

Post SV

Das neue Kursprogramm

magazin

Ausgabe 3/2026
Juli – September 2026



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.

N-ERGIE

30 Jahre Energieberatung & Förderprogramme

Beratung, die Umwelt und
Geldbeutel schont.

www.n-ergie.de/energieberatung



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 Pappeger –
stv. Aufsichtsratsvorsitzender
Peter Froehlich
Kathrin Bendele
Cornelia Wild

100 Jahre Post SV – ein Stück Nürnberg

Liebe Mitglieder,

ich gebe zu, als ich das erste Mal „100 Jahre“ auf Papier schrieb, habe ich kurz gestutzt, so unverschämte groß klingt diese Zahl. Hundert Jahre, ein Jahrhundert, eine Epoche, die ihren Anfang mit 62 Postmitarbeiter nahm, die am 18. November 1926 beschlossen, einen Sportverein zu gründen, um nach der Arbeit Sport zu treiben.

Das Jahr unserer Gründung war kein gewöhnliches Jahr. Nürnberg eröffnete sein erstes Kaufhaus am Aufseßplatz (Schocken Kaufhaus) und der Bau unseres heutigen Max-Morlock-Stadion begann. Der 1. FCN war damals Serienmeister – und wir? Wir fingen mit Fußball, Faustball, Leichtathletik und Schach an. Bescheiden, aber mit Weitblick, denn der Post SV sollte all das, was auf ihn zukam, meistern. Die vielen, vielen kleinen Ereignisse wie Einschnitte, aber auch die massiven, die schlimmen wie den Zweiten Weltkrieg, die Währungsreform wie -union, die Corona-Pandemie oder Energiekrise. Der Post SV hat all das nicht nur überlebt, sondern ist dabei gewachsen.



Was mit einer Handvoll Sportbegeisterter begann, ist heute eine beeindruckende Erfolgsgeschichte: Über 32.000 Sporttreibende jährlich, mehr als 100 verschiedene Sportarten, über 1.000 Sportstunden pro Woche – an mehr als 50 Sportstätten quer durch Nürnberg. Unser vereinseigenes Hallenbad verzeichnet über 10.000 Besuche im Monat, jedes Jahr lernen dort hunderte Kinder das Schwimmen. Und Ende des Jahres eröffnen wir im Volksbad unser viertes Fitnessstudio.

Mit einem Jahresumsatz von über 8 Millionen Euro, mehr als 100 hauptamtlichen Mitarbeitern, 500 Übungsleiterinnen und Übungsleitern sind wir längst mehr als ein Verein – wir sind ein Stück Nürnberg, wie auch folgende Zahlen zeigen: Unser ältestes Mitglied ist 102 Jahre alt. Das älteste aktive Mitglied ist 97 und kommt nach wie vor Woche für Woche zum Training, die längste Mitgliedschaft dauert bereits über 80 Jahre an. Das ist nicht nur ein Verein. Das ist Familie.

Diese 100 Jahre Post SV sind nicht das Werk einer Einzelperson, sondern das von tausenden Menschen, die über Jahrzehnte hinweg Verantwortung übernommen, angepackt und mitgemacht haben. Deswegen gilt es herzlichen Dank zu sagen unseren treuen Mitgliedern, unseren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter, der Stadt Nürnberg mit ihrem Sport Service, dem Bayerischen Landessportverband – und natürlich unseren Partnern und Sponsoren, ohne die vieles nicht möglich wäre.

Das Jubiläumsjahr ist noch nicht vorbei: Am 21. November 2026 feiern wir unsere große Jubiläumsfeier im Autohaus Fröhlich in der Gustav-Adolf-Straße – seid dabei!

100 Jahre. Wir sind stolz. Wir sind dankbar. Und wir freuen uns auf die nächsten 100.

Mit sportlichen Grüßen

Andreas Neugebauer
(Vorstandsvorsitzender)

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 – 37 Aktuelles

40 Kursprogramm

56 FerienCamps

65 Ankündigungen

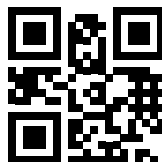
68 Allgemeine Informationen

69 Beiträge

70 Fragen an
Anastasia 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 03.10.2026 **Tag der Deutschen Einheit** / So 01.11.2026 **Allerheiligen**.

Hallenbad 08.00 – 18.00 Uhr

Sauna (Familie) 10.00 – 18.00 Uhr

14.11.2026
Gesundheitstag
im Hallenschwimmbad!

Schwimmbad/Sauna – Betriebsferien 2026

Wegen Revisionsarbeiten bleibt unser Schwimmbad mit Sauna
vom 03.08. bis 30.08.2026 geschlossen.

Fitnessstudio Ebensee

Samstag, 03.10.2026 **Tag der Deutschen Einheit** 09.00 – 15.00 Uhr

Sonntag, 01.11.2026 **Allerheiligen** 09.00 – 15.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Samstag, 03.10.2026 **Tag der Deutschen Einheit** 09.00 – 20.00 Uhr (Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)

Sonntag, 01.11.2026 **Allerheiligen** 09.00 – 20.00 Uhr (Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)

Studio N°1

Samstag, 03.10.2026 **Tag der Deutschen Einheit** 09.00 – 16.00 Uhr

Sonntag, 01.11.2026 **Allerheiligen** 09.00 – 16.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Sommerferien (03.08.2026 – 14.09.2026) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) ein Ferienprogramm statt. Das genaue Programm wird auf der Homepage www.post-sv.de, sowie in den Sporthallen veröffentlicht.

Die Schulsporthallen sind über die gesamten Ferien geschlossen!

Die Sportstunden der „Postis Sportschule“, „Postis Ballschule“ und der „Tanzschule“ finden während der Ferien nicht statt!

* Letzter Einlass jeweils 1 Stunde vor Betriebsschluss!

Fitnessstudio 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

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. / Fr. 8.00 – 13.00 Uhr

und 15.00 – 21.00 Uhr

Sa. / So. 9.00 – 16.00 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

Sauna Fitlounge

Mo. / Mi. / Fr. 8.00 – 21.30 Uhr

Di. / Do. 10.00 – 21.30 Uhr

Sa. / So. 10.00 – 21.30 Uhr

Rehasport

Tel.: 0911 - 5 87 43 27

E-Mail: reha@post-sv.de

Mo. 9.00 – 12.00 Uhr

Di. 14.00 – 17.00 Uhr

Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Prävention

E-Mail: praevention@post-sv.de

Restaurant Sportpark Ebensee

Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 5 40 81 09

Mo. Ruhetag

Di. – Fr. 16.00 – 23.00 Uhr

Sa. / So. 11.00 – 23.00 Uhr

Restaurant Thalassa

Sportpark Schweinau

Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg

Tel.: 0911 - 21 26 03 89

Mo. / Mi. / Do. 16.00 – 22.00 Uhr

Fr. 16.00 – 23.00 Uhr

Sa. 11:30 – 23.00 Uhr

So. 11:30 – 21.00 Uhr

Di. Ruhetag

Unsere Sportstätten



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



Schwimmen und Saunieren im vereinseigenen Hallenbad

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

➔ 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.

Feierlicher Festakt zum 100. Bestehen im Historischen Rathausaal

Wenn Post SV-Mitglieder die Prominenz ausstechen



Ein Jahrhundert bewegende Vereinsgeschichte, sportliche Erfolge und großes ehrenamtliches Engagement – um diese Themen drehte sich der festliche Jubiläumsabend, der anlässlich des 100-jährigen Bestehen des Post SV am 9. Juni 2026 im Historischen Rathausaal stattfand. Eingeladen hatte die Stadt Nürnberg, die dem Jubilar damit einen den Festakt bot.



Nach der Begrüßung am Eingang zur Ehrenhalle begann der offizielle Teil im Rathausaal. Grußworte von Oberbürgermeister Marcus König, Ministerpräsident Dr. Markus Söder, BLSV-Präsident Jörg Ammon sowie Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV, würdigten die lange Geschichte des Vereins, seine sportliche und gesellschaftliche Bedeutung sowie das große ehrenamtliche Engagement, das einer der wichtigsten Stützpfeiler des Post SV ist.

Der Jubiläumsfilm blickte auf 100 Jahre Vereinsgeschichte zurück und machte die Entwicklung des Post SV eindrucksvoll erlebbar. Beiträge der Tanz- und RSG-Abteilung rundeten das Programm ab.

Trotz aller Prominenz aus Sport, Politik und Wirtschaft, im Mittelpunkt standen an diesem Abend andere, und zwar Mitglieder des Post SV, die sich in besonderer Weise um den Verein verdient gemacht haben. Somit bildeten deren Ehrungen auch den offiziellen Höhepunkt des Abends. Ausgezeichnet wurden Mitglieder für langjährige Treue mit Mitgliedschaften von 25, 40, 50, 60, 70 und 80 Jahren, sportliche Erfolge oder langjähriges erfolgreiches ehrenamtliches Wirken.

Im Anschluss an den offiziellen Teil folgte eine Etage tiefer in der Ehrenhalle der nächste Höhepunkt: ein reger Austausch, bei dem selbstredend auch Speis und Trank nicht fehlen durften. Einen besseren Ausklang hätte der rundum gelungene Jubiläumsabend nicht bekommen können. ■



Geehrte für besondere Verdienste

Eine Übersicht aller Geehrten ist unter folgendem Link zu finden:





Geehrte für Sportliche Erfolge



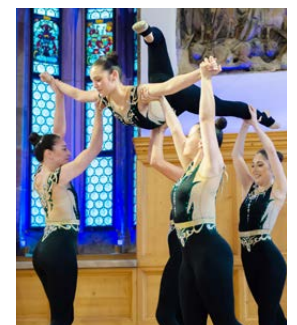
Geehrte für 25-jährige Mitgliedschaft



Geehrte für 40-jährige Mitgliedschaft



Geehrte für 50-jährige Mitgliedschaft



Unsere Jubiläumskollektion



Zeig, dass du Teil dieses besonderen Jahres bist!

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

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

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





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.

Jubiläumsgespräch zweier Post SV-„Schwergewichte“

„Eine erstaunliche Entwicklung. Eine ungeheure Vielfalt.“



Carsten Eckhardt
Aufsichtsratsvorsitzender

Die beiden eint in Sachen Sport eine ganze Menge. Das beginnt damit, dass Franz Gebhardt und Carsten Eckardt zwar multisportiv sind, ihre Kernsportart allerdings der Fußball ist. Dann kommen sie, was die Jahre ihrer Mitgliedschaft beim Post SV anbelangt, gemeinsam 100 Jahren sehr, sehr nahe. Noch imponierender ist es freilich, dass sie es zusammengerechnet auf über ein halbes Jahrhundert in verantwortungsvollen Ämtern beim Post SV bringen. Somit hat es sich aufgedrängt, den ehemaligen langjährigen Vize-Präsidenten Gebhardt und den aktuellen Boss des Aufsichtsrats Eckardt anlässlich des runden Geburtstags des Post SV zu einem Interview an einen Tisch zu bringen.



