

Pfingstferienprogramm

Fit und Gesund Erwachsene 23.05. bis 07.06.2026



* Bitte beachten: Am Pfingstsonntag (24.05.2026), am Pfingstmontag (25.05.2026), am Samstag 30.05.2026 & Sonntag 31.05.2026 und am Fronleichnam (04.06.2026) finden keine Sportstunden statt.

Nur am 01.06.						Nur am 28.05.				Nur am 23.05. und 06.06.		Nur am 07.06.	
MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Body Workout 9.00 – 10.00		Body Workout 9.15 – 10.15		Yogilates 9.00 – 10.00	Fitness Gymnastik 09.30 – 10.30	Rückenfit 9.30 – 10.15		NEU: Dance & Fun 09.30 – 10.15		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 Workout 10.15 – 11.00	Rückenfit 10.30 – 11.30	Aktiv & Vital 10.30 – 11.15		NEU: Bauch-Beine-Po 10.15 – 11.15		Body Workout 10.15 – 11.00		Step Intervall 10.15 – 11.00	
				Pilates 11.00 – 11.45	Balance & Mobility 10.30 – 11.15					Body Workout 10.00 – 10.45		Aroha 11.15 – 12.15	
NEU: Dance & Fun 18.20 – 19.20					Dance & Fun 11.15 – 12.00	Bauch-Beine-Po 17.45 – 18.45		Pilates 16.45 – 17.45		Stretch & Mobility 10.45 – 11.30			
Fitness Gymnastik 17.15 – 18.15	Rückenfit 17.15 – 18.15					Rückenfit 18.45 – 19.45							
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		Dance & Fun 18.30 – 19.20	Step/Body Workout 18.00 – 19.00			Pilates 14.45 – 16.00			
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			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.