

Osterferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 28.03. bis 12.04.2026



* Bitte beachten: Am Karfreitag (03.04.2026), am Ostermontag (06.04.2026) und am Wochenende (Samstag, 04.04. & Sonntag, 05.04.2026) finden keine Sportstunden statt.

Nur am 30.03.

MONTAG

	Bauch-Beine-Po 09.30 – 10.15
	Rückenfit 10.15 – 11.00
Fitness Gymnastik 13.30 – 14.15	
Locker vom Hocker 14.30 – 15.15	
	Body Workout 18.15 – 19.00
Body Workout 19.30 – 21.00	Rückenfit 19.00 – 19.45

DIENSTAG

Fitness Gymnastik 8.45 – 9.30	
Aktiv & Vital 9.45 – 10.30	
Locker vom Hocker 10.45 – 11.30	
Hallenboccia 14.45 – 15.45	Zumba® 17.00 – 18.00
Rückenfit 16.00 – 16.45	Bauch-Beine-Po 18.15 – 19.00
	Rückenfit 19.00 – 19.45

MITTWOCH

	Rückenfit 9.30 – 10.15
	Body Workout 10.30 – 11.15
Bauch-Beine-Po 17.30 – 18.30	
	Yogilates 18.00 – 19.00
	HIIT Workout 19.15 – 20.30

DONNERSTAG

	Rückenfit 9.00 – 09.45
	Body & Weights 9.45 – 10.30
	Yogilates 10.45 – 11.45
Pilates 18.45 – 19.45	Body Workout 17.30 – 18.15
	Step Aerobic 18.15 – 19.15

Nur am 10.04.

FREITAG

Body Workout 9.30 – 10.15	Body Workout 9.00 – 10.00
Rückenfit 10.30 – 11.15	Fitness Gymnastik 9.15 – 10.15
Hallenboccia 11.30 – 12.30	Locker vom Hocker 10.30 – 11.15
	Locker vom Hocker 13.15 – 14.00
	Hallenboccia 14.15 – 15.00
	Rückenfit 15.15 – 16.00
Tae Bo® 17.30 – 18.30	

Vereinshalle
Landgrabenstr.
Landgrabenstr. 79

Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71

Sportzentrum
Nordost
Neumeyerstr. 80

Vereinshalle
Hasenbuck
Ingolstädter Str. 255

Gemeindesaal
Laufamholz
Moritzbergstraße 73

HAUPTSPONSOR:

 **TeilhaberBank**

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

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

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.

Osterferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 28.03. bis 12.04.2026



* Bitte beachten: Am Karfreitag (03.04.2026), am Ostermontag (06.04.2026) und am Wochenende (Samstag, 04.04. & Sonntag, 05.04.2026) finden keine Sportstunden statt.

Nur am 30.03.								Nur am 10.04.	Nur am 28.03. und 11.04.	Nur am 29.03. und 12.04.
MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Body Workout 9.00 – 10.00		Body Workout 9.15 – 10.15	Faszien-training 09.45 – 10.45	Yogilates 9.00 – 10.00	Fitness Gymnastik 09.30 – 10.30	Rückenfit 9.30 – 10.15		Workout & Mobility 09.00 – 10.30	Rückenfit 09.30 – 10.15	Body Workout 09.30 – 10.15
Rückenfit 10.00 – 11.00	Rückenfit 10.00 – 11.00	Rückenfit 10.30 – 11.15		Body Weights 10.15 – 11.00	Rückenfit 10.30 – 11.30	Aktiv & Vital 10.30 – 11.15	Fitness Gymnastik 11.00 – 12.00	Locker vom Hocker 10.30 – 11.30	Body Workout 10.15 – 11.00	Step Intervall 10.15 – 11.00
				Balance & Mobility 10.30 – 11.15	Pilates 11.00 – 11.45				Body Workout 10.00 – 10.45	Aroha 11.15 – 12.15
	Faszien-training 16.15 – 17.15			Dance & Fun 11.15 – 12.00			Rückenfit 16.45 – 17.45	Pilates 16.45 – 17.45	Stretch & Mobility 10.45 – 11.30	
Rückenfit 17.15 – 18.15	Fitness Gymnastik 17.15 – 18.15					Bauch-Beine-Po 17.45 – 18.45	Yogilates 18.00 – 19.00	HIIT Workout 18.00 – 19.00	Pilates 14.45 – 16.00	
Body Workout 17.30 – 18.30	Intervall-training 18.30 – 19.30	Functional Boxing 17.30 – 18.45	Core Workout 17.30 – 18.30	Mobility 18.30 – 19.30		Rückenfit 18.45 – 19.45	Step/Body Workout 18.00 – 19.00			
Pilates 18.30 – 19.30	Workout & Mobility 19.30 – 20.30	Body Workout 19.00 – 19.45	Rückenfit 18.40 – 19.40	Stretching 19.30 – 20.00	Tae Bo® 19.30 – 21.00	Dance & Fun 18.30 – 19.20	Dance & Fun 19.00 – 20.00			

Studio N°1
Albertstr. 4

Fitlounge
Keßlerstr. 1

Nur Online Live-Programm 
über Zoom
Die Zugangsdaten erhalten Sie per
Mail: sportbuero@post-sv.de oder per
Telefon: 0911-47 15 18



Ausfallinformation!

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



oder Info unter
sportbuero@
post-sv.de

Geschäftsstelle: Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg

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

Email: info@post-sv.de

Internet: www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.