Bürgervereins Mögeldorf im Autohaus Fröhlich wurde nicht nur auf den Post SV als Co-Veranstalter angestoßen, sondern auch deutlich: Unser Verein ist lebendig, engagiert und voller Energie. Die große Beteiligung und die positive Resonanz haben eindrucksvoll unterstrichen, wie stark die Verbundenheit innerhalb unseres Vereins ist, aber auch welche Wirkung er nach außen hat.

Auch bei der Nürnberger Winterwelt waren wir mittendrin statt nur dabei. Wer dort vorbeigeschaut hat, konnte erleben, was den Post SV ausmacht: Gemeinschaft, Offenheit und die Freude an Bewegung – auch bei winterlichen Temperaturen.

Ein kleines Highlight am Rande: unsere Jubiläumskollektion. Sie zeigt, dass man Tradition auch ziemlich gut anziehen kann. Und ja – wir finden, sie steht uns allen ausgesprochen gut.

Mit über 100 Jahren Geschichte stehen wir heute stärker denn je da. Unser Verein lebt von seiner Vielfalt – von Breiten- und Gesundheitssport über leistungsorientierte Angebote bis hin zu inklusiven und generationenübergreifenden Formaten. Diese Vielfalt ist nicht vom Himmel gefallen, sondern das Ergebnis kontinuierlicher Weiterentwicklung über Jahrzehnte – nicht zu vergessen, auch die eines besonderen Miteinanders. Uns verbindet dabei mehr als Sport. Ursächlich kommt man vielleicht wegen ihm zum Post SV, aber man bleibt bei ihm wegen der Menschen.

Ein Verein wie unserer funktioniert nicht von allein. Hinter allem stehen Menschen, die sich engagieren, organisieren, trainieren, unterstützen und mit Herzblut dabei sind. Deswegen ist es nicht nur das Jubiläumsjahr des Post SV, sondern ebenso eures. Ihr seid ein Teil davon, ein ganz wichtiger noch dazu, macht also mit, schaut vorbei, feiert den Post SV und damit auch euch.

So gut das Jahr begonnen hat, die eigentlichen Höhepunkte des Jubiläums stehen noch vor uns.



Hier die Wichtigsten auf einen Blick:

- Jubiläumsempfang der Stadt Nürnberg (09. Juni 2026)
Eine besondere Ehrung unseres Vereins im historischen Rathausaal
- Großes Sportfestival (11. Juli 2026)
Ein Fest für die ganze Familie im Sportpark Ebensee
- Tag der offenen Tür in Schweinau (17. Oktober 2026)
Ein Blick hinter die Kulissen unseres vielfältigen Sportangebots
- Festliche Jubiläumsfeier (21. November 2026)
Der feierliche Abschluss eines außergewöhnlichen Jahres



Unsere Jubiläumskollektion

Zeig, dass du Teil dieses besonderen Jahres bist!

Unsere Jubiläumskollektion vereint Tradition, Teamgeist und modernes Design – perfekt für Training, Freizeit oder als Erinnerung 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



Zwei große Nürnberger Vereine mit einem Ziel

Der Post SV Nürnberg und der 1. FCN kooperieren



Zwei Aushängeschilder im Nürnberger Sport arbeiten ab sofort Seite an Seite zusammen: Der Post SV und der 1. FC Nürnberg haben eine Kooperationsvereinbarung unterzeichnet, die Sport und gesellschaftliche Themen gleichermaßen umfasst. Im ersten Schritt geht es in der Zusammenarbeit um die Bereiche Jugendfußball, Frauenfußball, Fortbildungen und Inklusion. Weitere Projekte und Events für die Community sind geplant, die Kooperation soll stetig ausgebaut werden.

„Der Post SV ist mit seinen vielen Sparten der mitgliederstärkste Breitensportverein in Bayern. Daher freuen wir uns, gemeinsam bei verschiedenen Projekten anzupacken, um Gutes für die Gesellschaft zu tun und nachhaltig Sportsgeist zu vermitteln. Spitzensport ist ohne den Breitensport nicht möglich. In diesem Zug möchte ich dem Post SV zu seinem 100. Jubiläum herzlich gratulieren“, sagt Niels Rossow, Vorstand Strategie und Marketing des 1. FC Nürnberg, bei der Vertragsunterzeichnung in der Club-Geschäftsstelle am Valznerweiher.

Der Post SV mit über 16.000 aktiven Mitgliedern in mehr als 100 Sportarten an 57 Sportstätten wird im Fußball Partnerverein des Club-Nachwuchs, so werden die Post SV-Trainer regelmäßig vom Trainerteam des FCN-NLZ fortgebildet. Auch die Förderung des Mädchenfußballs in Nürnberg und Umgebung wollen beide Vereine gemeinsam vorantreiben, dafür wird der FCN Mädchenturniere des Post SV unterstützen.



Eine enge Zusammenarbeit wird es außerdem im Bereich Inklusion geben: Geplant sind gemeinsame Trainingseinheiten der Inklusionsteams und ein enger Austausch der Trainerinnen und Trainer untereinander sowie zu Übungen und Trainingsinhalten. Für Mitglieder soll es ebenfalls Vorteile geben, Projekte und Events wollen FCN und Post SV künftig gemeinsam auf die Beine stellen.

„Unser Ziel ist eine Zusammenarbeit, von der beide Vereine nachhaltig profitieren – sportlich, strukturell und auch in ihrer Wirkung für die Stadt. Mit dem FCN schaffen wir Synergien im Fußball und wollen generell gesehen, Menschen in Nürnberg bewegen und verbinden – mit gemeinsamen Projekten, die sportlich fördern und zugleich gesellschaftlich wirken. Deswegen legen wir unseren Fokus auch besonders auf Kinder, Mädchen, Frauen und Menschen mit Handicap“, betont Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV. ■

Post SV-Sportfestival

Ein besonderer Tag für die ganze Familie

Sportfestival 2026
Samstag, 11. Juli,
von 13 bis 18 Uhr



Am Samstag, 11. Juli 2026, von 13 bis 18 Uhr lädt der Post SV alle Sportinteressierten – egal ob Mitglied oder nicht – zum alljährlichen **Post SV-Sportfestival** auf das Vereinsgelände in Ebensee ein (Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg).

Der Tag steht ganz im Zeichen des vielseitigen Sportangebots des Post SV. Freu dich auf zahlreiche Shows und Mitmach-Aktionen aus den unterschiedlichsten Abteilungen. Was wann wo genau stattfindet, findest du ab Anfang Juni auf unserer Website. Für weitere Informationen steht dir unsere Geschäftsstelle gerne zur Verfügung. ■

Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!

Sport-Flohmarkt beim Sportfestival

In unserer Umfrage zum Sportfestival hat sich ein klarer Wunsch herauskristallisiert: Mehr als die Hälfte der Befragten wünscht sich einen (Sport-)Flohmarkt!

Diesen Wunsch möchten wir gerne aufgreifen und euch die Möglichkeit geben, gut erhaltene Sportkleidung, Ausrüstung oder Zubehör zu verkaufen, zu tauschen oder selbst das ein oder andere Schnäppchen zu entdecken.

Habt ihr Lust, einen eigenen Stand zu betreiben? Dann meldet euch einfach per E-Mail unter events@post-sv.de bei uns.

Die Standplätze werden nach dem Prinzip „First come, first serve“ vergeben.

Anmeldeschluss ist der 30. Juni.

Sichert euch rechtzeitig euren Platz und werdet Teil unseres Sport-Flohmarkts. Wir freuen uns auf eure Teilnahme! ■



Nürnberger Winterwelt 2026 ein Erfolg

Die 100 000-Marke geknackt



Fünf Wochen voller winterlicher Freude, sportlicher Aktivitäten und kulinarischer Genüsse sind Anfang März zu Ende gegangen: Die Nürnberger Winterwelt 2026 war ein voller Erfolg! Vom 30. Januar bis zum 8. März verwandelte sich der Hauptmarkt unter der Leitung des Post SV ein Stück weit in ein Wintersport-Areal und zog Besucher aus nah und fern an.

Bei der Eröffnung betonten Oberbürgermeister **Marcus König**, Schul- und Sportreferentin **Cornelia Trinkl**, Wirtschaftsreferentin **Dr. Andrea Heilmaier** und der Vorstandsvorsitzende des Post SV, Andreas Neugebauer, die Bedeutung der Winterwelt als sportlichen und gesellschaftlichen Treffpunkt für Nürnberg. Besonders eindrucksvoll waren die **Eiskunstlaufshow des TSV 1846 Nürnberg** und eine spektakuläre **Feuershow**. Nach dem offiziellen Auftakt eroberten die ersten Gäste die auf 600 m² vergrößerte **synthetische Eisfläche** oder probierten sich auf den **Eisstockbahnen** aus.

wurde, ob auf dem Eis oder an den gemütlichen Ständen, zu einem **Treffpunkt für alle Generationen**. Der Erfolg der **Nürnberger Winterwelt 2026** wäre ohne die großartige Unterstützung zahlreicher **Helfer, Sponsoren und Partner** nicht möglich gewesen. Ein besonderer Dank gilt der **Stadt Nürnberg** sowie der **Reisegastronomie Morawski**, die maßgeblich zum erfolgreichen Gelingen beigetragen haben. In diesem Sinne:

Bis zum nächsten Winter – und auf ein Wiedersehen in der Wintersportwelt. ■



In den fünf Wochen besuchten insgesamt über **100 000 Gäste** die Winterwelt. Rund **10 000 von ihnen** nutzten aktiv die Gelegenheit, auf der synthetischen Eisfläche Schlittschuh zu laufen oder sich beim Eisstockschießen zu messen. Doch nicht nur der sportliche Bereich erfreute sich großer Beliebtheit – die **Reisegastronomie Morawski** verwöhnte die Besucher mit winterlichen Spezialitäten. Bei **Glühwein, regionalen Köstlichkeiten und heißen Getränken** genossen die Gäste das einzigartige Ambiente der historischen Kulisse. Die **Nürnberger Winterwelt** war somit weit mehr als nur ein sportliches Event – sie



Der 1. Eisstock-Company-Cup



Sieben Unternehmen aus der Region sowie ein Post SV & Friends-Team traten in spannenden Eisstock-Duellen gegeneinander an. Letztlich konnte sich in einem mehr als spannenden Finale Post SV & Friends knapp vor GOLDBECK durchsetzen.

Ein winterlicher Abend, sportlicher Ehrgeiz und beste Stimmung: Mit dem **1. Eisstock-Company-Cup powered by Medic Center Nürnberg** feierte ein neues Veranstaltungsformat der Nürnberger Winterwelt eine erfolgreiche Premiere.

Bei allem sportlichen Ehrgeiz stand ohnehin vor allem eines im Mittelpunkt: der persönliche Austausch, Teamgeist und Spaß. Zwischen konzentrierten Spielzügen, Anfeuerungsrufen und taktischen Besprechungen blieb ausreichend Zeit für gute Gespräche. Bei Glühwein und Bratwurst nutzten die Teilnehmenden die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, bestehende Netzwerke zu vertiefen und den Arbeitsalltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen.



Ein besonderer Dank gilt allen teilnehmenden Unternehmen, die den Abend durch ihre Motivation und ihren Einsatz zu etwas Besonderem gemacht haben. Ebenso bedanken wir uns herzlich bei unserem Namensgeber des Eisstock-Cups, dem **Medic Center Nürnberg** und freuen uns bereits auf die nächste Auflage des Company-Cups. ■



schöll • kollegen


medic center

KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Wir begrüßen unsere neue Kinderärztin
Dr. med. Susanne Lang-Russ!


+++ WIR HABEN FREIE TERMINE +++

Kinder- und Jugendmedizin




Abdelkader Sahli

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Notfallmedizin



Dr. med. Susanne Lang-Russ

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Diabetologin DDG
Asthmatrainerin




Mit vollem Leistungsspektrum:

- Vorsorgeuntersuchungen, Entwicklungsdiagnostik
- Ultraschalluntersuchungen, EKG und Operationsvorbereitung
- Jugendarbeitsschutz- und Jugendvorsorgeuntersuchung
- Allergologie: Allergietestung und Behandlung
- Hör- und Sprachtest, Sehtest
- ADHS-Behandlung, Psychosomatik

Beachten Sie die neuen Räumlichkeiten:

- Schweinauer Hauptstraße 38, Nürnberg
- 80 m zur S-/U-Bahn Station Schweinau
- barrierefreier Hintereingang
- 1. Obergeschoss mit Aufzug



Medic-Center
Kinder- und
Jugendmedizin

Schweinauer Hauptstr. 38
90441 Nürnberg
Telefon: 09 11/ 80 12 92 73
Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE

Ernährung

Ganzheitlicher Fitness- und Ernährungskurs



In unserem neuen Einsteiger-Kurs vom 13. April bis zum 31. Mai kombinieren wir die drei wichtigsten Pfeiler eines nachhaltigen Trainings sowie relevante Informationen zur ganzheitlich-entzündungshemmenden Ernährung zu einem ganzheitlichem Konzept für deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. So wirst/bleibst du fit, beweglich und schmerzfrei im Alltag:

Nähere Informationen zur Anmeldung, dem Ablauf und den Kurstarifen findest du auf unserer Homepage unter www.post-sv.de oder melde dich telefonisch unter **0911 - 580 86 83** bzw. per Mail unter ernaehrung@post-sv.de



Gesundheitsorientiertes Kräftigungs-training für Muskelaufbau, Stabilität und Schmerzreduktion/-vorbeugung (für Schmerzen am Bewegungsapparat).

- **Beweglichkeits-/Mobilisationstraining** für einen geschmeidigen Körper.
- **Cardio-/Ausdauertraining** für ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System.
- Ganzheitliche und **entzündungshemmende Ernährungsweise**

Leistungen des Kurses:

- 7-wöchiges Fitnesstraining mit Einweisungstermin und individuellem Trainingsplan
- 2 Online-Ernährungsseminare via Zoom (à 45-60 Minuten)
- Nutzung unserer Fitlounge-Sauna
- Training wahlweise in der Fitlounge oder dem Studio N°1 möglich

Kursreihe zum Thema Sich-gesund-ernähren

Inkl. **Gutschein** für eine Messung der Körperzusammensetzung (InBody, Wert 29,90 €)



Der Post SV bietet dir eine vierteilige Ernährungs-Vortragsreihe mit Praxis-Übungen an, die dir helfen, eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig Aufwand in deinen Alltag zu integrieren. Ein in der Praxis bewährtes Konzept, um mit mehr Verständnis und Strategie über eine funktionale Ernährungsweise neue Gewohnheiten zu schaffen.