Franz Gebhardt
ehem. Vize-Präsident

Franz, kannst du dich noch an deine Anfänge beim Post SV erinnern?

FG Dr. Egon Bauer, damals ein wichtiger Mann des Post SV und ich spielten Ende der 70er Jahre in der Fußballmannschaft des Nürnberger Stadtrates. Er überzeugte mich, mit ihm auch bei den Altherren des Post SV zu spielen.

Um es zu präzisieren: Du bist seit 48 Jahren Mitglied beim Post SV. Wie viele Jahre davon warst du Vizepräsident?

FG Da habe ich mit 24 Jahren das Vierteljahrhundert knapp verpasst.

Und du Carsten?

CE Ich war 18 oder 19 Jahre alt, als mich der damalige Fußball-Abteilungsleiter Manni Dietrich geholt hat. Ich habe beim Post SV das Fußballspielen gelernt, auch wenn einige Letzteres jetzt vehement bestreiten würden (lacht).

Und wie sieht es mit deiner Funktionärskarriere aus?

CE Bei der ist es sukzessive nach oben gegangen. Ich war vier Jahre lang stellvertretender Abteilungsleiter im Fußball, ehe ich passend zu meinem Beruf bei N-ERGIE als Referent für Energie und Umwelt ins Präsidium rückte. Nach drei, vier Jahren übernahm ich im Oktober 2008 dann das Präsidentenamt...

... bis du dich 2019 als Präsident quasi selbst abgeschafft hast. Wie siehst du die maßgeblich von dir initiierte Änderung der Führungsstruktur vom ehrenamtlichen Präsidium hin zu einem überwiegend hauptamtlichen Vorstand mit einem ehrenamtlichen Aufsichtsrat heute?

CE Als ganz wichtig wie richtig. Ursprünglich ging es mir um die Verantwortung, die du als Ehrenamtlicher mit dem Schwimmbad, damals noch mit den Segelflugzeugen und den Waffen in Eigenbesitz gar nicht mehr guten Gewissens tragen konntest. Mit dem heuti-



gen Wissen um die Corona- und Energiekrise entpuppte sich der Schritt sogar noch mal mehr als goldrichtig. Es mussten und müssen tagtäglich schnelle Entscheidungen getroffen werden, das kannst du im Ehrenamt gar nicht stemmen.

Stimmst du dem zu, Franz?

FG Zu 100 Prozent, ich habe damals als Vize-Präsident die neue Führungsstruktur ja ebenfalls voller Überzeugung vorangetrieben. Einen Verein in dieser Größenordnung kannst du unmöglich ehrenamtlich führen – zumindest erfolgreich. Und noch ein Punkt war und ist wichtig.

Welcher?

FG Im Gegensatz zu vielen anderen Vereinen können wir auf den Führungsebenen viele Junge vorweisen.

Carsten ist dafür das beste Beispiel. Du warst vergleichsweise jung, als du Präsident geworden bist. Warum hattest du dir damals diese Bürde, noch dazu ehrenamtlich, aufgehalst?

CE Für mich war und ist der Post SV wie eine große, zweite Familie, mit der ich so viel Positives erleben durfte. Und von der ich auch immer volle Unterstützung bekommen hatte – vor allem in harten Zeiten, als ich mich zum Beispiel schwer verletzte. Ich wollte einfach etwas zurückgeben.

Gibt es eine Entscheidung, die Ihr heute im Rückblick als Fehler ansieht?

CE Was die großen, die entscheidenden Dinge anbelangt, fällt mir wirklich nichts ein. Wobei die wichtigen Entscheidungen ohnehin nicht ich in Eigenregie getroffen habe – sie waren stets ein wohl überdachtes Gemeinschaftsprodukt eines großen Präsidium, das aus Experten aus unterschiedlichen Bereichen bestand. Dieses Prinzip besteht übrigens auch heute noch, wenn auch in veränderter Form.

FG Das sehe ich wie Carsten. Natürlich haben wir auch Dinge entschieden, die wir mit dem heutigen Wissen ein wenig anders machen würden – die richtungsweisenden Entscheidungen jedoch saßen. Ich kann mich aber an einen wichtigen Beschluss erinnern, den ich damals fälschlicherweise als Fehler erachtete.

Um welchen Beschluss geht es da?

FG Ob man das Schwimmbad erweitert oder an gleicher Stelle eine Halle errichtet – ich war für Letzteres. Die Entscheidung wurde damals von einer reinen Mitgliederversammlung nach dem Mehrheitsprinzip getroffen. Und für die konnte die Schwimmabteilung sehr viele ihre Mitglieder motivieren, sodass es zu dem heute bekannten Ergebnis kam. Dies war übrigens auch der Anlass, das Prinzip der reinen Mitgliederversammlung zu überdenken und letztlich auf das heutige Delegiertensystem umzustellen, bei dem jede Abteilung seiner Größe nach vertreten ist. Doch zurück zum Anbau. Heute im Wissen darum, wie wenige Wasserflächen es gibt, und wie schwierig es für viele Kinder geworden ist, Schwimmen zu lernen, war das eine gute Entscheidung.

Um dabei zu bleiben: Was waren weitere besonders kluge Entscheidungen?

FG Bevor wir darüber sprechen, muss ich noch eine Entscheidung erwähnen, die richtig schlecht für den Post SV war und mich heute noch ärgert.

Da bin ich jetzt aber gespannt.

FG Dass uns die Post im Jahr 1995 von heute auf morgen ihre Unterstützung radikal kürzte. Dass uns dies erst mal in große Nöte stürzte, kann sich wohl jeder gut vorstellen. Und zusätzlich stieß es uns bitter auf, dass die Post im Gegenzug sofort als Sponsor in den bezahlten Hochleistungssport einstieg.

Nun aber zu den wichtigen Entscheidungen...

CE In der jüngeren Vergangenheit zum Beispiel die Strukturänderung, das Blockheizkraftwerk oder auch die neue Fitlounge – um nur einige zu nennen. Generell gehören alle Projekte dazu, die wir aktuell trotz der schwierigen Gemengelage unverdrossen weiter vorantreiben. Sie sichern allesamt ein Stück weit die Zukunft des Post SV ab. Wenn ich weiter zurückgehe, muss ich da Werner Wild (Anmerk.: vor Carsten viele Jahre Präsident und Geschäftsführer des Post SV) nennen. Ohne seine Weitsicht, seinen Mut und auch seine Hartnäckigkeit hätte es zum Beispiel die Fitlounge gar nicht gegeben, intern gab es damals große Einwände.





FG Ich kann da Carsten nur beipflichten: Ohne Werner würde es den Post SV in seiner heutigen Größe wohl nicht geben. Unter ihm ist der Post SV zu einem innovativen Verein geworden, der wie beim Seniorenclub oftmals eine Vorreiterrolle einnimmt. Oder, dass wir uns vom Standort Mögeldorf aus kontinuierlich zu einem Stadtverein mit Sportstätten im ganzen Stadtgebiet entwickelt haben. Die Übernahme des TV 1860 Schweinau im Jahr 2013 war dabei auch ein wichtiger Schritt.

Was fällt auch zum Stichwort 100 Jahre Post SV ein?

CE Eine ungeheure sportliche Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Und der sich der daraus ergebende Spagat zwischen dem klassischen, auf ehrenamtlichen Engagement basierenden Abteilungssport und dem überwiegend hauptamtlich geführten Fitness-Bereich.

FG Eine einstmals reine Betriebssportgruppe hat eine höchst erstaunliche Entwicklung hingelegt mit einem eigenen Schwimmbad und eigenen Fitnessstudios.

Ich frage zum Abschluss nicht, wo Post SV in 100 Jahren steht, weil das niemand annähernd seriös beantworten kann. Doch, wo steht er in zehn Jahren?

CE Die Welt verändert sich so schnell, dass sich auch dies schwer beantworten lässt. Hätte es Corona wie auch den Ukraine-Krieg mit der dadurch bedingten Energiekrise nicht gegeben, der Post SV hätte jetzt schon etliche der aktuellen Projekte fertiggestellt. So aber können wir froh und stolz sein, dass und wie wir diese Krisen bewältigt haben. Und auch wenn aktuell die Welt wegen des Iran-Kriegs erneut in eine ungewisse Zukunft blickt, ist mir um den Post SV nicht bange. Wir haben eine zukunftsfähige Struktur geschaffen und noch genügend Wachstumspotenzial.

FG Ich bin wie Carsten zuversichtlich, was den Post SV angeht. Wenn wir dem treu bleiben, was wir uns in den vergangenen 100 Jahren erarbeitet und aufgebaut haben, und daran habe ich keine Zweifel, braucht uns vor der Zukunft nicht bange sein. ■



Postis Vorteilswelt

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.

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“.

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




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



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



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



Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



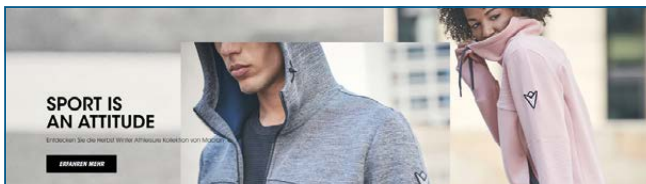
Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



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



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



10 % auf Schuhsortiment bei Orthopädie Richter
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



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



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



10 % Rabatt bei L'OSTERIA
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

Nachruf

Der Postsportverein Nürnberg trauert um **Werner Wild**

Ein Macher mit beeindruckendem Weitblick

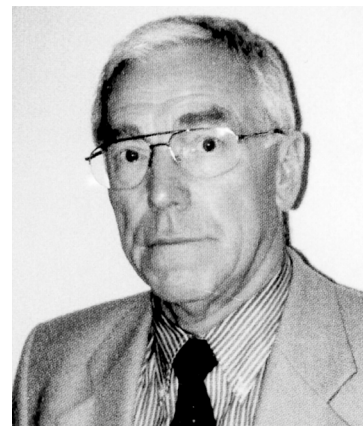
Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von unserem Ehrenpräsidenten, ehemaligen Sportdirektor und Präsidenten Werner Wild, der am 20. Mai im Alter von 90 verstarb.

Von 1970 bis 2008 prägte Werner Wild den Post SV Nürnberg mit außergewöhnlichem Einsatz, großer Leidenschaft und beeindruckendem Weitblick. Unter seiner maßgeblichen Führung entwickelte sich der Post SV Nürnberg zum größten Amateur- und Breitensportverein in Süddeutschland. Während seiner Amtszeit wuchs der Verein auf rund 20.000 Mitglieder in über 100 Sportarten an; rund 500 Trainerinnen, Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie mehr als 50 Sportstätten standen für die beeindruckende Entwicklung des Post SV.