1. Vortrag: Ernährung Grundlagen

(27.04. von 17.30 – 18.30 Uhr)
Bestandteile sowie Unterscheidung in gute/schlechte Nährstoffe meiner Nahrung.

2. Vortrag: Nahrungszusammensetzung

(04.05. von 17.30 – 18.30 Uhr)
Häufigkeit/Menge der Nahrungsaufnahme, Anpassung der Zusammensetzung an den Lebensstil.

3. Vortrag: Lebensmittelkennzeichnung

(11.05. von 17.30 – 18.30 Uhr)
Nährwerttabellen und Produktkennzeichnungen richtig lesen. Was ist ein „gutes“ Produkt?

4. Vortrag: „Mealprep“

(18.05. von 17.30 – 18.30 Uhr)
Die richtige Einkaufsliste, Gewohnheiten schaffen, Tipps & Tricks für eine zeitsparende Ernährung.

Infos & Anmeldung:

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

oder per Mail unter: ernaehrung@post-sv.de



Wo: ONLINE (live mit Referentin, keine Aufnahme!) **Referentin: Anna Wellein**
Teilnahmegebühr: Mitglied 89,00 € / Nicht-Mitglied 119,00 €

Fit & Gesund Generation 60 Plus

Ein ganz besonderer Besuch bei Kaffee und Tee



Gleich mit zwei Highlights sind wir mit dem Bereich **Generation 60 Plus** in das Jahr 2026 gestartet. Im Januar fand unser erster Termin mit einem Neujahrsempfang und dem Vortrag „**Wellen des Lebens**“ in der Fitlounge statt.

Doch nicht nur die wertvollen Impulse des Vortrags machten diesen Nachmittag besonders: Oberbürgermeister Marcus König überraschte uns mit seinem spontanen Besuch, herzlichen Neujahrswünschen und einem lockeren Austausch.

Der Vortrag zeigte eindrucksvoll auf, welche Störfaktoren unseren natürlichen Lebensrhythmus beeinflussen und welche Auswirkungen dies auf unser inneres Gleichgewicht hat. Ein gelungener und passender Auftakt für ein gesundes und zufriedenes neues Jahr.

Herrn König und Claudia ein herzliches Dankeschön für diesen außergewöhnlichen Nachmittag. ■

Neue Termine für Kaffee und Tee Veranstaltungen in der Fitlounge oder in Ebensee findest du hier:



Aktiv und standfest: Generation 60 Plus im Frankenfernsehen



Für seinen besonderen Einsatz im Seniorensport haben wir bereits in unserem letzten Magazin über Siggis Kaisers Ehrenamtspreis des Bayerischer Landes-Sportverband 2025 berichtet. Nun hat auch ein Team des Frankenfernsehen beeindruckende Einblicke in seine „Mobil und standfest im Alter“- Sturzprophylaxe (nach OTAGO- und weiteren Bewegungskonzepten) Gruppe aus Katzwang eingefangen.

Wenn auch du dich von Siggis Energie mitreißen lassen möchtest, kannst du ihn beim Post SV in folgenden Bereichen als engagierten Trainer und Motivator erleben:

- Kompaktkurse
- Reha-Sport
- Geführte Radtouren

Was der Beitrag eindrucksvoll zeigt:

Egal, wie alt man ist, oder welche Voraussetzungen man mitbringt – es ist nie zu spät, etwas Neues zu beginnen. Mit viel Herzblut, Motivation und ansteckender Begeisterung schafft es Siggis, Menschen zu bewegen und dabei Gemeinschaft erlebbar zu machen.

Den Beitrag kannst du dir hier anschauen:





Reha-Sport jetzt auch für Kinder

Rehasport im Post SV – das kennt ihr sicherlich. Wir bieten für verschiedenartige gesundheitliche Probleme – von **Diabetes**, **orthopädischen Verletzungen** bis hin zu **Lungen- und Herz-erkrankungen** – ein spezielles Sportprogramm an. Ab sofort gibt es auch eine Gruppe für **Kinder von 6 bis 12 Jahren**.

Wenn man sich in Kinderarztpraxen umhört, dann stellt man sehr schnell fest, dass es auch einen großen Bedarf an speziellen Bewegungsangeboten für Kinder mit Skoliosen, Rückenbeschwerden, Adipositas, Konzentrationsproblemen, ADHS und vielen weiteren Diagnosen gibt. Jedes Kind sollte sich im Alltag ausreichend bewegen, um gesund zu bleiben. Leider gibt es bei den bestehenden Angeboten oft keinen Platz für Kinder mit Einschränkungen.

In der neuen Reha-Stunde für Kinder vermittelt wird den Spaß an der Bewegung,

dem Kräftigen der Muskulatur und schulen dabei die Körperwahrnehmung und Koordination. Das abwechslungsreiche Programm reicht von Ball- und Sportspielen, über Turnen und Klettern, Konditions- und Koordinationstraining bis hin zu Entspannungsübungen. Unsere lizenzierte Reha-Trainerin Uta freut sich über neue Gesichter in der Kinderstunde.

Ein Rezept des Kinderarztes oder Orthopäden (Muster 56) ist erforderlich. ■

Anmeldung und Infos

bei Katharina Hirschbeck unter hirschbeck@post-sv.de oder mobil: **0152 - 02 97 04 03**

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:
kindergeburtstag@post-sv.de



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:



Neue Gliederung für mehr Klarheit bei der Kursvielfalt von Fit & Gesund

Fortlaufend oder kompakt als Schlüsselbegriffe

Die Abteilung „Fit & Gesund für Erwachsene“ bietet eine Vielzahl abwechslungsreicher Angebote für unterschiedliche Altersgruppen, Fitnesslevels und Interessen. Um unsere Kommunikation für dich transparenter zu gestalten, haben wir nach und nach den Begriff „Dauersport“ durch „Fortlaufende Kurse“ geändert. Das kleine Wort sorgt für mehr Klarheit.



Was sind „Fortlaufende Kurse“?

Für nur 5 Euro monatlichen Zusatzbeitrag hast du Zugriff auf über 100 Sportstunden wie Yogilates, TaeBo, Rückenfit, Dance & Fun, Core Workout, Pilates und viele mehr. Diese Kurse kannst du flexibel und so oft du möchtest besuchen – für ein abwechslungsreiches, dynamisches Trainingserlebnis. Unsere „Fortlaufenden Kurse“ sind in den Belegungsplänen **blau markiert** – Blau steht schließlich für Post SV Treue. **Nur für Post SV Mitglieder!**

Das bedeutet für dich:

- flexibel teilnehmen
- so oft du willst
- abwechslungsreich trainieren ohne Termin

Was sind „Kompakt Kurse“?

Unsere Kompakt Kurse sind ideal, um den ganzen Körper effektiv zu trainieren – ganz nach deinem Geschmack: dynamisch und auspowernd wie beim Jumping Fitness oder Pump it! oder entspannt und ruhig wie beim Yoga. Diese Kurse sind auf eine bestimmte Anzahl von Einheiten begrenzt und bauen inhaltlich aufeinander auf. **Für Post SV Mitglieder & Nichtmitglieder des Post SV!**

Unsere Kompakt Kurse sind ideal, wenn du:

- gezielt trainieren möchtest
- dich über mehrere Einheiten steigern willst
- Lust auf einen klaren Trainingsaufbau hast
- dich nicht binden möchtest




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

Wir gratulieren dem Post SV zum Jubiläum!



ZWEI PARTNER IN DER REGION MIT TRADITION UND VISION!

Post SV Nürnberg 100 Jahre Sport.



JUBILÄUMSLEASING¹

OHNE ANZAHLUNG!

PEUGEOT 3008

ab **179 €** mtl.²



PEUGEOT 5008

ab **199 €** mtl.³



¹Für unsere PEUGEOT 3008 und 5008 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. ³Ab 199,-€ mtl. für einen PEUGEOT 5008 Leasingausläufer.

^{2/3}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. Beispielfotos von Fahrzeugen 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

Post SV möchte sein Angebot ausbauen

Darts und Schach – mitmachen und mitgestalten!?

Der Post SV möchte sein vielfältiges Sportangebot mit den Sportarten Darts und Schach weiter ausbauen. Dafür suchen wir **engagierte Ehrenamtliche**, die mit dem Vorstand diese Sportarten im Verein etablieren möchten. Egal ob leidenschaftliche Spielerinnen und Spieler, Organisationstalente oder Menschen, die einfach Freude daran haben, etwas Neues aufzubauen – wir freuen uns über jede Unterstützung.



Der Verein stellt selbstverständlich das komplette notwendige Equipment zur Verfügung. Gemeinsam können Trainingsangebote, Spieltreffen oder auch Turniere organisiert und neue sportliche Gemeinschaften innerhalb des Post SV geschaffen werden.

Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gerne direkt beim Vorstand unter:
E-Mail: gf@post-sv.de

Wir freuen uns auf alle, die Lust haben, beim Post SV neue Sportangebote mit aufzubauen und das Vereinsleben aktiv mitzugestalten!

Diakonie
Nürnberg-Mögeldorf
Soziales Netz im Nürnberger Osten

 Diakonie Nürnberg-Mögeldorf

 diakonie_nuernberg_moegeldorf

LebensWert

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



- KiTa
- Senioren – ServiceWohnen
- Pflege
- Hospiz

Jetzt informieren:



www.diakonie-moegeldorf.de



Neue Lademöglichkeiten für E-Autos



Auf dem Gelände am Ebensee des Post SV können ab sofort Elektroautos an einer weiteren neuen Ladestation der N-ERGIE mit Ökostrom aus der Region geladen werden. Vorstandsvorsitzender Andreas Neugebauer hat mit Heiko Linder, Leiter Konzernkommunikation bei der N-ERGIE Aktiengesellschaft, die Ladestation offiziell in Betrieb genommen.

N-ERGIE

Die öffentliche Lademöglichkeit befindet sich am Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110. Die Säule verfügt über je zwei Ladepunkte mit je 22 kW Ladeleistung. Die anliegenden Parkplätze sind ausschließlich für E-Fahrzeuge vorgesehen, die aufgeladen werden.

„Klimaschonende Elektromobilität zu fördern, ist unserem Verein ein wichtiges Anliegen“, erklärt Andreas Neugebauer. „Wir haben am Sportpark Ebensee bereits vor drei Jahren eine Ladestation in Betrieb genommen, die sehr gut angenommen wird. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, an unserer größten Sportstätte unseren Service für unsere Mitglieder wie für unsere Gäste zu erweitern.“

In eben diese Kerbe schlägt Heiko Linder: „Die neue Ladestation ist ein weiterer wichtiger Beitrag für den Klimaschutz. Als langjähriger Förderer des Post SV freuen wir uns, gemeinsam den Breitensport in Nürnberg zu stärken und zukunftsfähig weiterzuentwickeln.“

LadeVerbundPlus: Einfacher Zugang, attraktive Konditionen

Die neuen Ladepunkte sind Teil des LadeVerbundPlus, einer Kooperation von 50 kommunalen Stadt- und Gemeindewerken in Nordbayern. Das gemeinsame Ziel der Partner ist es, die Ladeinfrastruktur flächendeckend in der Region auszubauen.

Alle insgesamt über 4.200 Ladepunkte sind uneingeschränkt nutzbar; das einheitliche Zugangssystem kann komfortabel über die **LadeVerbundPlus-App** freigeschaltet werden.

Für E-Mobilisten, die von der N-ERGIE Strom beziehen, gelten an den Ladesäulen im ganzen LadeVerbundPlus besondere Konditionen. Nach einmaliger Registrierung laden sie ihr Elektroauto zu einem ermäßigten Tarif.

Weitere Infos sind unter www.ladeverbundplus.de zu finden.

E-Mobilität bei der N-ERGIE

Die N-ERGIE Aktiengesellschaft ist Treiber einer regionalen und ganzheitlichen Energiewende. Die Förderung der klimaschonenden Elektromobilität ist in der Konzernstrategie verankert. Aktuell umfasst der eigene Fuhrpark rund 200 E-Fahrzeuge. ■

Startschuss bei der Nürnberger Winterwelt

PCS365 ist neuer Post SV-Partner



Der Post SV freut sich, mit **PCS365** einen neuen starken Sponsor und Partner an seiner Seite begrüßen zu dürfen. Die Zusammenarbeit startet im Jubiläumsjahr des Vereins und setzt ein gemeinsames Zeichen für Innovation, regionale Verbundenheit und nachhaltige Entwicklung im Sport.

Ein erstes gemeinsames Projekt wurde bereits bei der Nürnberger Winterwelt erfolgreich umgesetzt. PCS365 organisierte am Ende Februar den Auftritt der YouTuber **Kiyanes** und **Yami** auf der synthetische Eislaufbahn des Post SV am Hauptmarkt. Vor der historischen Kulisse erlebten zahlreiche Kinder und Jugendliche eine besondere Show auf dem Eis, die mit einer anschließenden Autogrammstunde für große Begeisterung sorgte.

Auch für PCS365 steht neben gemeinsamen Projekten vor allem die langfristige Unterstützung des Vereins im Mittelpunkt. Thomas Ludwig, Geschäftsführer der PCS365, würdigt die lange Vereinsgeschichte:

„100 Jahre, alle Achtung. Seit jeher engagieren wir uns für den Sport und regionale Vereine – ganz klar, dass ein so engagierter Verein unsere volle Unterstützung erhält!“



Auch beim Post SV Nürnberg blickt man mit großer Vorfreude auf die neue Partnerschaft. Maximilian Oppel, Leiter Marketing und Vertrieb, betont:

„Wir freuen uns, mit PCS365 einen IT-Dienstleister mit Wurzeln in Nürnberg zukünftig an unserer Seite zu wissen. Mit seiner bundesweiten Expertise passt PCS365 ideal zu unserem Anspruch, Projekte professionell und nachhaltig umzusetzen. Der gemeinsame Start bei der Nürnberger Winterwelt ist ein gelungener Auftakt gewesen – wir freuen uns auf alles, was folgt.“

Gemeinsam verfolgen beide Partner das Ziel, sportliches Engagement, moderne Infrastruktur und regionale Zusammenarbeit langfristig auszubauen. ■

Nachrufe

Der Post SV trauert um **Heinz Fröhlich**

Ein treuer Freund und Sponsor

Heinz Fröhlich, der Seniorchef vom Autohaus Fröhlich, verstarb am 27. Februar im Alter von 92 Jahren.