Werner Wild stellte seine ganze Kraft in den Dienst des Vereins. Sein unermüdlicher Einsatz, seine Tatkraft und seine tiefe Verbundenheit mit dem Post SV haben die Vereinsgeschichte nachhaltig geprägt.

Wir blicken mit großer Dankbarkeit auf das überragende Lebenswerk unseres Ehrenpräsidenten Werner Wild. Sein Wirken wird weit über seine Amtszeit hinaus Bestand haben.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.



Die Post SV-APP



All in One



Indiv. Push-Nachrichten



Schneller Zugriff



Networking & Socializing



Datenschutzkonform



SCAN ME

Jetzt downloaden



Die neue Fitlounge

Eröffnung voraussichtlich 1. November 2026



Seit einigen Monaten ist sie in aller Munde und bald ist es so weit: unsere Fitlounge zieht bekanntlich ein Haus weiter und entsteht im Nachbargebäude der jetzigen Fitlounge in der Keßlerstraße 3 in einem ganz neuen, modernen Gewand. Die zuletzt für Anfang Oktober avisierte Eröffnung muss nun bedingt durch diverse bauliche Verzögerungen auf den 1. November nach hinten verschoben werden.

Der Innenausbau nimmt dennoch selbstredend zusehends Gestalt an, auf unserer Homepage kannst du unter <https://post-sv.de/2026/05/27/neues-logo-fuer-die-neue-fitlounge/> oder über den QR-Code eine virtuelle Baustellenführung durch unsere Räume unternehmen:



Kursraum1_115qm_2.OG

- **1. Obergeschoss:** Post SV-Physiotherapie, moderne Umkleibereiche und attraktiver Wellness-Bereich mit zwei Saunen, separatem Ruheraum und Freiluftterrasse.
- **2. Obergeschoss:** zwei große, lichtdurchflutete und gut belüftete Kursräume (180m² und 115m²) sowie die Geschäftsstelle mit Mitgliederverwaltung, Sport- und Marketingbüro etc.
- **3. Obergeschoss:** Bistro und Trainingsfläche mit Funktional-, Freihantel-, Cardio-, und Kraftgerätebereich inklusive vollelektronischem Milon-Kraft- und Beweglichkeitszirkel.

Der PostSV investiert neben dem neuen barrierefreien Standort insbesondere in ein modernes und ganzheitliches Nutzungskonzept für Gesundheit, Lebensqualität, Vitalität und Entspannung.

Trainingsfläche_3.OG



Hieraus errechnet sich ein neues Beitragssystem für alle Mitglieder unserer „Neuen Fitlounge“:

Zusatzbeiträge Regelmitgliedschaft (12 Monate Laufzeit):

Neuer Zusatzbeitrag Fitlounge (ohne Sauna)	34,00 €*
Neuer Zusatzbeitrag Fitlounge ermäßigt (ohne Sauna)	24,00 €**
Neuer Zusatzbeitrag Sauna Fitlounge	13,00 €***

- * **Für bestehende Mitglieder** (Anmeldung vor dem 01.11.26): die neuen Zusatzbeiträge treten zum 01.01.2027 in Kraft. Erfolgt keine fristgerechte Kündigung zum 31.12.26, werden diese auf die o. g. Tarife umgestellt.
- Für Neu-Mitglieder** (Anmeldung ab dem 01.11.26): bei einer Anmeldung ab dem 01.11.2026 gelten direkt die oben genannten Zusatzbeiträge.
- ** **Für Schüler, Studenten und Azubis.**
- *** **Für bestehende Mitglieder** (Anmeldung vor dem 01.11.26): die Nutzung der Fitlounge-Sauna ist bis einschließlich 15.12.26 für alle Nutzer mit dem Zusatzbeitrag Fitlounge freigestellt. Bei Nutzungswunsch ab dem 16.12.26 muss der o. g. Zusatzbeitrag per Anmeldeformular beantragt werden.
- Für Neu-Mitglieder** (Anmeldung ab dem 01.11.26): bei einer Anmeldung ab dem 01.11.2026 gilt direkt der o. g. Zusatzbeitrag.

Zusatzbeiträge Laufzeit 3 Monate:

Aufgrund der geringen Nachfrage, wird die 3-Monats-Mitgliedschaft zum 31.12.2026 aus dem Programm genommen. Bei Wunsch auf Weiterführung der Mitgliedschaft, muss diese zum 01.01.2027 auf den Jahrestarif umgestellt werden, andernfalls wird die Mitgliedschaft seitens Post SV zum 31.12.2026 beendet.

Wir freuen uns sehr dieses großartige Projekt mit all unseren Mitgliedern umzusetzen! Dein Post SV-Team

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 **13.00 bis 18.00 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!

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

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:

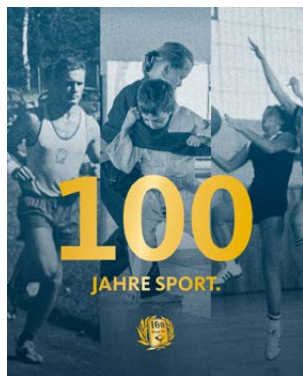
 **TeilhaBank**

→ Kontakt:
kindergeburtstag@post-sv.de



SCAN ME

100 Jahre Post SV – das feiern wir gemeinsam!



Am **21. November** steigt unsere große Jubiläumsfeier im **Autohaus Fröhlich** in der Gustav-Adolf-Straße 135 in Nürnberg. **Sichere dir jetzt dein Ticket und freu dich auf einen besonderen Abend** voller Musik, guter Stimmung und gemeinsamer Erlebnisse.

Freut euch auf eine Feier in sportlich-eleganter Atmosphäre – mit DJ, Party, Fingerfood, einem Welcome-Drink und vielen schönen Momenten. Gemeinsam wollen wir unser Jubiläum feiern und auf einen unvergesslichen Abend anstoßen. Einlass ist ab **19:00 Uhr**, das Ende der Veranstaltung ist für **01:30 Uhr** geplant. Der Ticketpreis beträgt **19,- €**. Darin enthalten sind der Eintritt zur Jubiläumsfeier, ein Welcomedrink, DJ und Party sowie Fingerfood.

Da die Ticketanzahl begrenzt ist, lohnt es sich, schnell zu sein.

Dresscode: sportlich elegant

Das Ticket ist nicht personalisierbar und vom Umtausch ausgeschlossen. ■



**Jubiläumsfeier
21.11.**
Autohaus Fröhlich,
Gustav-Adolf-Str. 135
Ticket: 19,- €



Hier gehts
zum Ticketkauf:

Wir freuen uns auf einen großartigen Jubiläumsabend mit euch!

Termin der Delegiertenversammlung

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

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

Die zweite Delegiertenversammlung findet am **Montag, 27. Juli, um 19:00 Uhr** in der **Sportgaststätte Ebensee** statt.

Die gewählten Delegierten erhalten per Post jeweils rechtzeitig gemäß der Satzung die Einladung mit der Tagesordnung ■

**Montag
27.07. 19 Uhr
Sportgaststätte
Ebensee**



Pyrazer

OPEN AIR

GLUEBOYS

DESCHOWIEDA | ANJA BAVARIA

THE HEIMATDAMISCH | CARO FUX | BBOU

HIP DA BANDA | GANKINO CIRCUS

HIP'RER HUNDSCRÜBBL

18.07.2026

PYRASER
GUTSHOF

BIERGARTEN
BRASS MUSIK
FOODTRUCKS
BIER VOM FASS

Infos & Tickets:
www.pyrazer.de

Pyrazer DARTS CHAMPIONSHIP

15.08.2026

Pyrazer Gutshof



Infos & Tickets: www.pyrazer.de

Fit & Gesund Erwachsene

Sommerferien-Ticket 2026

Du möchtest etwas für deine Fitness, Kraft und dein Wohlbefinden tun – allein oder gemeinsam mit Freunden? Dann ist unser Sommerferien-Ticket 2026 genau das Richtige für dich. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.



Freue dich auf sechs Wochen voller Bewegung, Energie und Spaß mit über 50 fortlaufenden Kursen, die du flexibel und ohne vorherige Anmeldung so oft besuchen kannst, wie du möchtest.

Trainiere an unseren Standorten:

Fitlounge, Studio N°1, Hasenbuck, Nordost, Landgrabenstraße sowie Outdoor in Ebensee – ein vielfältiges Angebot in ganz Nürnberg!

Dich erwarten unter anderem:

Bootcamp, Rückenfit, Dance & Fun, Body Workout, Pilates, Zumba, Tae Bo, Yogilates, Locker vom Hocker und viele weitere Kurse.

Du bist noch kein PostSV-Mitglied oder hast den Zusatzbeitrag von Fit & Gesund – Groupfitness für Erwachsene noch nicht gebucht? Dann nutze jetzt die perfekte Gelegenheit, unser umfangreiches Angebot ganz unverbindlich kennenzulernen! ■

Aktionszeitraum:

01.08.2026 bis einschließlich 14.09.2026

Preise:

- Post SV-Mitglieder ohne Zusatzbeitrag „Fit & Gesund“: 20,00 €
- Erwachsene Nichtmitglieder: 40,00 €

**Infos & Anmeldung zum persönlichen Sommerferien-Ticket 2026:**

Telefon: **0911 / 95 45 95 - 67** oder -63

Mo. / Mi. / Fr.: 09:00–12:00 Uhr

Di. / Do.: 13:00–16:00 Uhr

E-Mail: **sportbuero@post-sv.de**

oder unter: **www.post-sv.de**



L'Osteria wird neuer Partner

10 Prozent Rabatt für Post SV-Mitglieder



Der Post SV Nürnberg freut sich über die neue Partnerschaft mit der L'Osteria. Die bekannte Restaurantmarke, die für italienische Klassiker, große Pizzen, Pasta und ein geselliges Ambiente steht, unterstützt künftig den Verein und wird im Rahmen der Partnerschaft bei verschiedenen Aktionen sichtbar.

Ein besonderer Mehrwert entsteht dabei für die Mitglieder des Post SV Nürnberg: Im Rahmen der Postis Vorteilswelt erhalten Mitglieder **bei Vorlage ihres Mitgliedsausweises 10 Prozent Rabatt * an den fünf L'Osteria-Standorten in Nürnberg und Fürth**. Weitere Details dazu sind auf unserer [Vorteilsweltseite](#) zu finden.



Erstmals sichtbar wird die Kooperation mit der L'Osteria im Rahmen unseres jährlichen Post SV-Sportfestivals. Darüber hinaus dürfen sich Mitglieder auf eine ganz besondere Aktion zum Ende des Jahres freuen – weitere Informationen dazu folgen rechtzeitig.

„Wir freuen uns sehr, mit der L'Osteria einen attraktiven Partner gewonnen zu haben, der hervorragend zu unserem Vereinsleben passt. Gerade die Verbindung aus Sport, Gemeinschaft und Genuss schafft für unsere Mitglieder einen echten Mehrwert“, sagt Maximilian Oppel, Leitung Marketing und Vertrieb des Post SV.



Auch Tobias Puder, Geschäftsführer der NBG Gastronomie GmbH, freut sich auf die Zusammenarbeit: „Die Partnerschaft mit dem Post SV ist für uns eine schöne Gelegenheit, noch stärker mit den Menschen in der Region in Kontakt zu kommen. Sport verbindet, bringt Menschen zusammen und schafft Gemeinschaft – Werte, die auch bei uns eine große Rolle spielen. Wir freuen uns darauf, die Mitglieder des Post SV künftig in unserer L'Osteria begrüßen zu dürfen.“

Mit der neuen Kooperation baut der Post SV Nürnberg sein Partnernetzwerk in der Region weiter aus. Der Verein freut sich auf die Zusammenarbeit mit der L'Osteria und die gemeinsamen Aktionen im Rahmen der Partnerschaft. ■

* Der 10%-Rabatt ist personengebunden und gilt nur für Speisen und Getränke von Post-SV-Mitgliedern. Sind alle Personen am Tisch Mitglieder, kann der Rabatt auf die gesamte Rechnung angewendet werden.

.....

NACH DEM SPORT IST VOR DER PIZZA



Buon
appetito!

L'OSTERIA NÜRNBERG TULLNAUPARK Am Tullnaupark 9 | 90402 Nürnberg | losteria.net

.....

**DOLCE VITA
FÜR ALLE**

.....

L'OSTERIA
PIZZA E PASTA

Fitnessstudio

Studio N°1 – das individuelle, entspannte Studio



Du suchst kein anonymes Massen-Fitnessstudio, sondern einen Ort, an dem du dich wirklich willkommen fühlst? Im Studio N°1 trainierst du in persönlicher, freundlicher und entspannter Atmosphäre – mit Menschen, die Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen.

Unsere ausgebildeten Fitnesstrainer/innen begleiten dich mit Erfahrung, Fachwissen und echter Aufmerksamkeit. Ob Muskelaufbau, Beweglichkeit, Rückentraining, Cardio-/Ausdauertraining oder aktives Training im höheren Alter: Du bekommst individuelle Unterstützung und kompetente Betreuung, angepasst an deine Ziele und dein Fitnesslevel.

Besonders wichtig ist uns, dass sich wirklich jede Altersgruppe wohlfühlt. Viele unserer Mitglieder schätzen das ruhige Umfeld ohne Hektik und überfüllte Trainingsflächen. Gerade auch für Menschen in den besten Jahren bietet unser Studio N°1 ideale Bedingungen für gesundheitsorientiertes Training in angenehmer Atmosphäre, um seinen Alltag fit und selbstständig bestreiten zu können.

Unser Studio N°1 bietet dir neben einem betreuten individuellen Fitnesstraining diverse Kurs-Angebote (u. a. Rückenfit, Faszientraining, Yoga u. v. m.), Präventions- und Rehabilitations-Sport.

Worauf wartest du? Bei uns im Studio N°1 trainierst du nicht irgendwo, sondern in einem Fitnessstudio, in dem Menschen gesehen werden.



Wir haben einige Mitglieder befragt, warum sie im Studio N°1 trainieren. Wir haben exemplarisch drei Antworten ausgewählt, die das besondere Flair Studios N°1 verdeutlichen.

Carola (38): Hier ist eine super (Trainings-)Atmosphäre, man versteht sich untereinander und ich finde, dass das Studio N°1 genau die passende Größe hat.

Claudia (63) & Thomas (62): Das Fitnessstudio ist persönlich und familiär. Es ist jederzeit ein/e qualifizierte/r Trainer/in da und die Leute sind nett.

Andreas (57): Mir gefällt, dass das hier keine typische Muckibude ist und eine angenehme Trainingslautstärke vorherrscht. Man findet im Studio N°1 alles für sein Ausdauer- und Krafttraining.

Vereinbare noch heute dein kostenloses und unverbindliches Probetraining, dann kannst du uns und unser Angebot direkt persönlich kennenlernen.

Melde dich dazu einfach unter **0911 - 47 15 18**, per Mail unter studio1@post-sv.de oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage www.post-sv.de.

Multi-Erneuerungen im Fitnessstudio Ebensee



Auf vielfachen Wunsch unserer Mitglieder hat der Post SV den Gerätepark seines Studios Ebensee modernisiert und erweitert!

**Neu auf der Fläche:
ein Multi-Rack sowie ein
multifunktionaler 5-Stationen-Turm.**

Was genau ist ein Multi-Rack und was kann man damit machen?

Es ist ein Kombinations-Gerät aus Multi-presse (Langhantel mit Führung) sowie Powerrack (Langhantel-Ablage ohne Führung). Zusätzlich verfügt das Gerät über eine Klimmzug-Vorrichtung. Damit sind dem funktionellen Langhantel-Training keine Grenzen mehr gesetzt: egal ob Kniebeuge, Kreuzheben, Bankdrücken, Schulterpresse und vieles mehr – mit oder ohne Langhantel-Führung!

Von dieser Neuerung zur nächsten, dem 5-Stationen-Turm der Marke „Matrix“:

Dieser wird mit seinem kompakten, modernen Design, bestehend aus zwei höhenverstellbaren Seilzügen (Ganzkörpertraining), einem Lat-, Ruderzug, einer Klimmzugstange (oberer Rücken) und einer Überzug-Station (Bauch und Arme), den alten „Schnell“-Turm im hinteren Trainingsbereich ersetzen. Gleichzeitig ist geplant, den Mattenbereich mit dem gewonnen Raum zu erweitern. Dieser bietet dann mehr Platz insbesondere zum Trainieren von Beweglichkeit, Rumpfstabilität und Gleichgewicht.



Wusstest du, dass du als Vereinsmitglied das Studio Ebensee bereits für einen monatlichen Zusatzbeitrag von 23,90 € (Regelmitgliedschaft) bzw. 13,90 € (Schüler/Studenten/Azubis) nutzen kannst?

Nähere Informationen findest du auf unserer Homepage www.post-sv.de/fitness oder melde dich einfach per E-Mail unter: fitlounge@post-sv.de.



Glossner Bräu
...mein NEUMARKTER!

Glossner NEUMARKTER GOLD

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



DEINE **AUSBILDUNG** BEI **MAN TRUCK & BUS**



Bewirb Dich und werde
Zukunftsgestalter:in.

Wir sehen uns am 11.07. beim Sportfestival des Post SV

NEU

Longevity – dein Konzept für ein langes gesundes Leben



Länger gesund, fit und aktiv leben – genau das steckt hinter Longevity. Dabei geht es nicht nur um ein hohes Lebensalter, sondern vor allem um mehr Lebensqualität und Vitalität in jedem Lebensabschnitt. In unserem neuen Kurs lernst du praxisnahe Strategien und Gewohnheiten kennen, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken. Dabei gehen wir besonders auf folgende **vier Säulen der Longevity** ein: **Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress.**

Laufzeit: 20.09. – 22.11. (insg. 9 Wochen)

Inhalte, Organisation und Kurs-Ablauf

- **Intro-Seminar** am 20.09. von 10.00 – 11.30 Uhr mit Claudia Sabah/ Anna Wellein im Studio N°1
- **Exklusiver Longevity-Kurs** (Inhalte: Achtsamkeit, Atemübungen, Schlaf-Strategien, Meditation u. v. m.) jeden Sonntag vom 27.09. - 22.11. von 10.30 – 11.30 Uhr (8 Termine – kein Termin am 01.11.) mit Claudia Sabah im Studio N°1
- Nutzung eines ausgewählten Angebotes an fortlaufenden Kursen wie **Yoga, Faszientraining, Pilates u. v. m.** vom 20.09. – 22.11. (9 Wochen) in Fitlounge/Studio N°1
- **Zwei Seminare zur vollwertigen Ernährung:** je Dienstag, 22. und 29.09. online (via Zoom) von 18.00 – 19.00 Uhr
- Fitnesstraining mit **individuellem Trainingsplan** vom 05.10. – 22.11. (7 Wochen) in Fitlounge/Studio N°1

Ist der Kurs für mich geeignet?

Der Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die ihre Gesundheit aktiv fördern und langfristig fit, leistungsfähig und vital bleiben möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – willkommen sind vor allem Menschen, die neue Impulse für einen gesunden Lebensstil suchen.

Kursgebühr: 119 Euro für Vereins-Mitglieder / 149 Euro für Nicht-Mitglieder

Nähere Informationen findest du auf unserer Homepage unter www.post-sv.de oder schreib uns eine E-Mail an: ernaehrung@post-sv.de oder WhatsApp an 0911 - 580 86 83.



SANITÄR-HEINZE®

Alle Bäder dieser Welt!

IHR TRAUMBAD –
geplant vom Profi!

Freiligrathstr. 30 · 90482 Nürnberg

[sanitär-heinze.com](https://sanitaer-heinze.com)

Die unabdingbare Sommerpause im Hallenbad Ebensee

Warum Geschlossen 1.300 Arbeitsstunden bedeutet



Jeden August schließt das Hallenbad Ebensee für rund vier Wochen. Was in dieser Zeit hinter den verschlossenen Türen passiert, ist weit mehr als eine gründliche Reinigung – es handelt sich um ein umfangreiches Wartungs- und Instandhaltungsprojekt, das bereits Monate im Voraus beginnt und insgesamt rund 1.300 Arbeitsstunden in Anspruch nimmt.

Drei bis sechs Monate vorher werden alle anstehenden Arbeiten geplant, Fachfirmen abgestimmt und Großaufträge vergeben. In den sich anschließenden ein bis zwei Monaten erfolgen die Bestellungen für Reinigungsmittel, Ersatzteile und Werkzeug sowie die Personalplanung. In der ersten Revisionswoche werden die Becken geleert – allein das Sportbecken benötigt dafür eine ganze Woche, um Schäden an der Beckenstruktur zu vermeiden. Parallel dazu werden Lüftungsanlagen, Umkleideschränke und das gesamte Kleinmaterial gereinigt.

In der zweiten Woche folgt die Reinigung der Schwallwasserbehälter sowie der Becken und Überlaufrinnen. Jedes Becken durchläuft dabei drei Reinigungsgänge: sauer, basisch und neutral.