Gemeinsam mit seiner vor zwei Jahren verstorbenen Ehefrau Kathi Fröhlich gründete er 1961 in bescheidenen Verhältnissen eine kleine Autowerkstatt. Mit unermüdlichem Einsatz, Weitblick und persönlicher Hingabe schuf er im Lauf der Jahre ein modernes und erfolgreiches Autohaus, das bis heute sein Wirken widerspiegelt. Er war ein weitsichtiger Unternehmer, geprägt von außergewöhnlicher Tatkraft, Menschlichkeit und großem fachlichen Können. Das Autohaus Fröhlich war seine Leidenschaft und sein Lebenswerk.



Privat war er fürsorglicher und liebevoller Vater von zwei Kindern, Peter Fröhlich und Christine Fröhlich-Müller, die heute beide das Unternehmen weiterführen. Auch seine drei Enkel haben bereits Autohausluft geschnuppert.

Dem Post SV war er, wie auch seiner Frau Kathi, über viele Jahre eng verbunden, beide waren rund fünf Jahrzehnte Mitglied. So zog er unter anderem häufig seine Bahnen im Schwimmbad am Ebensee. Als Sponsor ist „sein“ Autohaus Fröhlich seit je her stolzer Unterstützer des Post SV. Zuletzt war er am Neujahresempfang zum 100-jährigem Jubiläum Anfang Januar im Autohaus in der Ostendstraße mit anwesend.

Der Post SV verliert mit Heinz Fröhlich einen Freund und Gönner, der über viele Jahrzehnte hinweg das Vereinsleben mit Herzlichkeit und großem Interesse begleitet hat. Seine Verbundenheit zum Post SV war für viele von uns spürbar und vorbildlich. Besonders danken wir für die langjährige Unterstützung des Post SV durch das Autohaus Fröhlich. Wir werden Heinz Fröhlich stets in dankbarer Erinnerung behalten. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.

Der Post SV trauert um **Edi Metz**

Ein Urgestein der Fußball-Abteilung

Die Fußball-Abteilung des Post SV trauert um „Urgestein“ Edi Metz, der am 13.12.2025 im Alter von fast 90 Jahren verstarb und seit 1959 Vereinsmitglied war.



Im Jahr 1962 schloss sich Edi den Altherren-Fußballern an. In seiner aktiven Zeit bestritt er über 800 Spiele. 1985 übernahm er die Aufgabe des Spielleiters-AH von Vorgänger Christel Käsmann und übte diese mit hoher Zuverlässigkeit wie großer Umsicht bis zu seinem 87sten Lebensjahr aus.

Die Vorbereitung, Durchführung des Spielbetriebs und das Organisieren von geselligen Veranstaltungen der AH forderten seinen vollen Einsatz. Da gehörte die „kleine Ansprache mit Sportlergruß und Ouzo“ am Mittwoch-Stammtisch zu seinen leichten Aufgaben.

Unvergessen bleiben aber auch die musikalischen Auftritte der „Rentner-Band“ der Post AH mit Edi als unverzichtbarem Bestandteil.

Die letzten Jahre kam er immer, wenn es ihm möglich war, zum Mittwoch-Stammtisch. Mit seinem Bruder Günter, Werner Grötsch und Franz Gebhardt saß er am hochgeschätzten „Tisch der Alten“.

Er lebte das Ideal des Breitensports von ehrenamtlicher Tätigkeit, sportlicher Aktivität und Geselligkeit als wahres Vorbild.

Der Tod von Edi Metz reißt eine große Lücke in unsere Gemeinschaft. Wir alle verlieren einen sehr guten Freund und immer fairen Sportler.



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.

Inkluseekicker des Post SV beim FCN-Heimspiel gegen Düsseldorf

Unvergessliche Stunden beim und mit dem Club



Fußball kann mehr als nur Tore und Tabellen, manchmal schafft er etwas viel Größeres: Aufmerksamkeit, Begegnung und echte Teilhabe. Genau das stand im Mittelpunkt des Inklusions-Mottospieltags des 1. FC Nürnberg, bei dem auch die Inkluseekicker der Fußballabteilung des Post SV eine besondere Rolle spielen durften.

Für unsere Kinder, Trainer und Familien war es ein Tag, der lange in Erinnerung bleiben wird.

Rund um das Zweitliga-Heimspiel des Club gegen Fortuna Düsseldorf wurde das Thema Inklusion in den Mittelpunkt gerückt. Schon vor dem Anpfiff verwandelte sich das Umfeld des Stadions in einen Ort voller Begegnungen und Bewegung.



Die Inkluseekicker des Post SV waren mit einem eigenen Soccer-Court vor dem Stadion vertreten. Dort wurde gemeinsam gespielt, gedribbelt, gelacht und Fußball erlebt – ganz ohne Barrieren.

Die beiden Jugendteams zeigten ihr Können, Kinder aus unterschiedlichen Mannschaften kickten miteinander und viele

Besucherinnen und Besucher blieben stehen, um zuzuschauen und jedes Kind anzufeuern. So entstand genau das, was Fußball ausmacht: Gemeinschaft.

Ein weiterer Höhepunkt wartete anschließend im Max-Morlock-Stadion selbst. Die Inkluseekicker hatten die Möglichkeit, eine besondere Stadionrunde vor dem Spiel zu drehen. Dass der FCN die Partie mit 0:1 verlor, tat dem Ganzen keinen Abbruch.

Für viele Kinder war es das erste Mal, den traditionsreichen Club aus nächster Nähe zu erleben. Die Begeisterung war überall spürbar: leuchtende Augen, große Emotionen und das Gefühl, Teil von etwas ganz Besonderem zu sein. Gerade für Kinder mit besonderen Herausforderungen sind solche Erlebnisse weit mehr als ein Ausflug. Sie sind Momente der Anerkennung, der Sichtbarkeit und des Dazugehörens.

Beim Post SV ist Inklusion längst ein fester Bestandteil der Fußballabteilung. Mit den Inkluseekickern bietet der Verein ein Fußballangebot für Kinder mit und ohne Einschränkungen. Im Mittelpunkt stehen dabei:

- Freude am Fußball
- gemeinsames Lernen und Spielen
- individuelle Förderung
- und vor allem ein starkes Gemeinschaftsgefühl

Das Ziel ist klar: Jedes Kind soll Fußball erleben können – unabhängig von Voraussetzungen oder Herausforderungen. Kinder nutzen dieses Angebot als Einstieg in den Vereinssport und entwickeln sich Schritt für Schritt weiter sportlich, sozial und persönlich. Solche besonderen Tage entstehen nur durch das Engagement vieler Menschen.

Ein herzliches Dankeschön gilt deshalb der Stadt Nürnberg, dem 1. FCN, den Trainern und Helfern des Post SV, den Jugendteams, und natürlich den Eltern, die mit großem Einsatz und vielen selbstgebackenen Kuchen für eine großartige Atmosphäre gesorgt haben.

Am Ende jenes Tages blieb vor allem eines: das Gefühl, dass Fußball wirklich für alle da sein kann. Und genau daran arbeiten wir in der Fußballabteilung des Post SV jeden Tag weiter.



Wasserball-Junioren-Nationalspieler Tariel Khokhobashvili

„Ich bin stolz auf meinen Weg beim Post SV“



Bei der Ehrung der Stadt Nürnberg für besondere sportliche Leistungen im Jahr 2025 war der Post SV erneut mit mehreren Sportlerinnen und Sportlern stark vertreten. Einer von ihnen: **Tariel Khokhobashvili**, der für die **Barracudas**, das gemeinsame Wasserball-Projekt des Post SV und des 1. FCN, eine beeindruckende Saison hinlegte. Der deutsche **Junioren-Nationalspieler** blickt mit dem folgenden selbst verfassten Bericht auf seinen bisherigen sportlichen Werdegang zurück.

Meine sportliche Laufbahn beim Post SV begann schon ganz früh mit dem Babyschwimmen. Dort habe ich mich zum ersten Mal ans Wasser gewöhnt und meine Freude am Schwimmen entdeckt. In der Grundschule nahm ich am KISS-Programm (KinderSportSchule) teil. Dort konnte ich verschiedene Sportarten ausprobieren und meine allgemeinen sportlichen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Anschließend wechselte ich in die Schwimmabteilung des Post SV. Dort habe ich meine Technik verbessert, Ausdauer aufgebaut und regelmäßig trainiert. Das Schwimmen hat mir eine wichtige Grundlage für meine weitere sportliche Entwicklung gegeben.

Dann kam Marc auf mich zu und lud mich zu einem Probetraining im Wasserball ein. Dieses Training hat mir sofort großen Spaß gemacht. Kurz darauf bekam ich einen Brief – und seitdem spiele ich Wasserball beim Post SV Nürnberg.

Im Wasserball konnte ich bereits einige große Erfolge feiern:

Ich wurde mit der U12 Deutscher Pokalsieger und mit der U14 Deutscher Meister. Außerdem durfte ich für Deutschland bereits zweimal an einer Europameisterschaft sowie einmal an einer Weltmeisterschaft teilnehmen. Diese internationalen Turniere waren besondere Erfahrungen und haben mich sportlich enorm weitergebracht.

Heute bin ich sehr stolz auf meinen Weg beim Post SV. Vom Babyschwimmen über KISS und Schwimmen bis hin zu nationalen und internationalen Erfolgen im Wasserball – jede Station hat mich sportlich und persönlich geprägt. ■

Beeindruckende Ergebnisse des Projekts Sport Vernetzt Schwimmen

Über 570 Abzeichen für mehr Sicherheit im Wasser



Mit dem Projekt Sport Vernetzt Schwimmen setzt der Post SV ein starkes Zeichen für mehr Schwimmfähigkeit in unserer Stadt. Die folgenden Ergebnisse stammen aus der zweijährigen Pilotphase und zeigen eindrucksvoll, wie wirkungsvoll die enge Zusammenarbeit von Verein, Schulen und Bildungsträgern sein kann.

Wöchentlich wurden zehn Stunden Schwimmunterricht für rund 650 Schülerinnen und Schüler angeboten. Ergänzt wurde das Programm durch Schwimm-AGs mit 95 Kindern, inklusiven Unterricht für 15 Kinder, Ferien-Schwimm-Camps mit 25 Teilnehmenden sowie eine Lehrerfortbildung mit 25 Lehrkräften.

Die Bilanz kann sich sehen lassen: Über 200 Seepferdchen, mehr als 220 Bronze- und über 150 Silber-Abzeichen wurden in zwei Jahren abgenommen. Unterm Strich bedeuten diese insgesamt rund 570 Abzeichen einen enormen Zugewinn für mehr Sicherheit im Wasser.

Auch organisatorisch setzte das Projekt Maßstäbe. Von 910 geplanten Unterrichtsstunden fielen lediglich 48 aus, also nur rund 5 Prozent.

Gleichzeitig konnte die Zahl der Einheiten bei gleichem Zeitfenster für die Jahrgangsstufen 2 bis 4 verdreifacht werden. Grundlage dafür war eine optimierte Beckenbelegung durch zwei Vereinscoaches sowie durch multiprofessionelle Teams aus Lehrkräften bzw. Erziehern und qualifizierten Trainern. Die wöchentlichen, kostenfreien Schwimm-AGs für Hort- und Kita-Vorschulkinder stellen zudem ein Novum in Nürnberg dar.

Wie nachhaltig das Konzept wirkt, zeigt sich an der Gretel-Bergmann-Grundschule: Dort hat sich die Zahl der sicheren Schwimmerinnen und Schwimmer verdoppelt. Durch die Bereitstellung von 50 000 Euro durch die Stadt Nürnberg können künftig weitere Schulen eingebunden und noch mehr Kinder zu sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern gemacht werden. ■

Die kommenden Veranstaltungen der Tanz-Abteilung

Post SV Dance Nights & Inklusiver Tanzraum

Bereits im Januar und Februar hat sich unsere Vereinshalle in der Landgrabenstraße in einen stimmungsvollen Wohlfühlsaal mit Lichterketten, Luftballons und ganz besonderem Ambiente verwandelt. Die nächsten Tanzveranstaltungen stehen schon vor der Tür: die **Post SV Dance Night** und unser **Inklusiver Tanzraum** im **April!**

Bei der **Post SV Dance Night** erwartet dich eine Kombination aus American Line Dance und Gesellschaftstanz. Wir starten um 19 Uhr mit einem Line Dance Workshop. Anschließend wechseln sich Gesellschaftstanzmusik und American Line Dance ab – so entsteht ein abwechslungsreicher Abend! Die Veranstaltung bietet eine tolle Mischung aus Lernen, Mitmachen und geselligem Beisammensein.

Der **Inklusive Tanzraum** steht ganz im Zeichen von Offenheit und gemeinsamer Bewegung für die ganze Familie. Von 16 bis 17 Uhr beginnen wir mit einem Tanzworkshop. Danach können Musikwünsche geäußert werden und es wird gemeinsam frei getanzt. Der inklusive Charakter der Veranstaltung sorgt für eine besonders herzliche und wertschätzende Atmosphäre.

Beide Veranstaltungen zeigen eindrucksvoll, wie Tanz Menschen verbindet und Gemeinschaft fördert – sei auch du dabei! ■



Nächste Termine:

Post SV Dance Night: 18.04.2026 – 10 € Eintritt inkl. Workshop

Inklusiver Tanzraum: 19.04.2026, 16.00 - 19.00 Uhr

8 € Erwachsene, 5 € Kinder, inkl. Workshop

Vereinshalle Landgrabenstr. 79, Nürnberg

Ort:

Nachwuchs der Judo-Abteilung

Mit ordentlich Dampf ins Jubiläumsjahr gestartet



Kaum hat das Jahr begonnen, geben unser frisch aus den Weihnachtsferien gekommenen Judokids Vollgas. Beim Auftaktturnier, dem Int. Sparkassen-Pokalturnier in Jena am 17./18. Januar mit mehr als 700 Judokas, war der Post SV mit neun Kindern vertreten.

Jamal und **Liam** erkämpften sich jeweils Gold. **Emilija** und **Ali** holten Silber, und **Bogdan** konnte sich mit seinen erst sieben Jahren sogar eine Bronzemedaille sichern.