Die dritte Woche ist geprägt von der Befüllung der Becken – ein Vorgang, der allein rund vier Tage dauert. Das Füllwasser hat dabei zunächst eine Temperatur von lediglich 12 bis 13 Grad. Gleichzeitig starten alle Reparaturarbeiten in Umkleiden und Lüftung, die Reinigung der Sauna und Duschbereiche sowie die Wand- und Deckenreinigung in den Schwimmhallen.

In der vierten Woche muss das Beckenwasser chemisch aufbereitet und auf Betriebstemperatur gebracht werden – beides erfordert nochmals rund eine Woche. Abschließend werden alle Böden mit einer Spezialversiegelung behandelt, alle Systeme getestet und verbleibende Mängel behoben.

Über alle vier Wochen hinweg finden zudem laufende Reparaturen und die Fensterreinigung in der gesamten Anlage statt. Die Jahresrevision ist die Grundlage dafür, dass das Hallenbad nach der Sommerpause wieder für ein Jahr sicher, sauber und in vollem Umfang zur Verfügung steht. ■





BROCHIER

GRUPPE



Du hast ein
**KLARES
ZIEL**
vor Augen!

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)

Die Rückkehr der Vereinsmeisterschaften Schwimmen

Über 230 Starts nach sieben Jahren Pause zum 100.



Nach sieben Jahren Pause war es endlich wieder so weit: Die Vereinsmeisterschaft der Schwimmabteilung des Post SV kehrte zurück – und sorgte im Hallenbad Ebensee für einen unvergesslichen Wettkampftag voller Emotionen, Teamgeist und Begeisterung.

Mit mehr als 230 Starts und Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Alter von 5 bis 71 Jahren zeigte sich einmal mehr die ganze Vielfalt unseres Vereins. Ob junge Nachwuchstalente, erfahrene Wettkampfschwimmerinnen und -schwimmer oder motivierte Hobbysportler – alle stellten sich ihren persönlichen Herausforderungen und meisterten diese mit großem Einsatz und viel Freude.

Geschwommen wurden Strecken zwischen 25 und 100 Metern in verschiedenen Disziplinen. Für besondere Begeisterung sorgten auch die beliebten Staffelwettbewerbe wie die 3x25-Meter-Bruststaffel sowie die 3x25-Meter-Spaßstaffel, bei denen Teamgeist und gute Laune im Vordergrund standen.

Die Stimmung im Hallenbad Ebensee war während der gesamten Veranstaltung riesig. Lautstarke Anfeuerungen, spannende Rennen und viele stolze Gesichter nach den Wettkämpfen machten deutlich, welchen Stellenwert diese Vereinsmeisterschaft für unsere Schwimmabteilung hat. Besonders schön war es, wie stolz die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf ihre erreichten Zeiten und Platzierungen waren – unabhängig davon, ob sie regelmäßig Wettkämpfe bestreiten oder einfach aus Freude am Schwimmen dabei waren.



Dass diese besondere Veranstaltung ausgerechnet in unserem 100-jährigen Jubiläumsjahr stattfinden konnte, machte den Tag zusätzlich zu etwas ganz Besonderem und unterstrich den starken Zusammenhalt innerhalb unseres Vereins.

Wir möchten uns herzlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bedanken, die dieses Event so besonders gemacht haben. Ebenso gilt unser großer Dank allen Helferinnen und Helfern, Kampfrichterinnen und Kampfrichtern sowie Trainerinnen und Trainern. Ohne dieses ehrenamtliche Engagement wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich.

Vielen Dank an alle, die zu dieser gelungenen Vereinsmeisterschaft beigetragen haben! ■



Die Ju-Jutsu-Abteilung ist 45 Jahre alt geworden

Nichts wie hin zur großen Geburtstagsfeier!



Der PostSV ist 100 Jahre alt geworden – und seit nunmehr 45 Jahren gibt es auch unsere Ju-Jutsu-Abteilung, die modernste Selbstverteidigungsportart in Deutschland.

Wenn das mal kein Grund ist, um richtig zu feiern, und das macht die Ju-Jutsu-Abteilung auch, und zwar mit einem Jubiläumslehrgang am Samstag, 25. Juli um 12:30 Uhr in unserem Dojo in der Neumeyerstr. 80.

Ju-Jutsu hat sich über die vielen Jahre hinweg immer wieder gewandelt, um mit der Zeit zu gehen und somit dem Motto „Moderne Selbstverteidigung“ gerecht zu werden.

Dies wird sich auch in diesem gemeinsamen Jubiläums-Lehrgang widerspiegeln: Wir wandern etwas durch die Ju-Jutsu-Geschichte mit hochgraduierten Referenten der Abteilung und enden mit einem Selbstverteidigungs-Mitmachprogramm (beginn kurz vor 16 Uhr) für alle Gäste. Bringt also gerne eure Eltern, Kinder, Freunde oder Kollegen mit, denn jeder darf beim Mitmachprogramm dabei sein.

Vor dem gemeinsamen Grillen nach dem Lehrgang wird es noch zwei Vorführungen, unter anderem mit unserem „Neuzugang“ (seit bereits sechs Jahren), dem FMA (Filipino Martial Arts) geben, dass wirklich eine großartige Ergänzung in unserer Abteilung geworden ist.

Es sind alle Abteilungsmitglieder, auch Ehemalige (!) eingeladen zur Teilnahme oder zum Zuschauen, genauso wie Mitglieder aus den befreundeten Budo-Abteilungen oder den umliegenden Vereinen. Wir bitten aber aus Planungsgründen um eine kurze Anmeldung über den Aushang in der Nordosthalle, dem Ju-Jutsu-Verbands-Terminkalender oder per E-Mail an andi.grau@jjnbg.de.

Wir freuen uns auf eine schöne Feier zu unserem 45-jährigen Bestehen im PostSV Nürnberg!

**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

Schach im Sportpark Ebensee



Der Post SV erweitert sein Sportangebot: Ab sofort wird im Sportpark Ebensee erstmals Schach angeboten. Damit hält das königliche Spiel Einzug in das Vereinsprogramm und richtet sich an alle, die Freude an Konzentration, Strategie und kreativem Denken haben.

NEU

Schach fasziniert seit Generationen Jung und Alt gleichermaßen. Es ist weit mehr als ein Brettspiel: Schach fördert Geduld, vorausschauendes Denken, Entscheidungsfähigkeit und Fairness. Genau diese Mischung macht die Sportart sowohl für Kinder als auch für Erwachsene besonders attraktiv.

Beim Post SV ist das neue Angebot offen für alle Interessierten. Kinder können spielerisch die ersten Züge lernen, während Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit haben, ihre Kenntnisse zu vertiefen, neue Strategien auszuprobieren und gemeinsam mit anderen Schachbegeisterten zu trainieren.

Ort: Jugendraum, Sportpark Ebensee

Tag: mittwochs

Trainingszeiten:

17.00 bis 18.30 Uhr: offenes Angebot, auch für Kinder
ab 18.30 Uhr: Schach für Erwachsene

Voraussetzung für die Teilnahme:

Mitgliedschaft im Post SV mit Grundbeitrag.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen und das neue Schachangebot des Post SV kennenzulernen.

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)
- Leitung Physiotherapie (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.



Tanz

„Jeder Mensch“ – weit mehr als eine Tanz-Show



Menschenrechte gelten für alle Menschen – überall auf der Welt. Doch was bedeuten sie eigentlich für unser tägliches Leben? Und kennst du sie denn schon alle?

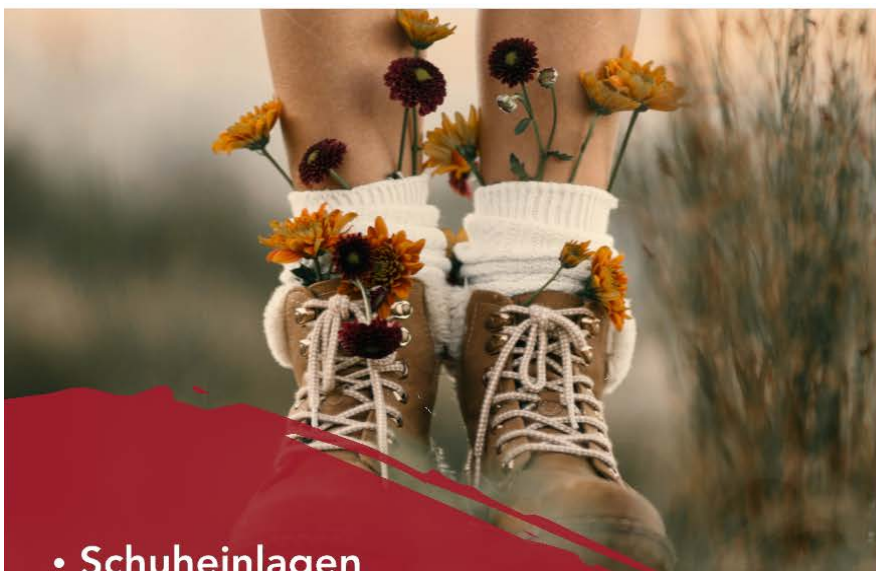
Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen der Post SV-Tanzschule haben sich mit diesen Fragen auseinandergesetzt und die einzelnen Artikel der Menschenrechte in Tanz übersetzt. Mit kreativen Choreografien, bewegender Musik und viel Leidenschaft bringen die verschiedenen Tanzgruppen die zentralen Werte unseres Zusammenlebens auf die Bühne.

Am **25. und 26. Juli 2026** öffnet sich jeweils um **16.00 Uhr** der Vorhang in der **Stadthalle Fürth**. Sei dabei und erlebe eine außergewöhnliche Show, in der die Menschenrechte sichtbar werden – durch Bewegung, Ausdruck und Emotion.

Wir freuen uns auf dich!



„Jeder Mensch“ ist weit mehr als eine Tanz-Show. Die Aufführung lädt dazu ein, über die Werte nachzudenken, die unsere Gesellschaft tragen, und gleichzeitig die Begeisterung, Kreativität und das Können unserer Tänzerinnen und Tänzer zu erleben.



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

Jede Menge Spaß und Bewegung – unsere Tanz-Camps in den Sommerferien

Die Sommerferien stehen vor der Tür – und damit auch unsere beliebten Tanz-Camps für Kinder und Jugendliche! In der ersten und letzten Sommerferienwoche erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein abwechslungsreiches Ferienprogramm voller Bewegung, Kreativität und gemeinsamer Erlebnisse.

An vier spannenden Tagen werden die Kinder täglich von morgens bis 16 Uhr betreut. Neben altersgerechten Tanzstunden stehen auch Bastelaktionen, Spiele und viele weitere Aktivitäten auf dem Programm. Dabei können die Kinder neue Freundschaften knüpfen, ihre Kreativität entfalten und natürlich jede Menge Spaß haben. Gemeinsam erarbeiten die jungen Tänzerinnen und Tänzer im Laufe der Woche eigene Choreografien. Das große Highlight wartet am letzten Tag des Camps: Bei einer Abschlussvorstellung vor Familie und Freunden wird voller Stolz präsentiert, was in der Woche gelernt und einstudiert wurde.