Jonas, Karl, Paul und **Robert** sammelten wichtige Wettkampferfahrung, erreichten bei dem hart umkämpften Turnier jedoch leider nicht das Podest.

Besonders erfreulich war, dass wir uns in der Teamwertung unter 69 Vereinen einen hervorragenden 8. Platz erkämpfen konnten. Damit waren wir – hinter dem Mix-Kader-Team aus Bayern – der bestplatzierte bayerische Verein in der Gesamtwertung. Ein super Ergebnis!

Starke Leistungen in Altenfurt

Eine Woche später durften unsere Jüngsten in der U 9 und U 11 zeigen, was sie draufhaben. Beim Poolturnier in Altenfurt erkämpfte sich der Post SV-Nachwuchs stolze zwölf Medaillen:

4 × Gold **Bogdan, Hintan, Robert, Gaspard**
3 × Silber **Alp, Erik, Ali**
4 × Bronze **Lena, Luis Philipp, Minja, Felix**

Erfolgreich auch in Saalfeld

Bereits einen Tag später, am 25. Januar, ging es für unsere Unermüdlichen weiter zum Saalfelder Pokalturnier. Auch hier konnten unsere drei jungen Athletinnen und Athleten überzeugen: **Emilija** holte **Silber**, **Liam** und **Bogdan** jeweils Bronze.

Stark beim BJV-Sichtungsturnier

Beim ersten BJV-Sichtungsturnier des Jahres Anfang Februar in Ingolstadt ging es darum, sich vor den Augen der Landestrainer zu präsentieren.

Auch hier waren wir mit einem starken Team von neun Judokas vertreten.

In der U13 setzte sich **Hannes** souverän durch und gewann Gold.

Liam, der gesundheitlich etwas angeschlagen war, kämpfte sich mit vier Siegen ins Finale, musste dort jedoch krankheitsbedingt aufhören – Silber blieb als starke Leistung.

Emilija erkämpfte sich in einem stark besetzten Teilnehmerfeld Bronze. Auch **Karl** und **Robert** wussten zu überzeugen und sicherten sich jeweils Bronze. **Jonas, Paul, Felix** und **Ali** sammelten wertvolle Wettkampferfahrung.

Unterm Strich präsentierten sich unser Nachwuchsathletinnen und -athleten selbstbewusst und siegeswillig vor den Augen der Landestrainer. In der U13 erreichten wir unter 58 Vereinen mit insgesamt fünf Medaillen einen hervorragenden 6. Platz in der Vereinswertung – ein Ergebnis, auf das wir stolz sein können. ■

Durchstarten mit Basketball (DmB) wächst und wächst

Über 600 Mädchen und Buben – eine stolze Zahl

Im Mini-Bereich der Basketballabteilung des Post SV wächst „**Durchstarten mit Basketball**“ (DmB) weiter – und das trotz einiger Herausforderungen, die das vergangene Schuljahr mit sich brachte. Mehrere Hallensperren hätten den Trainings- und Spielbetrieb leicht ausbremsen können. Umso erfreulicher ist es, dass keine einzige Schulkooperation beendet oder pausiert werden musste. Im Gegenteil: Das Projekt erreicht inzwischen mehr Kinder als je zuvor.



Besonders stolz sind wir auf zwei neue Partnerschulen, die unser Netzwerk erweitern: die Max-Beckmann-Grundschule mit dem Teamnamen Beckmann Bears sowie die Grundschule Forchheimer Straße, die künftig als Forchheimer Fireballs auf Korbjagd geht. Damit sind wir wieder an 20 Nürnberger Grundschulen aktiv und bewegen wöchentlich über 600 Mädchen und Jungen.

Die Begeisterung für Basketball ist dabei deutlich spürbar. Der aktuelle Basketball-Boom in Deutschland – als amtierender Europa- und Weltmeister – kommt auch im Schulsport an. Unsere Trainingsgruppen wurden deshalb flexibel vergrößert: Statt maximal 12 nehmen nun teilweise bis zu 18 Kinder pro Einheit teil, im Schnitt sind 13 bis 14 Kinder regelmäßig dabei.



Damit sind die Hallen sowohl im Training als auch an den Spieltagen der N-ERGIE Grundschulliga rappellvoll. Die Stimmung ist großartig – und der Spaß am Spiel steht weiterhin im Mittelpunkt.

Ein besonderes Highlight war das SAG-Halbzeitturnier am 14. Februar, bei dem wir prominente Unterstützung begrüßen durften: Carsten Eckard (Aufsichtsrat Post SV), Claudia Arabackj (Schirmherrin von DmB) und Rita Heinemann (Stadtrat Nürnberg) waren vor Ort, feuerten die Kinder an und verschafften sich einen persönlichen Eindruck von der Energie und Begeisterung in der Halle. Diese Wertschätzung zeigt, welchen Stellenwert das Projekt in Nürnberg einnimmt.

Auch strukturell entwickeln wir DmB weiter. Die verschiedenen Bereiche der Abteilung arbeiten noch enger zusammen. Ein schönes Beispiel dafür ist die Kooperation mit der weiblichen Leistungsschiene: Die DmB-Schulteams stellen seit dieser Saison die Einlaufkinder bei den Heimspielen der WNBL und erleben so hochklassigen Mädchen- und Frauenbasketball hautnah. Im Gegenzug unterstützen mit einigen WNBL-Spielerinnen echte Vorbilder unsere großen Abschlussturniere als Assistenz-Coaches.

Im April wird außerdem das Förderprojekt „Post SV Wildcats“ wiederbelebt. Dieses zusätzliche Training richtet sich an besonders motivierte Mädchen der Altersklassen U 10 bis U 12 und entsteht in enger Zusammenarbeit zwischen Mini-Bereich, DmB und dem weiblichen Bereich der Abteilung. Ziel ist es, talentierten Spielerinnen noch bessere Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten und langfristig mehr Mädchen für den Basketball zu begeistern.

Der Blick nach vorne ist ebenso vielversprechend: Für die kommende Saison planen wir zwei bis vier weitere Schulkooperationen. Um dieses Wachstum stemmen zu können, sind wir jedoch weiterhin auf engagierte ehrenamtliche Trainer/innen und Helfer/innen angewiesen. Wer Lust hat, Kinder für Basketball zu begeistern und Teil unseres Teams zu werden, ist jederzeit herzlich willkommen.

„Durchstarten mit Basketball“ bleibt damit weiterhin ein unkomplizierter Einstieg in den Basketball und ein Ort für Bewegung, Teamgeist und Spaß am Spiel – und für viele Kinder ist es zudem der erste Schritt in den Vereinsbasketball beim Post SV. ■

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 **76,00 €***
Zip Hoody: *Stage*
auch als Damenschnitt
erhältlich: *Bass*



Damen **43,00 €***
Leggings: *Sarez*
auch als Unisexschnitt
erhältlich: *Gila*



Unisex **87,00 €***
Jacke: *Arctic*
~~UVP 123,99 €~~



Damen **36,00 €***
Zip Sweatshirt: *Anora*
auch als Unisexschnitt
erhältlich: *Yaruga*



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



Sportprogramm

Frühjahr und Sommer 2026

BUDO/ KAMPFSPORT

Aikido
FMA
Judo
Ju-Jutsu
Karate
Kendo

FITNESS-STUDIOS

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

TURNEN

Gerätturnen
Rhythmische
Sportgymnastik
Trampolin

Gut zu wissen . . .

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

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

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

Kann ich einmal ein Sportangebot kostenlos testen?

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

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Sportangebot einsteigen?

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

Ich bin Anfänger. Kann ich in jede Sportstunde gehen?

Grundsätzlich sind viele unserer Sportstunden so gestaltet, dass unterschiedliche Fitnesslevel willkommen sind. Wenn Sie neu starten oder sich unsicher sind, berät Sie unser Team im Sportbüro gerne persönlich. Gemeinsam schauen wir, welche Kurse am besten zu Ihrem aktuellen Fitnesslevel, Ihren Zielen und Ihrem Alltag passen.

So finden wir den passenden fortlaufenden Kurs, in dem Sie sich wohlfühlen, sicher trainieren können und Schritt für Schritt Fortschritte machen.

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?

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

GROUPFITNESS FORTLAUFENDE KURSE

FIT UND GESUND

Aerobic
Aroha
Balance & Mobility
Bauch-Beine-Po
Body & Weights
Body-Workout
Bootcamp-Fitness
Core-Workout
Dance & Fun
Faszien-Training
Fitness-Gymnastik
Functional-Boxing
Funktionelles Training
HIIT-Workout
Intervalltraining
Callanetics
Power-Fitness
Powerzirkel
Pilates
Rückenfit
Step-Intervall
Step-Aerobic
Stretching
Thai-Bo
Workout & Mobility
Yoga
Yogilates
Zumba

POSTIS KINDERWELT

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

BALLSPORT

Badminton
 Basketball
 Floorball
 Fußball
 Handball
 Tennis
 Tischtennis
 Volleyball
 Wasserball

SCHWIMMEN

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

WASSERSPORT-ARTEN

Kunst- und Turmspringen
 Wasserball
 Wettkampfschwimmen

TANZ

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

GENERATION 60 PLUS

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

REHA-SPORT

Diabetes
 Herzsport
 Lungensport
 Orthopädie
 Orthopädie im Wasser

OUTDOOR

Lauftreff
 Leichtathletik
 Mountainbike
 Triathlon
 Wintersport

SONSTIGES

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

Weitere Informationen zu
 dem größten Sportangebot
 in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fit und Gesund Erwachsene

Fortlaufende Kurse

Aerobic		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:00 - 19:45	Bismarckschule (vom 20.05. bis 09.09.2026 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 von 18.30 - 19.15 Uhr statt.)

Aktiv & Vital		
Angebote siehe Generation 60 Plus		

Armrestling		
Für Armrestling wird kein Zusatzbeitrag Fit und Gesund Erwachsene erhoben.		
Interessierte bitte an Valentin Eichwald, Telefon: 0176-45741970 oder Horst Walter wenden, E-Mail: horst.walter@nefkom.net		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	18:30 - 22:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag (Fortgeschrittene)	16:00 - 17:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Samstag	11:30 - 13:30	Vereinshalle Landgrabenstraße

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

Dance & Fun		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	11:15 - 12:00	Fitlounge, Kursraum 1
Donnerstag	18:30 - 19:20	Fitlounge, Kursraum 1
Donnerstag	19:00 - 20:00	Studio N°1, Kursraum 1

Balance & Mobility		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 1

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

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



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

Body-Workout		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	17:30 - 18:30	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Montag	19:30 - 21:00	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	09:15 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	19:00 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	19:45 - 20:30	Bismarckschule (vom 20.05. bis 09.09.2026 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 von 19.15 - 20.00 Uhr statt.)
Donnerstag	17:30 - 18:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:00 - 19:00, 14-tägig im Wechsel mit Step Aerobic	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Freitag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Freitag	18:00 - 19:00	Peter-Vischer-Schule, Gymnastikhalle
Samstag	10:00 - 10:45	Studio N°1, Kursraum 2
Samstag	10:15 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Sonntag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

Bootcamp-Fitness		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:00 - 20:00	Melanchthon Gymnasium, Turnhalle oben (vom 08.06. bis 14.09.2026 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 statt.)

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

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

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

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

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

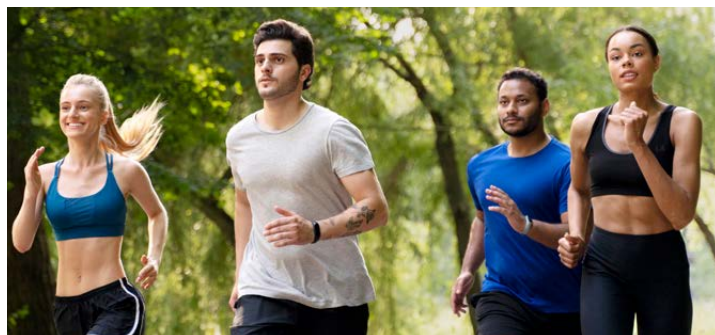
NEU Funktionelles Training ab 12.05.2026		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19.00 - 20.00	Studio N°1, Kursraum 1

HIIT-Workout		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:15 - 20:30	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	18:00 - 19:00	Fitlounge, Kursraum 2

Online Livestream über ZOOM		
Der Link für die Anmeldung und die Meeting-ID ist über das Sportbüro erhältlich, E-Mail sportbuero@post-sv.de .		
Tag	Uhrzeit	
Mittwoch	18:30 - 19:30, nur online	Mobility
Mittwoch	19:30 - 20:00, nur online	Stretching

Inline-Hockey		
Gute Inlinefahrkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringe deinen eigenen Hockeyschläger mit. Schutzausrüstung (Hand, Knie und Ellenbogen) sind notwendig!		
Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	20:00 - 22:00	Sportzentrum Süd, große Halle EG

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



Lauftreff		
Weitere Infos zum Lauftreff unter www.lauftreff-post-sv.de		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18:30 - 19:30	Volkspark Marienberg
Freitag	18:30 - 19:30	Volkspark Marienberg
Sonntag	07:30 - 08:30	Tiergarten/Schmausenbuck

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

Power-Fitness		
Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19:45 - 20:30	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	08:30 - 09:15	Vereinshalle Hasenbuck

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

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

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

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

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

Rückenfit		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	10:00 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	10:15 - 11:00	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Montag	17.15 - 18.15	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Dienstag	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	16:00 - 16:45	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	18:00 - 18:45	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	18.40 - 19.40	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	19:00 - 19:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	19:00 - 19:45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	10.30 - 11.30	Studio N°1, Kursraum 1
Mittwoch	11:30 - 12:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	18:00 - 19:00	Bismarckschule (vom 20.05. bis 09.09.2026 findet die Stunde im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110 von 17.45 - 18.30 Uhr statt.)
Mittwoch	18:45 - 19:30	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd)
Donnerstag	09:00 - 09:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	16.45 - 17.45	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	18:45 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Donnerstag	19:15 - 20:00	Förderzentrum Langwasser, Turnhalle Ost
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck
Samstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

SANITÄR-HEINZE®

Du suchst eine ...

AUSBILDUNG MIT PERSPEKTIVE?

Dann starte im **September 2026** bei uns!

*Dein Beruf.
Deine Zukunft.*



Unsere Ausbildungsplätze:

- Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement m/w/d
- Kaufleute für Büromanagement m/w/d
- Fachlagersiten m/w/d

Deine Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Übertarifliche Entlohnung
- ✓ Spannende Aufgaben
- ✓ Weiterbildungen inklusive
- ✓ Übernahmechancen
- ✓ & vieles mehr...