Ob Tanzanfänger oder bereits erfahrene Talente – in unseren Tanz-Camps sind alle herzlich willkommen. Freut euch auf vier unvergessliche Ferientage voller Musik, Bewegung und guter Laune.

Die Plätze sind begrenzt – schnell anmelden und einen Platz sichern! ■

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



*Bildung- & Teilhabe Gutscheine erhalten ausschließlich Kinder & Jugendliche

SICHERE
DIR DEINEN
RABATT

Ob du Anspruch auf den **Nürnberg-Pass** und/oder die **Bildung- & Teilhabe-Gutscheine*** hast, kannst du direkt auf der jeweiligen Homepage-Seite der Stadt Nürnberg prüfen:



VR Banking App
downloaden
und Wero
freischalten.

In Echtzeit Geld senden,
wann und wo ich will.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

- Jederzeit Banking – auch von unterwegs
- Überweisungen durchführen und Kontobewegungen im Blick haben
- Multibankenfähig: alle Bankverbindungen in einer App
- Rechnungen per Fotoüberweisung begleichen
- Brokerage-Funktionen: Aktiendepots und Fonds übersichtlich in der App
- Mit Wero in Echtzeit Geld von Konto zu Konto senden



TeilhaberBank

Nürnberg

NEU bei Generation 60 Plus

Von Halma bis Scrabble – ein geselliger Spielenachmittag



Ganz gleich, ob erfahrene Strategen oder neugierige Neueinsteiger! Freue dich auf Strategie- und Unterhaltungsspiele wie Wordle, Scrabble, Halma, Canasta, Rommy, Kniffel und weitere – ein spielerisches Training für Gedächtnis und Konzentration.

NEU

**Du hast ein eigenes Lieblingsspiel?
Bring es gerne mit!**

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

Wir freuen uns auf einen geselligen Nachmittag mit dir!

Komm einfach vorbei!

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 15.00 bis 16.30 Uhr
Fitlounge (Keßlerstr. 1) Kursraum 1 mit Dorothea

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 15.00 bis 16.30 Uhr
Schweinau (Daimlerstr. 71) Gymnastikraum mit Conny

Spielen ist erlernbar – auch als Erwachsener kannst du diese Fähigkeit zurückholen. Es braucht nur den ersten Schritt. ■

Weitere Informationen unter: **Telefon: 0911/ 954595 - 67 oder -63**
Mo/Mi/Fr 09.00-12.00 Uhr und Di/Do 13.00-16.00 Uhr
E-Mail: sportbuero@post-sv.de

Golf & Spaß erleben!

Schnupperkurs
nur **9€**

statt 19€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Platzreifekurs
ab **89€**

statt ab 99€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

**Jetzt Mitglied
werden!**

Sonder-
konditionen
für Post SV
Mitglieder

**Golf-
Sommerfest
02.08.**

**Golf für
Jedermann**



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 **59,00 €***
Zip Hoody: *Cello*



Baseball Cap: **14,00 €***
Pepper



Unisex Poloshirt: **45,00 €***
Comedy

auch als Damenschnitt
erhältlich: *Waltz*



Unisex **49,00 €***
Trikot: *Propus*



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



Post SV - Onlineshop

Kursprogramm

Unser Kursangebot – auch für Nichtmitglieder

Gut zu wissen...

Kann ich auch während eines laufenden 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

FITNESS

Fit mit Flexi-Bar
Indoor-Cycling
Jumping-Fitness
Longevity
Pump it!

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



OUTDOOR

Fahrradtouren
Stand Up Paddling

FERIENCAMPS

SportCamps
Ferien-Tanz-Tage
FußballCamps
SportCamp Wasser



GESUNDHEIT

Qi Gong

Sensomotorisches
Body-Shaping
Stabilisationstraining

Stabile Knie-, Fuß-
und Sprunggelenke

Stabilisationstraining
für Schulter, Nacken
und Wirbelsäule

Yoga



KINDERWELT

Inline Skating Kurse

Löwenstarke Kids

Indoor-Parkour für Kinder

Indoor Spielplatz



PRÄVENTION

Aqua-Gymnastik

Funktionelles
Outdoortraining

Kraftausdauertraining
im Fitnessstudio

Männersport 60 Plus



TANZ

American Line Dance

Bachata Ladystyle

Discofox

Kreativer Kindertanz

Standard/Latein

Streetdance

Tanzspiele

Yoga Dance

SCHWIMMEN

Anfänger Kinder

Anfänger Erwachsene

Baby

Intensiv

Inklusion

Kleinkinder

Personal Training

Vertiefung



Weitere Informationen zu
dem größten Kursangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fitness

NEU Longevity – dein Konzept für ein langes gesundes Leben

Länger gesund, fit und aktiv leben – genau das steckt hinter Longevity. Dabei geht es nicht nur um ein hohes Lebensalter, sondern vor allem um mehr Lebensqualität und Vitalität in jedem Lebensabschnitt. In unserem neuen Kurs lernst du praxisnahe Strategien und Gewohnheiten kennen, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken. Dabei gehen wir besonders auf folgende vier Säulen der Longevity ein: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress.

Inhalte, Organisation und Kurs-Ablauf:

- Intro-Seminar zum Kurs am 20.09. von 10.00 – 11.30 Uhr mit Claudia Sabah/Anna Wellein
- Exklusiver Longevity-Kurs (Fokus Stress und Schlaf) jeden Sonntag vom 27.09. - 22.11. von 10.30 – 11.30 Uhr (8 Kurstermine, kein Kurs am 01.11.26) mit Claudia Sabah
- Nutzung eines ausgewählten Angebotes an fortlaufenden Kursen wie Yoga, Faszientraining, Pilates, uvm. vom 20.09. – 22.11. (9 Wochen)
- Zwei Seminare zur vollwertigen Ernährung: je Dienstag, 22. und 29.09. online (via Zoom) von 18.00 – 19.00 Uhr
- Fitnesstraining mit individuellem Trainingsplan vom 05.10. – 22.11. (7 Wochen)

Bei Fragen gerne E-Mail an ernaehrung@post-sv.de oder WhatsApp an 0911 - 580 86 83

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.09.2026 - 22.11.2026	Mo - So	06:30 - 22:00	nach eigener Zeitplanung	Fitlounge oder Studio N°1, Trainingsfläche	MG 119,- / NMG 149,-



Fit mit Flexibar

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
06.08.2026	Donnerstag	20:15 - 21:15	6	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 – 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 – 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 Einsteiger

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

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder



Indoor-Cycling Mittelstufe

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

Jumping-Fitness – Einzeltermine – Sommerferien

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.08.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	1	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 6,- / NMG 12,-
18.08.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	1	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 6,- / NMG 12,-
25.08.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	1	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 6,- / NMG 12,-

Jumping-Fitness

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
15.09.2026	Dienstag	17:45 - 18:45	13	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 65,- / NMG 130,-

Athletic Pump it – Langhanteltraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.09.2026	Montag	20:00 - 21:00	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-
17.09.2026	Donnerstag	19:15 - 20:15	13	Studio N°1, Kursraum 2	MG 52,- / NMG 110,-

Pump it – Langhanteltraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-



Gesundheit



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)
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)
06.08.2026	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-
22.09.2026	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)
23.09.2026	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)
21.09.2026	Montag	19:30 - 20:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-
15.09.2026	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)
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)
16.09.2026	Mittwoch	18:10 - 19:10	14	Studio N°1, Kursraum 1	MG 70,- / NMG 140,-

Hatha Yoga – Sommerkurse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
03.08.2026	Montag	17:45 - 19:15	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 78,-
05.08.2026	Mittwoch	17:45 - 19:15	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 78,-

Hatha Yoga 50 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-

Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.09.2026	Montag	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 82,- / NMG 156,-
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,-
17.09.2026	Donnerstag	17:45 - 19:00	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)
29.09.2026	Dienstag	17:30 - 19:00	11	Fitlounge, Kursraum 1	MG 74,- / NMG 143,-

Synergy Yoga Gentle Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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)
14.09.2026	Montag	18:15 - 19:45	13	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 102,- / NMG 182,-

Qi Gong

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
22.09.2026	Dienstag	18:00 - 19:00	10	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 55,- / NMG 111,-
16.09.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	13	Studio N°1, Kursraum 2	MG 72,- / NMG 143,-
12.10.2026 NEU	Montag	11:00 - 12:00	10	Studio N°1, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-

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)
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)
15.09.2026	Dienstag	11:15 - 12:15	12	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 66,- / NMG 108,-
16.09.2026	Mittwoch	11:15 - 12:15	12	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 0,- / NMG 0,-

Bei Fragen zum kostenlosen Kurs (ab Mittwoch 16.09.) gerne Sabine Heltner kontaktieren,
E-Mail: sportbuero@post-sv.de oder Tel: 0911-95 45 95 - 63 oder 67

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)
08.06.2026	Montag	10:45 - 11:45	8 späterer Einstieg noch möglich	Seniorentreff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15	MG 40,- / NMG 64,-
28.09.2026	Montag	10:45 - 11:45	11	Seniorentreff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15	MG 55,- / NMG 88,-
07.09.2026	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 90,-
15.09.2026	Dienstag	10:00 - 11:00	12	Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum	MG 66,- / NMG 108,-
10.06.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10 späterer Einstieg noch möglich	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
02.09.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 90,-



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)
10.06.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10 späterer Einstieg noch möglich	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 0,- / NMG 0,-
02.09.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 90,-

Bei Fragen zum kostenlosen Kurs (ab Mittwoch 10.06.) gerne Sabine Heltner kontaktieren,

E-Mail: sportbuero@post-sv.de oder Tel: 0911-95 45 95 - 63 oder 67

Maximilians-Augenklinik



Menschlich.
Miteinander.
Modern.

Unsere OP-Leistungen:

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

UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

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

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

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

Maximilians-Augenklinik
Erlenstegenstraße 30, 90491 Nürnberg
Tel.: 0911 / 91994 - 0
Fax: 0911 / 91994 - 44
Mail: info@maximilians-augenklinik.de

Besuchen
Sie unsere
Webseite:



maximilians-augenklinik.de

Diakonie
Nürnberg-Mögeldorf
Soziales Netz im Nürnberger Osten

Diakonie Nürnberg-
Mögeldorf
[diakonie_nuernberg_moegeldorf](https://www.diakonie-nuernberg-moegeldorf.de)

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

Prävention



Männersport – Ü60

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
28.09.2026	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 90,- / NMG 90,-
30.11.2026	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweis	MG 90,- / NMG 90,-

Aqua-Gymnastik (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
06.10.2026	Dienstag	11:15 - 12:00	10	Hallenbad (Ebensee, Mehrzweckbecken)	MG 150,- / NMG 150,-

Kraftausdauertraining im Fitnessstudio (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
22.09.2026	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1 (Trainingsfläche)	MG 115,- / NMG 115,-
24.09.2026	Donnerstag	18.30 - 19.30	8	Fitlounge (Trainingsfläche)	MG 115,- / NMG 115,-

Funktionelles Outdoortraining (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.09.2026	Montag	18.00 - 19.00	8	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG 115,- / NMG 115,-



Outdoor



Gemütliche Fahrradtour durch das Nürnberger Umland

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
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,-

Stand Up Paddling Einsteiger

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
31.05.2026	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
31.05.2026	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
28.06.2026	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
28.06.2026	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
12.07.2026	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
12.07.2026	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
26.07.2026	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
26.07.2026	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
02.08.2026	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
02.08.2026	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
09.08.2026	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
09.08.2026	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
16.08.2026	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
16.08.2026	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
06.09.2026	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-
06.09.2026	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 35,- / NMG 40,-

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.

Sonstiges

Nicht mit mir! Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Grundschulkinder

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Unser Kurs soll Kindern helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Inhalte: • Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung als letztes Mittel

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

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

Bei Fragen Sabine Hülz kontaktieren,

E-Mail: sabhue@outlook.de oder Tel: 01573 - 4 29 17 54



Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
10.10.2026	Samstag	15:00 - 17:30	3 am 10.10., 17.10. und 24.10.2026	6-10	Sportzentrum Nordost, Halle A	MG 89,- / NMG 99,-

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

Postis Kinderwelt



Postis Abenteuerland – der Indoor Spielplatz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.09.2026	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-
10.10.2026	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-
24.10.2026	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-

Löwenstarke Kids

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
24.09.2026	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
24.09.2026	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
12.11.2026	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
12.11.2026	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)
06.07.2026	Montag	15:00 - 16:00	4	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 32,- / NMG 50,-
06.07.2026	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)
29.09.2026	Dienstag	16:15 - 17:00	3	5 - 10 Jahre (Anfänger)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-
29.09.2026	Dienstag	17:00 - 17:45	3	5 - 10 Jahre (Fortgeschritten)	Sportpark Ebensee	MG 17,- / NMG 29,-

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



MG = Mitglieder, **NMG** = Nichtmitglieder, **MG m.T** = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule,

MG m.S = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule, **MG m.Z** = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule

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

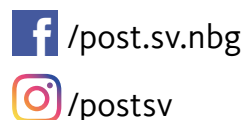
- Tänzerische Früherziehung, Ballett, Jazzdance und Hip Hop
- Ausgebildete Tanzlehrer und Tanzpädagogen
- Aufeinander aufbauende Alterstufen (ab 3 Jahren)



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)
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,-

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



Sportcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
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,-

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



Inklusives Tanzcamp (Kreativ-Tanz-Tage)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
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,-

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



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



Brezen Kolb
Ein Stück Zuhause





**FÜR DIE
STÄRKUNG NACH
DEM SPORT**



brezen_kolb





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



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 Halbmaier Sommer-Minicamp						
03.08.2026	Montag	08:00 - 15:30	3	6 - 11 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,-** / NMG 165,-**
Fisch Halbmaier 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

* Frühbucheypreis, nach Frühbucheypdeadline 160,- Euro für alle

** Frühbucheypreis, nach Frühbucheypdeadline 180,- Euro für alle



+49 911 8004-147

wbg
Nürnberg
Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger



Tenniscamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
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,-

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,-

Ansprechpartnerin: Sarah Nienaber (schwimmcamp@post-sv.de), Tel: 0152-04 45 90 21

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

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

HAUPTSPONSOR DES POST-SV NÖRNBERG:



TeilhaberBank

www.post-sv.de

Schwimmen

Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 14.07.2026

Babyschwimmen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.09.2026	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.09.2026	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)
24.09.2026	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2026	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2026	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	3 - 4 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)
21.09.2026	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.09.2026	Dienstag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2026	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Lehrschwimmbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2026	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2026	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2026	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)
21.09.2026	Montag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.09.2026	Dienstag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2026	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Lehrschwimmbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2026	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Langwasser (Lehrschwimmbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2026	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.09.2026	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2026	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2026	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
26.09.2026	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)
22.09.2026	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)
21.09.2026	Montag	16:15 - 17:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
22.09.2026	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2026	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.09.2026	Freitag	15:00 - 15:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
23.09.2026	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

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



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

Schwimmen Erwachsene



Anfängerschwimmkurse Erwachsene ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.09.2026	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)
25.09.2026	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)
23.09.2026	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2026	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)
23.09.2026	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
25.09.2026	Freitag	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene Schmetterling

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
25.09.2026	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,-

Ferianschwimmkurse Sommerferien

Anmeldung ab dem 30.06.2026

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
07.09.2026	Mo-Fr	16:00 - 16:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
07.09.2026	Mo-Fr	17:00 - 17:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Vertiefungsschwimmkurs für Kinder

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
07.09.2026	Mo-Fr	18:00 - 18:45	5	5 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Intensiv-Schwimmkurs Erwachsene Anfänger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
07.09.2026	Mo-Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 99 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)
07.09.2026	Mo-Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 99 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)
09.09.2026	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-



schöll + kollegen

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

FREIE TERMINE FÜR DIE KLEINEN!

Kinder- und Jugendmedizin



Abdelkader Sahli
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Notfallmedizin



Dr. med. Susanne Lang-Russ
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
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
Telefon: 09 11/ 80 12 92 73
Termine nach Vereinbarung

WWW.MEDICCENTER.DE



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

HEIMVORTEIL FÜR SPORT-FANS

EURE TANK-VORTEILE! *

1 Cent Nachlass auf alle Kraftstoffarten

3 € Nachlass auf Autowäsche 1

10 % Nachlass auf AVIA Schmierstoffe

* nur an teilnehmenden AVIA-Stationen

EURE FAN-VORTEILE!

Ticketverlosungen, Gewinn-
und Tippspiele & Rabattaktionen



IN DER
WALLET IMMER
STARTKLAR!



Hier geht's direkt
zur AVIA-Sports-Card
fürs Wallet: **QR-Code
scannen und anmelden.**
Schon landet die kosten-
lose AVIA-Sports-Card
im Smartphone-Wallet.



WWW.AVIA-BRAUN.DE

Ernst Braun Mineralöle GmbH
Allersberger Str. 185 · 90461 Nürnberg
T 0911-99369-0 · info@avia-braun.de



Aquafitness

Anmeldung ab dem 14.07.2026

Aqua-Bouncing (Tiefwasser)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.09.2026	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)
23.09.2026	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)
21.09.2026	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)
23.09.2026	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
24.09.2026	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)
21.09.2026	Montag	18:15 - 19:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-



Aquafitness Sommerferien

Anmeldung ab dem 30.06.2026

Aqua - Bouncing (Tiefwasser)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
09.09.2026	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua - Circle

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
09.09.2026	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Tanz

Kurse Tanz

American Line Dance Anfängerkurs

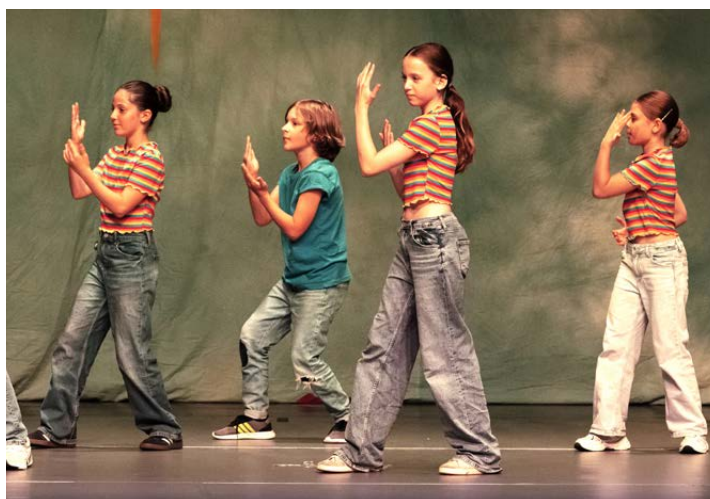
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
09.09.2026	Mittwoch	17:15 - 18:00	6	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)	MG 33,- / NMG 50,-

American Line Dance Aufbaukurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.10.2026	Mittwoch	17:00 - 18:00	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)	MG 55,- / NMG 88,-

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

American Line Dance Workshop Aufbaukursstänze

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.09.2026	Mittwoch	17:00 - 18:00	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)	MG 8,- / NMG 12,-
16.12.2026	Mittwoch	17:00 - 18:00	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)	MG 8,- / NMG 12,-

Jazz Dance

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
31.07.2026	Freitag	17:00 - 18:00	1	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-
25.09.2026	Freitag	17:00 - 18:00	1	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)	MG 8,- / NMG 12,-

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

Ankündigungen

Liebe Badminton-Mitglieder,

um den Spiel- und Trainingsbetrieb auch künftig in der gewohnten Qualität sicherzustellen, wird **ab dem 01.01.2027** für erwachsene Mitglieder der Badminton-Abteilung ein monatlicher Zusatzbeitrag „Fit und Gesund“ in Höhe von **5,- Euro** erhoben.

Grund hierfür sind die in den vergangenen Jahren deutlich gestiegenen Kosten, insbesondere für Hallennutzung, Energie und Nebenkosten sowie höhere Personalaufwendungen durch die Anpassung des Mindestlohns.

Mit dem Zusatzbeitrag tragen wir dazu bei, die finanziellen Mehrbelastungen aufzufangen und unser attraktives Sportangebot langfristig zu sichern.

Darüber hinaus könnt ihr selbstverständlich auch das vielfältige Angebot an fortlaufenden Sportkursen von Fit und Gesund nutzen.