Neugierig geworden?

Dann bewirb dich jetzt:

Sanitär-Heinze GmbH | Herrn Christian Ratzesberger
Freiligrathstr. 30 | 90482 Nürnberg | ausbildung_nu@sanitaer-heinze.com



Workout & Mobility

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

Yogilates

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

Yoga

Für die Yogastunden fällt ein Zusatzbeitrag von 15,-/Monat an. Zusätzlich bieten wir Yoga auch als Kursform an.

Weitere Infos zum Yoga Angebot unter www.post-sv.de

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:30 - 21:00	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	09:15 - 10:45	Fitlounge, Kursraum 1
Dienstag	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 1
Freitag	19:00 - 20:00	nur online (Link über sportbuero@post-sv.de erhältlich)

Zumba

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

SUP Kurse

INFOS & TERMINE



SCAN ME

Online Anmeldung und weitere Informationen unter: <https://post-sv.de/sport/outdoor/stand-up-paddling/>

Tel.: 0152-04 45 90 21

Boardnerds SUP Center
Mühlhofer Hauptstraße 7
90453 Nürnberg



BOARDNERDS
Stand-Up-Paddling



HAUPTSPONSOR:

 **TeilhhaberBank**

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.



Generation 60 Plus

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

Aikido 50 Plus		
Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	18:45 - 20:15	Gebrüder-Grimm-Schule

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

Body-Workout		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Freitag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Freitag	18:00 - 19:00	Peter-Vischer-Schule, Gymnastikhalle

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

Hallenboccia

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

Osteoporose aktiv vorbeugen

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

Pilates

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

Locker vom Hocker – Gymnastik mit und ohne Stuhl!

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

Rückenfit

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



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

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



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

Entdecke gesellige und informative Momente bei Kaffee und Tee in Ebensee und in der Fitlounge – speziell für die Generation 60 Plus! Gemeinsam lachen, austauschen und neue Impulse für den Alltag gewinnen, das steht bei uns im Mittelpunkt. Monatliche Treffen voller abwechslungsreicher Angebote und Begegnungen. Ob inspirierende Vorträge, kreative Workshops, gesellige Spielenachmittage, erfrischende Spaziergänge oder sportliche Beweglichkeitsübungen – bei uns ist für jeden etwas dabei!

In Ebensee erwarten dich gemütliche Freizeittreffen und Vorträge, bei denen du dich austauschen und neue Kontakte knüpfen kannst. In der Fitlounge gibt es sportliche Beratung, Betreuung an den Geräten sowie spannende Vorträge, Körpermessungen, Gesundheitschecks und abwechslungsreiche Mitmachaktionen.

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

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

Telefon: 0911/ 954595 -67 oder -63, E-Mail: sportbuero@post-sv.de

NEU Spielenachmittag „Kaffee & Tee“ in der Fitlounge – Generation 60 Plus

Ab Mittwoch, 15.04.2026, startet unser neues Unterhaltungsangebot für die Generation 60 Plus: unser gemütlicher Spielenachmittag! Alle zwei Wochen von 15.00 bis ca. 16.30 Uhr treffen wir uns in Kursraum 1. Ganz gleich, ob erfahrene Strategen oder neugierige Neueinsteiger, hier stehen die Freude am gemeinsamen Spielen, nette Gespräche und eine schöne Zeit in geselliger Runde im Mittelpunkt.

Freu dich auf Strategie- und Unterhaltungsspiele wie Wordle (Block) Scrabble, Halma, Canasta, Kniffel und weitere – ein spielerisches Training für Gedächtnis und Konzentration. Du hast ein eigenes Lieblingsspiel? Dann bring es gerne mit!

Kaffee, Tee oder ein Kaltgetränk kannst du dir bequem an der Fitlounge-Theke erwerben.

Wir freuen uns auf einen geselligen Nachmittag mit dir!

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

Telefon: 0911/ 954595 -67 oder -63, E-Mail: sportbuero@post-sv.de



Reha-Sport

Diabetes, Sport & Bewegung

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

Herzsport

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

Lungensport

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

Orthopädie

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	13:30 - 15:00	Studio N°1, Kursraum 1
Montag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	14:45 - 16:00	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	19:30 - 21:00	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	14:00 - 15:30	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	13:30 - 15:00	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	19:45 - 21:15	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	13:15 - 14:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	12.15 - 13.45	Studio N°1, Kursraum 2
Donnerstag	12:30 - 14:00	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	09:30 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	11:15 - 12:45	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	12:10 - 13:25	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	13:30 - 14:45	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag	10:30 - 12:00	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag	12:00 - 13:30	Fitlounge, Kursraum 2

Orthopädie im Wasser

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

NEU Orthopädie für Kinder

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	16:00 - 17:00	Sportpark Schweinau, Hallenteil 2

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

Weitere Informationen zu unserem Reha-Sport erhältlich unter:

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



Postis Kinderwelt



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



Postis Kindersport



Kinderturnen ohne Eltern

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

Parcour Panthers

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

Eltern-Kind-Turnen

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

Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

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

Turnzwerge

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

Zumba®Kids

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

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

Dein Indoor-Spielplatz Postis Abenteuerland

Buche jetzt deinen Platz für
reinen Spaß in der Turnhalle!

AUCH ALS
KINDER-
GEBURTSTAG
BUCHBAR!

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

→ Anmeldung:
kindersport@post-sv.de



SCAN ME



Postis Sportschule

powered by Brezen Kolb

Sportschule – Bambini

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

Sportschule – Bambini Schwimmen

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

Sportschule – Altersstufe 1

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

Sportschule – Altersstufe 2

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

Ansprechpartner Postis Sportschule: Antonia Eschenbacher, Tel: 0159 - 01 80 34 36, E-Mail: sportschule@post-sv.de



Postis Ballschule



Ballschule – Bambini

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

Ballschule – Altersstufe 1

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

Ballschule – Altersstufe 2

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

Ansprechpartner Postis Ballschule: Antonia Eschenbacher, Tel: 0159 - 01 80 34 36, E-Mail: ballschule@post-sv.de

Abteilungssport

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

Kontaktinformationen zu deinem Sportangebot

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Leichtathletik leichtathletik@post-sv.de

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

Pferdesport
Anka Müller Tel.: 0163 - 36 51 001

Postis Ballschule ballschule@post-sv.de
Antonia Eschenbacher... Tel.: 01590 - 180 34 36

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

Postis Sportschule sportschule@post-sv.de
Antonia Eschenbacher... Tel.: 01590 - 180 34 36

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Aikido

Kinder/Jugendliche 8 - 16 Jahre

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

Ansprechpartner Jugend: Marc Fachinger

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

Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren

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

Abteilungsleitung: Manfred Basevi

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

Badminton

Freizeitgruppe Erwachsene

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

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

Basketball

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

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

Abteilungsleitung: Ronja Meine

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



**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

Fußball

Den Ruf als kompetenter Ausbildungsverein mit Niveau hat sich der Post SV in den zurückliegenden Jahrzehnten erworben. Aktuell treten mehr als 1000 Spielerinnen und Spieler im Alter von 5 bis 74 gegen den Ball. Mit aktuell 45 Teams ist der Post SV im Breitensport und im Leistungssport bis zur Landesliga und den BFV Förderligen vertreten.

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

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

Abteilungsleiter: Michael Luntz

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

Ansprechpartner zu den Trainingsmannschaften:

Michael Luntz (Abteilungsleiter) – Herren (Mögeldorf)	Tel.: 0171-55 37 552	E-Mail: fussball@post-sv.de
Andreas Niklaus (2. Abteilungsleiter) – U7 bis U11 männlich Mögeldorf	Tel.: 0151-17 11 70 97	E-Mail: bat-niklaus@t-online.de
Jürgen Untch (Bereichsleiterin weiblich Mögeldorf)	Tel.: 0172-53 51 285	
Tom Bedall (Jugendleiter Mögeldorf U16 - U19) U16 bis U19 männlich, sowie Trainer Herren 1 Mögeldorf	Tel.: 0172-82 72 538	E-Mail: bedall@gmx.de
David Winneberger (Jugendleiter männlich bis einschließlich U15 männlich) U7 bis U15 männlich, Inklusion, Social Media	Tel.: 0162-4 37 88 67	
Markus Fläschner (Jugendleiter Schweinau) U7 bis U15 männlich, Inklusion, Social Media	Tel.: 0176-47 14 46 12	E-Mail: flaeschnerm@gmx.de
Rafael Wiczorek (Sportlicher Leiter)	Tel.: 0179-54 54 53	

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

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

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



Floorball

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

Floorball

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	20:30 - 22:00	ab 18 Jahren	Pirckheimer-Gymnasium, Turnhalle Unten

Ansprechpartner: Jessica Deuschel jessica.deuschel@yahoo.de

Cheerleading

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

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

Gruppenleitung: Julia Zyska

E-Mail: cheerleading@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17.00 Uhr erreichbar), E-Mail: turnen@post-sv.de



Handball

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

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

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

Fechten

Florettfechten Kinder/Jugend

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

Degenfechten Jugend und Erwachsene

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

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

Judo

Judo im Vorschulalter mit Eltern

Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

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

Anfänger

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

Fortgeschrittene

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

Breitensport- und Wettkampftraining

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

Technik- und Graduierungstraining für Anfänger und Eltern

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

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



Selbstverteidigungssport Ju-Jutsu & FMA

Kinder/Jugendliche

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

Wettkampf

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

Erwachsene

Mit bequemer Sportkleidung zum Probetraining vorbeikommen.

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

FMA – Filipino Martial Arts

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

Weitere Infos auf unserer Abteilungshomepage: jnbng.de/fma

FMA Anfänger und Fortgeschrittene

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

Abteilungsleitung: Andreas Grau

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



Karate

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

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

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



Kendo

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

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

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

Leichtathletik

Schüler U8

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

Schüler U10

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Dienstag	17:30 - 19:00	8 - 9 Jahre	2017-2018	Sportpark Ebensee

Schüler U12

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Mittwoch	17:00 - 18:30	10 - 11 Jahre	2016-2015	Sportpark Ebensee

Schüler U14

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

Jugendliche U16 - U20

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger +Fortgeschrittene	Dienstag	18:30 - 20:00	14 - 19 Jahre	2012- 2005	Sportpark Ebensee
Anfänger +Fortgeschrittene *14 tägig	Donnerstag	18:30 - 20:00	14 - 19 Jahre	2012- 2005	Sportpark Ebensee

Erwachsene / Seniorinnen und Senioren

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

Sportabzeichen

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Training/Abnahme *14 tägig	Donnerstag	18:00 - 19:30	6 - 99 Jahre	Sportpark Ebensee

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



Moderner Fünfkampf

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

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

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

Rollerderby

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

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

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



Rollschuhlaufen

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

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

Ansprechpartnerinnen: Bettina van Recum, Roswitha Warsinke, Janine Schwalbe, E-Mail: rollschuhlaufen@post-sv.de

Tennis

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

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

Abteilungsleitung: Alexander Schmidt, Tel: 0911 - 95 05 29 23
E-Mail: abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de



Tischtennis

Kinder/ Jugend

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

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

Erwachsene

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

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

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

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



Turnen



Gerätturnen

Kinder 3 - 6 Jahre

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

Kinder 5 - 8 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:15 - 18:15	5 - 8 Jahre	Wilhelm Löhe Schule (Halle 4)

Kinder/Jugend 6 -12 Jahre

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

Kinder/Jugend 9 - 16 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:15 - 19:30	9 - 16 Jahre	Wilhelm Löhe Schule (Halle 4)

Jugend 10 - 17 Jahre

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

Jugend ab 12 Jahren/Wettkämpfer

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

Gerätturnen - Erwachsene

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

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

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

Rhythmische Sportgymnastik

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

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

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

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

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

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

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

Trampolin

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

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

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

Triathlon

Erwachsene

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

¹⁾ bis Juni^{1a)} bis Eröffnung Freibadsaison im Mai^{1b)} ab Oktober

Laufen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Technik, Kraft- und Tempotraining (zwei Trainingsgruppen)	Mittwoch	18:00 - 19:30	Alle Leistungsklassen ^{2) 3)}	April - Ende Juli: Bahn Rudolf Steiner Schule, Bad Bernecker Str. 9
Grundlagenlauf mit ansteigendem Umfang (zwei Trainingsgruppen)	ab Oktober ⁴⁾	10:00 - 11:30	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

²⁾ Teilnehmer sollten 10km in circa 60 Minuten laufen können.³⁾ Nach Anfrage unter triathlonjugend@post-sv.de auch gerne Jugendliche unter 16 Jahren.⁴⁾ Findet nach Zeitumstellung im Oktober bis April statt.

Radfahren				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Gruppenausfahrt mit Rennrad im Grundlagenbereich ⁵⁾	Dienstag	17:30 - ca. 20:00	alle Leistungsklassen	Treffpunkt: Hallenbad Ebensee, Ziegelstein oder Stadion (Bekanntmachung im Klubraum) beginnend mit der Zeitumstellung bis Ende August 2026 (Verlängerung nach Ankündigung möglich)
Gruppenausfahrt mit Rennrad (selbstorganisierter Treff der Mitglieder, kein offizielles Training) ⁵⁾	Samstag	10:00 - ca. 13:00	alle Leistungsklassen	Selbstorganisierter Treff der Mitglieder (kein offizielles Training) Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad / Sportpark Ebensee, Ziegelstein oder Stadion beginnend mit der Zeitumstellung

⁵⁾ Es besteht Helmpflicht.

Jugend

Schwimmtraining				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Grundlagen / Techniktraining	Samstag	14:00 - 15:30	Kinder und Jugendliche 8 - 12 Jahre	Vereinshallenbad Ebensee

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

Weitere Frage zum Training können an die E-Mail-Adresse triathlon@post-sv.de gerichtet werden.

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

Volleyball

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

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

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

Abteilungsleitung: Thorsten Kolb, Tel: 09189 - 40 74 87, E-Mail: volleyball@post-sv.de



Bunter Sport Inklusion



Schwimmgruppe Inklusion

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

Turnzwerge Inklusion

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

Eltern-Kind Inklusion

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

Inklusion Sport-Treff

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



NEU Volleyballtraining Inklusion für Jugendliche ab 14 Jahren

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

Kontakt: integration@post-sv.de.