Wir danken euch für euer Verständnis und eure Unterstützung.
Der Vorstand



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



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,

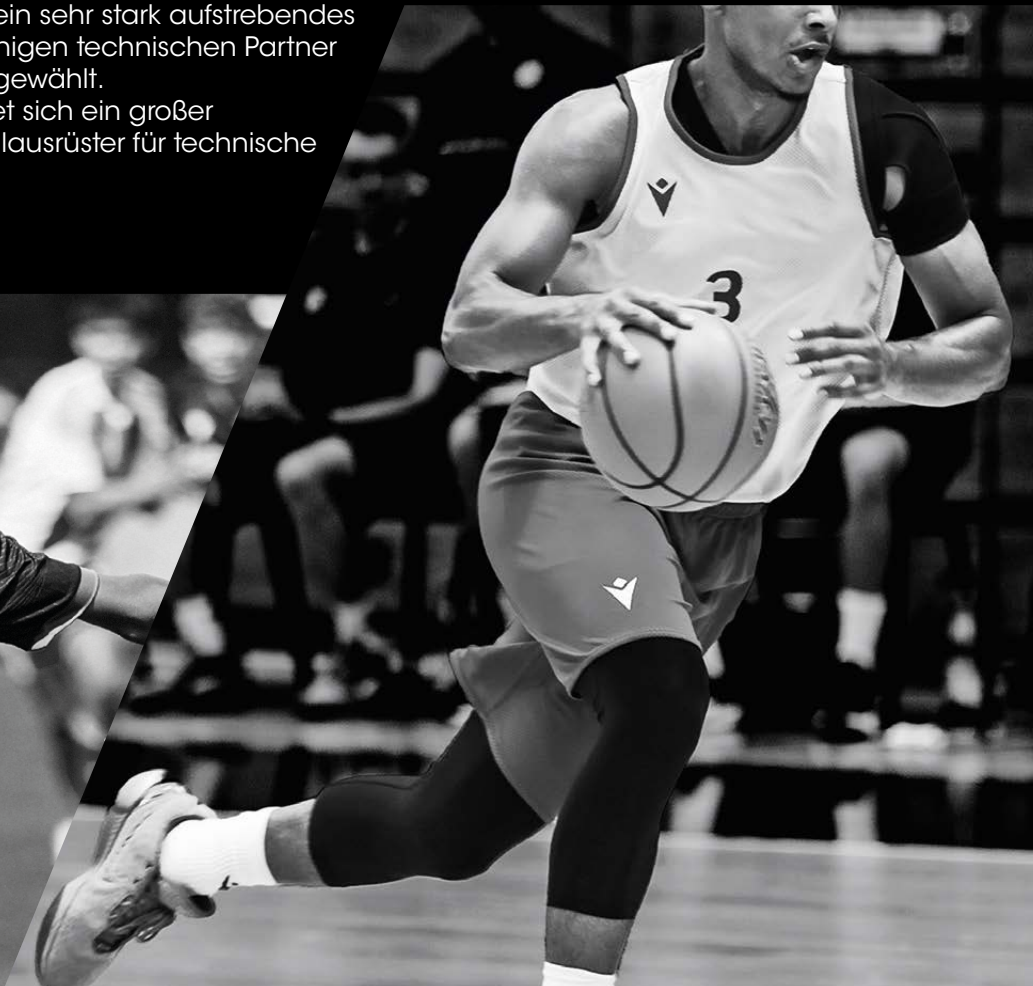
**BECOME
YOUR OWN
HERO.**



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".

Allgemeine Informationen

Allgemeines:

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

Diebstahl:

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

Ermäßigungen:

Unter bestimmten Voraussetzungen können wir dir Ermäßigungen gewähren. Wenn du im Besitz des Nürnberg-Passes bist oder BaföG beziehst, 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 Ebnsee 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 Jahren)

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

Zusatzbeiträge Fitnessstudios***

Studio Ebensee	18,- Euro
Fitlounge (inkl. Sauna)	31,- Euro
Fitnessstudio 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 Fitnessstudios, Sportschule, Ballschule und Tanzangebot C 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	6,- Euro
Judo	4,- Euro
Ju-Jitsu	4,- Euro
Karate	4,- Euro
Kendo	2,- Euro
Leichtathletik	3,- Euro
Postis Ballschule	15,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik	15,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	25,- Euro
Roller derby	5,- Euro
Tischtennis	2,- Euro
Trampolin	5,- Euro
Volleyball	4,- Euro
Yoga	15,- Euro

* 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.

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,- Euro. 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
Teilspielfähigkeit, pro Jahr	100,- Euro

(Werktags bis 16.00 Uhr)

Zusatzbeiträge Tanzschule

Tanzangebot A (z. B. Line Dance, Clogging, Rock'n'Roll, Orientalischer Tanz)	5,- Euro
Tanzangebot B (z. B. Gesellschaftstanz, Inklusiver Tanzraum, Bachata Ladystyle)	14,- Euro
Tanzangebot C (z. B. Ballett, Jazz, Hip Hop, Modern, Tänzerische Früherziehung, Kreativer Kindertanz, Spitze)	
• 45 / 60 Minuten	25,- Euro
• 75 / 90 Minuten	30,- Euro
• Jedes weitere Angebot 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 Fitnessstudios, Sportschule, Ballschule und Tanzangebot C 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: DE10 PSV 0000 0069 435



Der ein oder andere aus der großen Post SV-Familie wird garantiert schon mit ihr zu tun gehabt haben: **Anastasia Müller** kümmert sich nämlich als Auszubildende zur Sport- und Fitnesskauffrau seit gut eineinhalb Jahren auf der Geschäftsstelle unter anderem um die Belange der Mitglieder. Zum Post SV ist sie über ihre Zwillingsschwester gekommen, die in der Basketball-Abteilung aktiv war. Sie selbst würde indes gerne besser Volleyball-Spielen können, nachdem sie zehn Jahre lang im Tanzen unterwegs gewesen war, genauer im Hip-Hop. Mittlerweile trifft man sie, die am liebsten allein trainiert häufig im Fitnessstudio an.



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

Kalender, Süßigkeiten und jedes Tier, das sticht

Was bringt dich auf die Palme?

Langsamgeher, die mitten im Weg stehen bleiben.

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

My Friends – Fredrik Backman.

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?

Taylor Swift.

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

Mag es mehr alleine mit Kopfhörern, also gar keinem.

Hast du ein sportliches Idol?

Arda Saatci (Anmerk.: ein deutscher Extremsportler mit Schwerpunkt Ausdauer und Fitness).

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

COVID-19-Pandemie.

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Volleyball.

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Im besten Fall alle.

Was können Männer besser als Frauen?

Mehr als man denkt, aber weniger, als sie behaupten und natürlich im Stehen pinkeln.

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

Backyard Ultra.

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

Bei der Fußball WM 2014 beim Halbfinale Deutschland – Brasilien 7:1. Da war ich sieben Jahre alt - und ich weiß noch, wie mein Vater mich auf seine Schultern genommen hat und wir raus auf die Straße gegangen sind, um mit der ganzen Nachbarschaft zu feiern.

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Jede Steigerung oder Verbesserung durch konsequentes Training.

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

Bin noch jung, mal schauen, was mich erwartet.

Welche Macke hast du beim Sport?

Meinen Kopf nicht ausschalten zu können.

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

Kraftstation für zu Hause und neue Sportkleidung.

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Ein großes Team.

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

Pump-it-Kurs mit Ingrid.

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

Hier fällt mir direkt Nicole Schützler-Demir ein. Ansprechpartner für alles, sowohl beruflich als auch privat und bringt Kollegen und Mitgliedern immer gute Laune.

Bist du warm- oder Kalduscher?

Winter: warm, Sommer: kalt

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Abends in einem leeren Gym trainieren gehen.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Der verabschiedet sich nach einer bestimmten Zeit zum Großteil selbst, wenn man an seiner Routine wirklich Spaß hat und Sport als Ausgleich sieht.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

Hobby Horsing.

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

Mit keinem.

HAUPTSPONSOR:



GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:



HORWIN



BASIC-PARTNER:



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

Wir gratulieren dem Post SV zum Jubiläum!



ZWEI PARTNER IN DER REGION

MIT TRADITION UND VISION!

Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.



PEUGEOT NEW ALL ELECTRIC E-208 STYLE

ELEKTROMOTOR 136, 100 kW (136 PS)

ELEKTRISCHE REICHWEITE IN KM: 362

SCHNELLES AUFLADEN: VON 20 AUF 80 % IN CA. 30 MINUTEN

JETZT AB
169,- €¹
MTL. LEASEN

INKL. ÜBERFÜHRUNG



ADAC DAS SAUBERSTE
AUTO*

*Quelle: ADAC Ecotest 2024.
Das sind die saubersten Autos, 07.01.2025
<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/autokatalog/ecotest/ecotest-ranking-sauberste-autos/>

ELEKTRO-KLEINWAGEN FÜR DIE CITY



PEUGEOT CARE

8 Jahre Rundum-Schutz mit
PEUGEOT CARE.



Batteriegarantie

Profitiere von 8 Jahren
oder 160.000 km
Herstellergarantie.



Ladelösungen

Inklusive Ladepass für
unterwegs, bereitgestellt
von Free2Move Charge.



PEUGEOT Connect ONE

Connected Services mit
E-Routenplanung und
E-Fernsteuerung,
10 Jahre inklusive.

Über alle Details informieren wir Sie gerne persönlich.

169,- € mtl. für den PEUGEOT 208 STYLE Elektromotor 136, 100 kW (136 PS)

Elektro - Einstufengetriebe; maximale Leistung in kW/PS (Elektromotor) 100/136; elektrische Reichweite in km: 363-362

Werte nach WLTP: Energieverbrauch: 15,4 kWh/100 km (kombiniert), CO₂-Emissionen: 0 g/km (kombiniert), CO₂-Klasse (kombiniert): A

Qualifiziert für E-Auto-Förderung²

Ein Kilometerleasingangebot für Privatkunden der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung 10.000 km/Jahr, Leasingsonderzahlung 5.000 € inklusive Überführungskosten in Höhe von 1.199,- €, zzgl. Zulassungskosten. Metallic-Farbe Agueda Gelb im Preis inbegriffen, weitere Metallic-Farben gegen Aufpreis. Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. Nach Vertragsende werden Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze jeweils 2.500 km) sowie ggf. vorhandene Schäden abgerechnet. Angebot gültig bis 30.09.2026. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten. Beispielfoto von einem Fahrzeug der Baureihe; die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteile des Angebots. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

²Alle Informationen zum E-Auto-Förderprogramm für Privatpersonen finden Sie auf der Website des Bundesumweltministeriums. Bitte beachten Sie die Mindesthaltedauer von 36 Monaten. Eine Laufzeit von 24 Monaten bei KM-Leasingverträgen berechtigt nicht zu einer Förderung durch das E-Auto-Förderprogramm. Die Berechnung der staatlichen Förderung ist überschlägig und unverbindlich. Eine rechtsverbindliche Entscheidung über staatliche Förderungen erfolgt ausschließlich durch die zuständigen Behörden.

EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER: 250,- € ZUBEHÖR-GUTSCHEIN!³



³Bei Bestellung eines neuen PEUGEOT e-208 bis 30.09.2026 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehör-gutschein in Höhe von 250,- €.



Autohaus Fröhlich GmbH
Nürnberg • Gustav-Adolf-Str. 135 • 0911 - 95 40 8-0
und Ostendstr. 154 • 0911 - 95 40 840
www.autohaus-froehlich.de