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Sonntag	17:00 - 18:00	ab 14 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG

NEU Fußballtraining Inklusion für Kinder

Kontakt: hirschbeck@post-sv.de

Tag	Uhrzeit	Jahrgänge	Ort
Freitag	16:00 - 17:30	2016 - 2012	Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110

NEU Lenkball

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

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Donnerstag	13:30 - 15:00	Fokus liegt bei 60 Plus	Vereinshalle Hasenbuck

NEU Inklusiver Tanzraum

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	16:00 - 17:00	14 - 99 Jahre	Studio N°1, Kursraum 2

Paraschwimmen

Für Kinder mit einer funktionell-motorischen Einschränkung. Das Seepferdchen ist Voraussetzung.

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	16:00 - 17:00	7 - 11 Jahre	Hallenbad Langwasser, Sportbecken

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

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



Integration

Fussball (ganzjährig)

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

Fussball (April - Sept.)

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

Volleyball (ganzjährig)

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

Beachvolleyball (Mai - September)

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	17:00 - 19:00	15 - 35 Jahre	Bekanntgabe Trainingszeit und Ort: Ende März über Social Media

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

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

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

Schwimmen

Aquafitness

Aqua-Bodyfit

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

Aqua-Gymnastik

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

Aqua-Jogging

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

Aqua-Rückenpower

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

Aqua-Stretching

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



Schwimmen

Schwimmgruppen Erwachsene

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

Wettkampfschwimmen Erwachsene

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

Schwimmgruppen

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

Wettkampfschwimmen Kinder und Jugendliche

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

Schwimmgruppen Kleinkinder mit Eltern

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

Wassersport

Wasserball Grundlagen

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

Wasserball Herren / U18

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

Wasserball Nachwuchs 6-12 J.

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

Wasserball mixed

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

Wasserball U14 / U16 SSV Kader

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

Kunst- und Turmspringen

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr		Südstadtbad Nürnberg, Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6
Mittwoch	19.30 – 20.00 Uhr		Langwasserbad Nürnberg, Aufwärmen Mehrzweckraum
Mittwoch	20.00 – 21.30 Uhr		Langwasserbad Nürnberg, Wassertraining Sprungturm
Samstag	13.30 - 14.00 Uhr		Südstadtbad Nürnberg, Wassertraining Sprunggrube und Bahn 6

Trampolin Training

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18.00 – 20.00 Uhr		Post SV Halle Hummelsteiner Weg

Triathlon Erwachsene Schwimmtraining

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

Tanz

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



Tanzangebot A

American Line Dance

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

Clogging

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

Orientalischer Tanz

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

Rock'n'Roll

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



Tanzangebot B

Bachata Ladystyle

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Bachata Ladystyle	Freitag	17:00 - 18:00	18 -99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)

Gesellschaftstanz

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

Inklusiver Tanzraum

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Inklusiver Tanzraum	Freitag	16:00 - 17:00	14 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)



Tanzangebot C

Babydance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Babydance	Mittwoch	15:15 - 16:00	1 - 2 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)

Ballett

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

Hip Hop

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

Jazz Dance

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

Kreativer Kindertanz

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Kreativer Kindertanz 3-5 Jahre	Mittwoch	16:00 - 16:45	3 - 5 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Kreativer Kindertanz 4-8 Jahre	Freitag	16:00 - 17:00	4 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)

Modern Dance

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

Tänzerische Früherziehung

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





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,

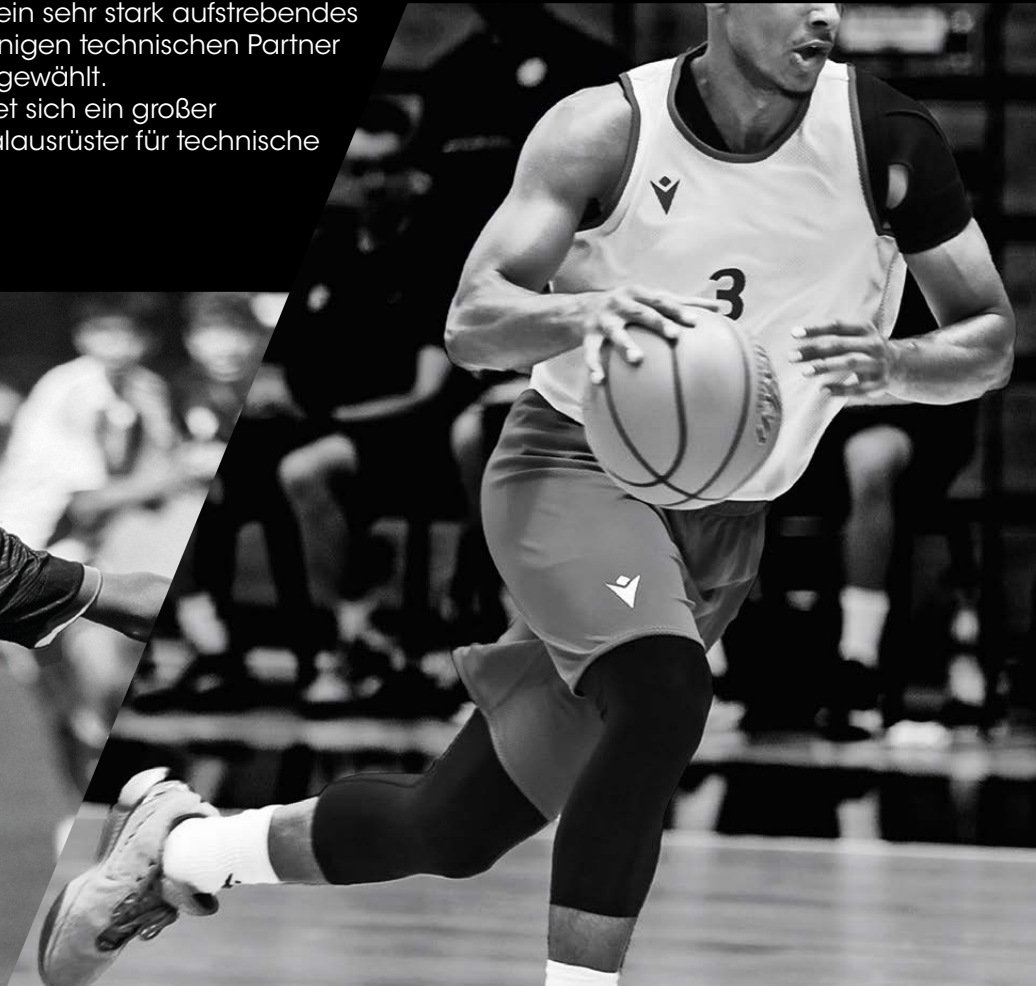
**BECOME
YOUR OWN
HERO.**



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".

Kursprogramm

Unser Kursangebot – auch für Nichtmitglieder

Gut zu wissen...

Kann ich auch während eines laufenden Kompakt-Kurses einsteigen?

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

Nähere Informationen erhältst du über das Sportbüro:

Tel.: 0911 - 954595 63 oder 67

E-Mail: sportbuero@post-sv.de

Wie lange läuft ein Kompakt-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 Kompakt-Kurs besuchen?

Natürlich! Auch **ohne Mitgliedschaft** kannst du einen Kompakt-Kurs besuchen. Die **Preise** findest du in der jeweiligen **Kursbeschreibung**.

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

Ja, viele unserer Kompakt-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

GENERATION 60 PLUS

Aktiv gegen Osteoporose

Aktiv & Vital –
Fit bis ins hohe Alter

Mobil & standfest im Alter –
Sturzprophylaxe (nach
OTAGO- und weiteren
Bewegungskonzepten)

Sport & Bewegung
trotz(t) Demenz



FITNESS

Fit mit Flexi-Bar

Indoor-Cycling

Herz-Kreislauf-Training

Jumping-Fitness

Pump it!



OUTDOOR

Fahrradtouren

ERNÄHRUNG

Fitness- und
Ernährungskurse

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

Funktionelles Training

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

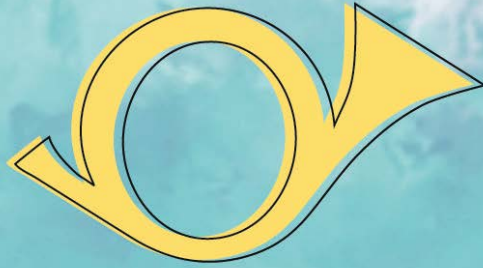


Weitere Informationen zu
dem größten Kursangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de



Du findest uns auch auf Instagram



GAUTURNFEST 2026

13. Juni | NÜRNBERG

Leichtathletik

Gerätturnen

Schwimmen

Wettkämpfe

Hangchallenge

Rythmische Sportgymnastik

Trampolinturnen

Mitmachangebote

Parkour

Postmeister

Kinderturnabzeichen

Handstand TÜV

Dance und Fun 60 Plus

Ausrichter des Gauturnfestes

Sponsor des Gauturnfestes



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.



Ernährung

Fitness- und Ernährungskurs - gesund und schmerzfrei mit Training und Ernährung

In unserem neuen Einsteiger-Kurs kombinieren wir die 3 wichtigsten Pfeiler des Trainings sowie relevante Informationen zur ganzheitlichen und entzündungshemmenden Ernährung zu einem Konzept für deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. So wirst/bleibst du fit, beweglich und schmerzfrei im Alltag.

Leistungen des Kurses: • 7-wöchiges Fitnesstraining mit Einweisungstermin und individuellem Trainingsplan
• 2 Online-Ernährungsseminare via Zoom • Nutzung unserer Fitlounge-Sauna
• Training wahlweise in der Fitlounge oder dem Studio N°1 möglich.

Kursablauf und Organisation: Die Einweisungstermine auf der Trainingsfläche mit Trainingsplan finden in der ersten Kurswoche statt (Dauer ca. 60-75 Minuten). Der Termin mit einem Trainer wird vorab telefonisch mit dir vereinbart, wir melden uns dazu 4-5 Tage vor Kursstart telefonisch bei dir. Im Anschluss kann das Training nach eigener Zeitplanung innerhalb der Öffnungszeiten der jeweiligen Fitness-Studios flexibel durchgeführt werden. Empfohlen sind 2-3 Trainingseinheiten á 45-60 Minuten pro Woche. Es sollte jeweils mindestens ein Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten eingeplant werden. Die Ernährungsseminare finden zu folgenden Zeiten statt: Mittwoch, 15. und 22.04 um 18.00 Uhr via Zoom (Dauer ca. 45-60 Minuten).

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.04. - 31.05.2026	Mo - So	06:30 - 22:00	nach eigener Zeitplanung	Fitlounge oder Studio N°1, Trainingsfläche	MG 79,- / NMG 99,-

Ernährungskurs - zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung

Vier Info-Online-Vorträge zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung

- 1. Vortrag:** Ernährung Grundlagen – Welche Bestandteile sind in meiner Nahrung? Welche Lebensmittel liefern meinem Körper gute/viele Nährstoffe?
- 2. Vortrag:** Nahrungszusammensetzung – Wie sollten sich meine Mahlzeiten zusammensetzen? Wie viel/oft sollte ich essen? Welche Ernährung passt zu meinem Sport?
- 3. Vortrag:** Lebensmittelkennzeichnung – Nährwerttabellen und Produktkennzeichnungen richtig lesen. Woran erkenne ich ein „gutes“ Produkt?
- 4. Vortrag:** „Mealprep“ – Die richtige Einkaufsliste – was sollte immer draufstehen? Wie kann ich mit ein bisschen Planung und Gewohnheit viel Zeit sparen? Tipps & Tricks für eine zeitsparende – und doch gesunde – Ernährung.

Der Kurs findet online (live, keine Aufnahme) mit der Referentin statt.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
27.04. - 18.05.2026	Montag	17:30 - 18:30	nach eigener Zeitplanung	Online - AnmeldeLink wird vorab zugeschickt	MG 89,- / NMG 119,-



Fitness



Fit mit Flexibar

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.04.2026	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 35,- / NMG 75,-
06.08.2026	Donnerstag	20:15 - 21:15	6	Fitlounge, Studio N°1, Kursraum 1	MG 27,- / NMG 57,-
13.09.2026	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 35,- / NMG 75,-

Indoor-Cycling - Fit am Wochenende - alle Level

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.10.2026	Samstag	09:30 - 10:30	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 42,- / NMG 92,-

Indoor-Cycling - Einzeltermin/e - alle Level

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
26.05.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	1	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 6,- / NMG 12,-
28.05.2026	Donnerstag	19:00 - 20:00	1	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 6,- / NMG 12,-
01.06.2026	Montag	18:00 - 19:00	1	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 6,- / NMG 12,-
02.06.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	1	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 6,- / NMG 12,-

Indoor-Cycling - Sommerkurs - alle Level

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
04.08.2026	Dienstag	18:00 - 19:00	6	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 25,- / NMG 55,-

Indoor-Cycling Einsteiger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.04.2026	Montag	18:00 - 19:00	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
21.09.2026	Montag	18:00 - 19:00	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-
14.04.2026	Dienstag	19:15 - 20:15	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
15.09.2026	Dienstag	19:15 - 20:15	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-

Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.09.2026	Montag	19:00 - 20:00	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-
14.04.2026	Dienstag	08:30 - 09:30	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
15.09.2026	Dienstag	08:30 - 09:30	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
14.04.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
15.09.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-
16.04.2026	Donnerstag	19:00 - 20:00	13	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 54,- / NMG 119,-
17.09.2026	Donnerstag	19:00 - 20:00	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 58,- / NMG 128,-

Indoor-Cycling Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.04.2025	Mittwoch	18:00 - 19:30	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 76,- / NMG 152,-
16.09.2026	Mittwoch	18:00 - 19:30	14	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 76,- / NMG 152,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

Jumping-Fitness

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.04.2026	Montag	19:15 - 20:15	12	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 60,- / NMG 120,-
14.04.2025	Dienstag	17:45 - 18:45	14	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 70,- / NMG 140,-

Für Einzeltermine in den Sommerferien erkundige dich bitte über unsere Homepage www.post-sv.de

Athletic Pump it - Langhanteltraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
04.05.2026	Montag	20:30 - 21:30	10	Fitlounge, Kursraum 2	MG 40,- / NMG 80,-
21.09.2026	Montag	20:30 - 21:30	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-
16.04.2026	Donnerstag	19:15 - 20:15	13	Studio N°1, Kursraum 2	MG 52,- / NMG 111,-
17.09.2026	Donnerstag	19:15 - 20:15	13	Studio N°1, Kursraum 2	MG 52,- / NMG 111,-

Pump it - Langhanteltraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.04.2026	Mittwoch	18:00 - 19:15	14	Fitlounge, Kursraum 2	MG 63,- / NMG 126,-
05.08.2026	Mittwoch	18:00 - 19:15	6	Fitlounge, Kursraum 2	MG 30,- / NMG 60,-
23.09.2026	Mittwoch	18:00 - 19:15	13	Fitlounge, Kursraum 2	MG 59,- / NMG 117,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



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)
09.05.2026	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)
14.04.2026	Dienstag	19:30 - 21:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 166,-
04.08.2026	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-
20.10.2026	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-

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)
16.04.2026	Donnerstag	19:30 - 21:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 166,-
06.08.2026	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-
22.10.2026	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-

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)
23.10.2026	Freitag	18:00 - 19:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-

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)
13.04.2026	Montag	19:30 - 20:45	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 77,- / NMG 154,-
21.09.2026	Montag	19:30 - 20:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-
14.04.2026	Dienstag	09:15 - 10:45	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 93,- / NMG 182,-

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)
18.04.2026	Samstag	10:00 - 11:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-
19.09.2026	Samstag	10:00 - 11:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-

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)
15.04.2026	Mittwoch	18:10 - 19:10	13	Studio N°1, Kursraum 1	MG 65,- / NMG 130,-
16.09.2026	Mittwoch	18:10 - 19:10	14	Studio N°1, Kursraum 1	MG 70,- / NMG 140,-

NEU Hatha Yoga – jetzt auch am frühen Vormittag

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
29.04.2026	Mittwoch	07:30 - 08:30	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 30,- / NMG 60,-

* 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



Pyraser

Hopfen oder Reben? Pyraser Highlights erleben!

goldgelb



prickelnd





Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.04.2026	Montag	17:45 - 19:15	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 94,- / NMG 182,-
03.08.2026	Montag	17:45 - 19:15	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 78,-
21.09.2026	Montag	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 156,-
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,-
05.08.2026	Mittwoch	17:45 - 19:15	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 78,-
16.09.2026	Mittwoch	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 156,-
16.09.2026	Mittwoch	19:30 - 20:30	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-
16.04.2026	Donnerstag	17:30 - 18:30	13	Fitlounge, Kursraum 1	MG 65,- / NMG 130,-
17.09.2026	Donnerstag	17:30 - 18:30	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-

Hatha Yoga 50 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.04.2026	Montag	09:30 - 10:45	14	Fitlounge, Kursraum 1	MG 77,- / NMG 154,-
03.08.2026	Montag	09:30 - 10:45	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 33,- / NMG 66,-
21.09.2026	Montag	09:30 - 10:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-

Yin Yoga

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)
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)
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,-
14.09.2026	Montag	20:00 - 21:30	13	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 102,- / NMG 182,-
16.09.2026	Mittwoch	18:15 - 19:45	13	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 102,- / NMG 182,-

Synergy Yoga Intermediate Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
27.04.2026	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-
14.09.2026	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 102,- / NMG 182,-

Qi Gong

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.04.2026	Dienstag	18:00 - 19:00	12 (keine Einheit am 12.05.2026)	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 66,- / NMG 132,-
15.04.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	13	Studio N°1, Kursraum 2	MG 72,- / NMG 143,-
16.09.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	13	Studio N°1, Kursraum 2	MG 72,- / NMG 143,-

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)
15.04.2026	Mittwoch	10:00 - 11:00	13	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 65,- / NMG 104,-
16.09.2026	Mittwoch	10:00 - 11:00	12	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 66,- / NMG 108,-

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)
14.04.2026	Dienstag	11:15 - 12:15	13	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 65,- / NMG 104,-
15.04.2025	Mittwoch	11:15 - 12:15	13	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 65,- / NMG 104,-
16.09.2026	Mittwoch	11:15 - 12:15	12	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 66,- / NMG 108,-

Mobil und standfest im Alter – Sturzprophylaxe

Mit unserem speziellen Bewegungsprogramm wird gezielt die Beinmuskulatur gestärkt und das Gleichgewicht trainiert.

Die Übungen werden überwiegend im Stand und mit dem Stuhl als sicheres Hilfs- und Stützelement durchgeführt.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die selbstständig leben und – mit oder ohne Rollator bzw. Gehstock – noch kurze Strecken gehen können.

Ziele unseres Trainings:

- Kräftigung der Beinmuskulatur • Erhalt der Beweglichkeit
- Verbesserung des Gleichgewichts • Freude an der Bewegung
- Mehr Lebensqualität durch soziale Kontakte
- Erhalt und Förderung der Selbstständigkeit

Unsere qualifizierten Trainerinnen und Trainer arbeiten nach dem OTAGO-Bewegungskonzept sowie weiteren anerkannten Sturzprophylaxe-Programmen.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
16.03.2026	Montag	10:45 - 11:45	8 späterer Einstieg möglich	Seniorentreff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15	MG 40,- / NMG 64,-
08.06.2026	Montag	10:45 - 11:45	8	Seniorentreff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15	MG 40,- / NMG 64,-
04.05.2026	Montag	10:30 - 11:30	12	Vischers Kulturladen	MG 96,- / NMG 96,-
14.04.2026	Dienstag	10:00 - 11:00	13	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 65,- / NMG 104,-
01.04.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10 späterer Einstieg möglich	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
10.06.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
23.04.2026	Donnerstag	13:30 - 14:30	10	Evang. Familien-Bildungsstätte, Südliche Fürther Str. 20	MG 0,- / NMG 0,-

Bei Fragen zum kostenlosen Kurs (am Donnerstag) gerne Sabine Heltner kontaktieren,

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



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)
01.04.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10 späterer Einstieg möglich	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 0,- / NMG 0,-
10.06.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-

Bei Fragen zum kostenlosen Kurs (am Mittwoch ab 01.04.) gerne Sabine Heltner kontaktieren,
 E-Mail: sportbuero@post-sv.de oder Tel: 0911-954595 - 63 oder 67



+49 911 8004-147



Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



Prävention

Männersport – Ü60						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
11.05.2026	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 80,- / NMG 80,-	
Rückenfit (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
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)	
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)	
14.04.2026	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 115,- / NMG 115,-	
16.04.2026	Donnerstag	18.30 - 19.30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 115,- / NMG 115,-	
16.04.2026	Donnerstag	08.30 - 09.30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 115,- / NMG 115,-	
Pilates (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
14.04.2026	Mittwoch	17:45 - 18:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-	
16.04.2026	Donnerstag	11:00 - 12:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-	
Sturzprävention und Prophylaxe (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
16.04.2026	Donnerstag	09:45 - 10:45	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 130,- / NMG 130,-	
Funktionelles Outdoortraining (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
08.06.2026	Montag	18.30 - 19.30	8	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 115,- / NMG 115,-	
Funktionelles Training (Prävention)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)	
12.05.2026	Dienstag	19.00 - 20.00	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 115,- / NMG 115,-	



Sonstiges

Gemütliche Fahrradtour durch das Nürnberger Umland

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.04.2026	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt: Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-
21.05.2026	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt: Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-
18.06.2026	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt: Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-
30.07.2026	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt: Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-
20.08.2026	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Treffpunkt: Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 12,-



MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

So nah, so schön, so Grün!

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!

DGV- Mitgliedschaft

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

ab **84 €** mtl.

Fragen Sie
nach Sonder-
konditionen für
Post SV
Mitglieder!



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

www.golfrange.de

GOLF|RANGE

NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY! 

Postis Kinderwelt



Postis Abenteuerland – der Indoor Spielplatz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.04.2026	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-
25.04.2026	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-
30.06.2026	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-

Löwenstarke Kids

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
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)
13.04.2026	Montag	15:00 - 16:00	4	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 32,- / NMG 50,-
13.04.2026	Montag	16:15 - 17:15	4	7 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 32,- / NMG 50,-

Inline Skating

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.04.2026	Dienstag	16:15 - 17:00	3	5 - 10 Jahre (Anfänger)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-
21.04.2026	Dienstag	17:00 - 17:45	3	5 - 10 Jahre (Fortgesch.)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-
16.06.2026	Dienstag	16:15 - 17:00	3	5 - 10 Jahre (Anfänger)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-
16.06.2026	Dienstag	17:00 - 17:45	3	5 - 10 Jahre (Fortgesch.)	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, MG m.S = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule, MG m.Z = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule



DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

- Grauer Star (Katarakt)
- Grüner Star (Glaukom)
- Hornhauttransplantation
- Schieloperationen
- Plastische Lid-Chirurgie
- Glaskörper- und Netzhauterkrankungen
- Makuladegeneration
- Laserbehandlungen

Maximilians-Augenklinik

Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Tel.: 0911 / 91994 - 0
Fax: 0911 / 91994 - 44
Mail: info@maximilians-augenlinik.de



UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

Maximilians MVZ Erlenstegen
Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Telefon 0911 - 18 09 45 17

Wir suchen medizinisches Fachpersonal.

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

Maximilians MVZ Stein
Gerasmühler Str. 1
90547 Stein
Telefon 0911 - 68 23 68

Besuchen Sie unsere Webseite:



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

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



Tanzen

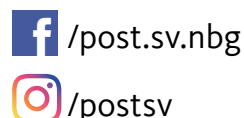
- Tänzerische Früherziehung, Ballett, Jazzdance und Hip Hop
- Ausgebildete Tanzlehrer und Tanzpädagogen
- Aufeinander aufbauende Alterstufen (ab 3 Jahren)



Post SV Nürnberg e. V.

Geschäftsstelle
Kirchenberg 2-4
90482 Nürnberg

Tel.: 0911 95 45 95 -60
Internet: www.post-sv.de
Email: info@post-sv.de



HAUPTSPONSOR:



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,-
01.06.2026	Montag	09:30 - 16:00	3	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 129,- / NMG 153,-
03.08.2026	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 184,- / NMG 209,-
17.08.2026	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 184,- / NMG 209,-
07.09.2026	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 184,- / NMG 209,-

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



Sportcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
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,-
26.05.2026	Dienstag	09:00 - 16:00	4	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 130,- / MG ohne Z 140,- / NMG 173,-
01.06.2026	Montag	09:00 - 16:00	3	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 103,- / MG ohne Z 108,- / NMG 135,-
03.08.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
03.08.2026	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 155,- / MG ohne Z 175,- / NMG 209,-
10.08.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
10.08.2026	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 155,- / MG ohne Z 175,- / NMG 209,-
17.08.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
17.08.2026	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 155,- / MG ohne Z 175,- / NMG 209,-
24.08.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
01.09.2026	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 155,- / MG ohne Z 175,- / NMG 209,-
07.09.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
07.09.2026	Montag	07:30 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit Z 155,- / MG ohne Z 175,- / NMG 209,-

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

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



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,-
03.08.2026	Montag	08:30 - 16:00	4	6 - 20 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-
07.09.2025	Montag	08:30 - 16:00	4	6 - 20 Jahre	Sportzentrum Süd	MG 149,- / NMG 169,-

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









FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT









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



Basketballcamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
Girls Summercamp						
03.08.2026	Montag	09:00 - 15:00	4	7-13 Jahre	noch unbekannt	MG 135,-* / NMG 150,-*
Fisch Halbmai Oster-Minicamp						
08.04.2026	Mittwoch	08:00 - 15:30	3	6-11 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,-** / NMG 165,-**
Fisch Halbmai Sommer-Minicamp						
03.08.2026	Montag	08:00 - 15:30	3	6-11 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,-** / NMG 165,-**
Fisch Halbmai Herbst-Minicamp						
04.11.2026	Mittwoch	08:00 - 15:30	3	6-11 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,-** / NMG 165,-**
U12 / U14 Camp männlich						
09.09.2026	Mittwoch	08:00 - 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

* Frühbucherpreis, nach Frühbucherdeadline 160,- Euro für alle

** Frühbucherpreis, nach Frühbucherdeadline 180,- Euro für alle

Tenniscamps						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
07.04.2026	Dienstag	09:00 - 14:00	4	ab 6 Jahren	Sportpark Ebensee	180,-
26.05.2026	Dienstag	09:00 - 14:00	4	ab 6 Jahren	Sportpark Ebensee	250,-
01.06.2026	Montag	09:00 - 14:00	3	ab 6 Jahren	Sportpark Ebensee	200,-
03.08.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	ab 6 Jahren	Sportpark Ebensee	360,-
07.09.2026	Montag	09:00 - 16:00	3	ab 6 Jahren	Sportpark Ebensee	250,-

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



SportCamps für Wasserratten						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.08.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	6-12 Jahre	Freibad Clubbad	MG mit BB 149,- / MG ohne BB 169,- / NMG 204,-
10.08.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	6-12 Jahre	Freibad Clubbad	MG mit BB 149,- / MG ohne BB 169,- / NMG 204,-
17.08.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	6-12 Jahre	Freibad Clubbad	MG mit BB 149,- / MG ohne BB 169,- / NMG 204,-

Wasserratten Ansprechpartnerin: Sarah Nienaber Tel: 0152-04 45 90 21

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder, MG mit BB Mitglieder mit Badeberechtigung, MG ohne BB Mitglieder ohne Badeberechtigung

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)
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,-

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	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Langwasser (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,-
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,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder, MG mit BB Mitglieder mit Badeberechtigung, MG ohne BB Mitglieder ohne Badeberechtigung



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,-
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	14:15 - 15:00	10	5 - 7 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,-

Nutze die vielfältigen Sportangebote beim Post SV Nürnberg!

Reduziere deinen zu zahlenden Betrag für **Ferien-Camps, Sportkurse** und/oder deine **Mitgliedschaft** durch Einreichung

- deines **Nürnberg-Passes** und/oder
- deiner **Bildung- & Teilhabe-Gutscheine*** in unserer Geschäftsstelle.

HAUPTSPONSOR **TeilhaberBank**

*Bildung- & Teilhabe Gutscheine erhalten ausschließlich Kinder & Jugendliche



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:



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,-

Die Post SV-APP



- 🌀
All in One
- 🔔
Indiv. Push-Nachrichten
- 🕒
Schneller Zugriff
- 👥
Networking & Socializing
- 🛡️
Datenschutzkonform



SCAN ME

Jetzt downloaden





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,-

Stellenangebote des Post SV Nürnberg

Der Post-Sportverein Nürnberg e. V. ist mit ca. 16.000 Mitgliedern der größte Breitensportverein in Süddeutschland und betreibt zahlreiche vereinseigene Sportstätten im gesamten Stadtgebiet Nürnberg.

Ein Name mit Programm: „Mehr Sport geht nicht“.

Die über 100 verschiedenen Sportarten mit ca. 1.000 Sportstunden pro Woche werden durch rund 90 hauptamtliche Mitarbeiter, sowie 500 überwiegend ehrenamtliche Trainer und Übungsleiter angeboten bzw. verwaltet. Hierbei nimmt der Post SV vor allem in Kooperation mit der Kommune, Krankenkassen und zahlreichen regionalen Unternehmen eine Vorreiterrolle im Gesundheitssport ein.

Vollzeit / Teilzeit

- Fitnessstudioleitung Fitlounge (m/w/d)
- Sportwissenschaftler / Sportlehrer / Pädagogischer Mitarbeiter (m/w/d)
- Mitarbeiter Liegenschaften (m/w/d)
- Mitarbeiter Postis Kinderwelt (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.



Ferenschwimmkurse Osteferien

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 Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.03.2026	Mo - Do	19:00 - 20:00	4	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-
07.04.2026	Di - Fr	19:00 - 20:00	4	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Intensiv-Schwimmkurs Erwachsene Fortgeschritten

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.03.2026	Mo - Do	19:00 - 20:00	4	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-
07.04.2026	Di - Fr	19:00 - 20:00	4	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)
08.04.2026	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-





Ferienschwimmkurse Pfingstferien

Anmeldung ab dem 21.04.2026

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.05.2026	Di - Fr	16:00 - 16:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-
01.06.2026	Mo - Fr	16:00 - 16:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.05.2026	Di - Fr	16:00 - 16:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-
01.06.2026	Mo - Fr	17:00 - 17:45	4	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-

Vertiefungsschwimmkurs für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.05.2026	Di - Fr	16:00 - 16:45	4	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-
01.06.2026	Mo - Fr	17:00 - 17:45	4	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 16,- / MG ohne BB 38,- / NMG 72,-

Intensiv-Schwimmkurs Erwachsene Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.05.2026	Di - Do	19:00 - 20:00	4	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-
01.06.2026	Mo - Fr	19:00 - 20:00	4	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Intensiv-Schwimmkurs Erwachsene Fortgeschritten

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.05.2026	Di - Do	19:00 - 20:00	4	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-
01.06.2026	Di - Fr	19:00 - 20:00	4	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)
03.06.2026	Donnerstag	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 (Euro)
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 40,- / 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,-



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 - Faziensfit						
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 (Flachwasser)						
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 Pfingstferien

Anmeldung ab dem 21.04.2026

Aqua - Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
27.05.2026	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-
Aqua - Faziensfit						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
27.05.2026	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-
Aqua - Bouncing + Tabata Tiefwassermix						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.06.2026	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-
Aqua - Pilates						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
03.06.2026	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 Anfängerkurs						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.04.2026	Mittwoch	17:15 - 18:00	6	18 - 99 Jahre	Studio N°1, (Kursraum 1)	MG 33,- / NMG 50,-

Cheerleading						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.06.2026	Freitag	14:30 - 16:00	3	6-12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 32,- / NMG 54,-

Discofox - Für alle Level						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.10.2026	Sonntag	14:00 - 15:30	4	18 - 99 Jahre	Studio N°1, (Kursraum 2)	MG 50,- / NMG 80,-



Workshops Tanz

Jazz						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.04.2026	Freitag	17:00 - 18:00	1	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-
29.05.2026	Freitag	17:00 - 18:00	1	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-
26.06.2026	Freitag	17:00 - 18:00	1	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-
31.07.2026	Freitag	17:00 - 18:00	1	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-

Kreativer Kindertanz						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.04.2026	Montag	16:00 - 17:00	1	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-
04.05.2026	Montag	16:00 - 17:00	1	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-
15.06.2026	Montag	16:00 - 17:00	1	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-
13.07.2026	Montag	16:00 - 17:00	1	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-
27.07.2026	Montag	16:00 - 17:00	1	3 - 5 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-



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)

Jahreshauptversammlung Turnen



Am **Donnerstag, 24. April**, um 20.15 Uhr im Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten.

Jahreshauptversammlung Aikido



Am **Freitag, 8. Mai**, um 20 Uhr im Jugendraum im Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung und dem Behandeln von Anträgen.

Jahreshauptversammlung Volleyball



Am **Dienstag, 19. Mai**, um 19 Uhr im Nebenraum der Vereinsgaststätte im Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen und der Entlastung der Abteilungsleitung.

Abteilungsversammlung Basketball



Am **Mittwoch 13.05.** um 19:30 Uhr per Zoom.

HIT RADIO N1

WIR HABEN DEN
SOUND
FÜR DEIN
WORKOUT!

APP DOWNLOADEN!
FÜR DIE BESTEN
AKTUELLEN HITS



DIE GRÖßTEN

HITS

ALLER ZEITEN

DANKE FÜRS EINSCHALTEN

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 Diebstahlfahr 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-Passes bist oder BaföG beziehen, gilt für dich ein ermäßigter Grundbeitrag (vergünstigte Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 11,50 € statt 22,- € und vergünstigte Familienmitgliedschaft: 22,- € statt 33,50 €). Die jeweils aktuelle Verlängerung des Nürnbergpasses / 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, in unserer Geschäftsstelle und unter www.post-sv.de. Hier kannst du diese auch abgeben oder per Post an die oben genannte Adresse 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 Verein aufgenommen worden bist, erhältst du eine Mitgliedskarte. Diese ist in allen Sportstunden mitzuführen und auf Verlangen bei regelmäßigen oder stichpunktartigen Kontrollen unseren Aufsichtskräften vor Beginn der Stunde vorzuzeigen. Denke daher immer daran, deinen Mitgliederausweis bei dir zu haben.

Probetraining:

Solltest du an einer Sportstunde oder am Kennenlernen unseres Fitnessstudios Ebensee interessiert sein, so könntest du diese einmalig und unverbindlich kostenlos testen. Dies gilt nur, wenn nicht separat eine "Anmeldung über Geschäftsstelle" ausgewiesen ist. Für das Fitnessstudio Fitlounge und das Hallenschwimmbad ist dafür eine Gebühr zu entrichten.

Schulferien:

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

Zeitweise Beitragsbefreiung (der Mitgliedschaft):

Die Mitgliedschaft kann unter bestimmten Voraussetzungen für eine Dauer ab 3 bis maximal 12 Monaten von der Beitragszahlung befreit werden. Gründe hierfür sind zum Beispiel schulische oder berufliche Auslandsaufenthalte, attestierte Krankheiten bzw. Verletzungen oder auch eine Schwangerschaft. Bitte beachte, dass wir hierfür im Voraus einen schriftlichen Antrag und einen entsprechenden Nachweis (Nachweise Schule/ Arbeitgeber/ ärztliches Attest) 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

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 einschließlich 20 Jahre)

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

Zusatzbeiträge Fitness-Studios***

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

Zusatzbeiträge Fit und Gesund

Fit und Gesund Erwachsene	5,- Euro
Fit und Gesund Kinder/Jugendliche	3,- Euro
Fit und Gesund Familie mit Kindern	8,- Euro

(2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)

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

Zusatzbeiträge

Aikido	2,- Euro
Basketball (DmB & Freizeitteams)	
DmB = DURCHSTARTEN mit Basketball	5,- Euro
Basketball (U8 - U12, Jugend & Senioren unterh. Landesliga)	8,- Euro
Basketball (Jugend & Senioren ab Landesliga)	15,- Euro
Cheerleading Hobby (Peewee Team)	5,- Euro
Cheerleading Wettkampf	15,- Euro
Fechten	6,- Euro
Fußball	8,- Euro
Gerätturnen	5,- Euro
Handball	4,- Euro
Judo	4,- Euro
Ju-Jutsu	4,- Euro
Karate	4,- Euro
Kendo	2,- Euro
Leichtathletik	3,- Euro
Postis Ballschule	15,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik	15,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	25,- Euro
Rollerderby	5,- 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 jedem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)

Hallenbad inkl. Sauna	27,- Euro
Hallenbad inkl. Wasserball*	33,- Euro
Hallenbad inkl. Wettkampfschwimmen	19,- Euro

* Wasserball Leistungssport U14, U16, Herrenbereich + 25,00€.
Nur in Absprache mit der Abteilung

Zusatzbeiträge Postis Sportschule

Gruppe mit einem Termin (Turnhalle)	15,- Euro
Gruppe mit einem Termin (Schwimmbad)	20,- Euro
Gruppe mit 2 Terminen (ohne Schwimmen)	25,- Euro
Gruppe mit 2 Terminen (mit Schwimmen)	30,- Euro

Zusatzbeiträge Tennis

Erwachsene, pro Jahr	144,- Euro
Jugend bis 20 Jahre, pro Jahr	84,- Euro
Familie, pro Jahr	** 288,- Euro
Teilspielberechtigung, pro Jahr	100,- Euro

(Werktags bis 16.00 Uhr)

Zusatzbeiträge Tanzschule

Tanzangebot A (u.a. Tanzalarm, Linedance, Rock 'n' Roll, orientalischer Tanz)	5,- Euro
Tanzangebot B (Gesellschaftstanz, Inklusiver Tanzraum)	14,- Euro
Tanzangebot C (Ballett, Jazz, Hip Hop, Modern, Tänzerische Früherziehung, Spitze)	
Tanzkurse mit einer Dauer von 45 / 60 Minuten	25,- Euro
Tanzkurse mit einer Dauer von 75 / 90 Minuten	30,- Euro
Jeder weiterer Kurs aus C	14,- Euro

Segelfliegen (ohne Grundbeitrag)

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

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

➔ Beitragsermäßigung mit sozialem Nachweis (z. B. Nürnberg-Pass) oder Anrechnung von Bildungsgutscheinen für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren (z. B. Schwimmkurse) und für 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 Trautmäntzer fällt für die Nutzung der Fit und Gesund Angebote kein weiterer Zusatzbeitrag an!

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: DE10PSV00000069435

* 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 Fitnessstudios 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.

Fragen?

Dem runden Ball ist **Felician Müller** treu geblieben, nur hat er das rechteckige Tor mit dem runden Korb getauscht – vor rund sieben Jahren hat er als Torhüter im Fußball seine Leidenschaft für den Basketball entdeckt und geht seitdem für den Post SV auf Körbejagd. Daraus hat sich für den 23-Jährigen über die Stationen FSJ-Jahr und duales Studium beim Post SV eine Festanstellung entwickelt, bei der kürzlich sein Einjähriges feierte. In der Basketball-Abteilung ist er, der gerne mal bis 10 Uhr schläft und abends eine Runde Schwimmen geht, für den weiblichen Bereich zuständig, kümmert sich dabei hauptsächlich um den MINI- und Jugendbereich. Und als Ausgleich zu seinem fordernden Job wirft er für das Herren-Team gerne den ein oder anderen Dreier.



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

Schlittschuhe, Süßigkeiten und schlechte Laune

Was bringt dich auf die Palme?

Undankbarkeit

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Atomic Habits von James Clear

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?

Heavy Metall

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

LeBron James

Hast du ein sportliches Idol?

Nein

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Die Digitale Revolution sowie die Erfindung des Internets

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Turnen

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Basketball

Was können Männer besser als Frauen?

Pauschal nichts

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

Cheese Rolling

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

Game 7 NBA Finals 2016

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Die positive Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu erleben

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

Torwartfehler im Fußball der, zu einem Gegentor geführt hat

Welche Macke hast du beim Sport?

Im Kopf Singen/Ohrwurm haben

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

Normatecs, Smartwatch/Fitnesstracker und Basketballschuhe

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Sport und Miteinander

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

Calisthenics, Schwimmen, Beach-Volleyball, Basketball, Fitlounge

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

Ich bin sehr beeindruckt und dankbar für alle unsere Ehrenamtler, die in ihrer Freizeit durch ihr Engagement einen enorm wichtigen Teil zu unserem Verein beitragen.

Bist du warm- oder Kalduscher?

Kommt auf die Situation an, aber eher warm

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Schlafen bis 10 Uhr, ein gutes Frühstück. Dann Basketball, gutes Essen und am Abend noch eine Runde schwimmen gehen.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Sich seine Ziele vors Auge rufen und positive Manifestation

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Power Slap

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

Cristiano Ronaldo

HAUPTSPONSOR:



GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:



BASIC-PARTNER:



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



Werden Sie Partner

Schaffen Sie Bewusstsein für Ihre Marke in der Region und engagieren Sie sich beim Post SV Nürnberg. Das emotionale Umfeld, das es in dieser Form nur im Sport gibt, lockt durch eine sympathische Art und Weise die Aufmerksamkeit auf Ihr Unternehmen.

Neben unseren Mitgliedern liegen uns auch die Partnerschaften mit Unternehmen und anderen Institutionen aus der Region sehr am Herzen. So gestalten wir nicht nur mit Leidenschaft und Qualitätsanspruch unser Sportprogramm für über 15.000 Mitglieder, sondern stellen auch für unsere Partner aus Wirtschaft, Kommune und Sport einen verlässlichen Partner dar.

Wir bieten Ihnen als Gegenleistung für Ihre finanzielle Unterstützung eine individuelle Partnerschaft. Zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse stellen wir aus verschiedenen Bausteinen das optimale Paket zur Erreichung Ihrer Kommunikationsziele zusammen.

Bei Fragen zum Thema Sponsoring kontaktieren Sie uns gerne unter oppel@post-sv.de oder **0152-54 24 47 93**

Postis Vorteilswelt

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied

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“.



Optik Schlemmer

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



FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT

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

MuC My useful Cup®

Der nachhaltige & faltbare Mehrwegbecher aus Nürnberg



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



Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Fröhlich AUTOHAUS

3x IN IHRER NÄHE

Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Trek Bicycle Nürnberg

Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



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



SPORT IS AN ATTITUDE

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



10 % auf Schuhsortiment bei Orthopädie Richter
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



ReiseCenter
VR TeilhaberBank

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



Attraktive Rabatte mit der AVIA Sports Card
Bei Vorzeigen deiner AVIA Sports Card



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.



Weitere Informationen für Post SV-Mitglieder und Partnerunternehmen findest du auf unserer Website.