

Post SV

Ausgabe 4/2026
Oktober 2026 – März 2027

Mit dem neuen Sport- und Kursprogramm

magazin



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.

30 Jahre Energieberatung & Förderprogramme

Energieeffizientes Haushaltsgerät kaufen
und 50 € Förderung erhalten.

www.n-ergie.de/haushaltsgeraete



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

Mehr Wandel geht immer

Liebe Mitglieder,

früher war die Welt des Vereinssports übersichtlich: Man ging donnerstags in die Halle, die Umkleide roch verbraucht und Erfolg maß man in Schweißperlen, nicht in Followern. Heute erklärt mir meine Laufuhr, wie ich mich hätte fühlen sollen, und mein Handy fragt mich, ob ich nicht doch lieber eine App-Challenge starten möchte, statt mich mit echten Menschen auf einem echten Platz zu treffen. Der Sport hat sich verändert – und mit ihm die Ansprüche an unseren Verein.



Die Herausforderungen kennen mittlerweile alle, die ehrenamtlich oder hauptamtlich einen Verein führen: Ehrenamtliche werden seltener und wertvoller zugleich, Energie- und Baukosten sind spürbar gestiegen, und die Konkurrenz durch Fitnessstudios, Streaming-Kurse und die eigene Couch wächst beständig. Wer glaubt, dies aussitzen zu können, wird von der Realität überholt.

Beim Post SV haben wir uns entschieden, dem Wandel nicht hinterherzulaufen, sondern ihm ein paar Schritte voraus zu sein. Das kostet Nerven, Sitzungen und auch Baugenehmigungen, die man mitunter mit derselben Ausdauer verfolgen muss wie ein Marathonläufer die letzten fünf Kilometer. Aber es lohnt sich.

Siehe unsere Sportstätten: Der Baufortschritt unserer „neuen“ Fitlounge mit modernstem Fitnessstudio, großen Kursräumen, Wellnessbereich und eigener Physiotherapie schreitet voran, sodass wir sukzessive bis zum Jahresende umziehen können, eine große Eröffnungsfeier nach dem Jahreswechsel wird bereits geplant. In Ebensee entsteht ein neuer Kunstrasenplatz, der unseren Fußballern auch über die Herbst- und Wintermonate beste Trainingsmöglichkeiten bietet. Und für den Sportpark Schweinau haben wir einen Businessplan geschmiedet, der auch unsere Hausbank zufrieden nickend zurücklässt.

Auch digital bleiben wir nicht stehen. Demnächst soll unsere neue KI-Telefonassistentin „Steffi“ Anrufe entgegennehmen, wenn unser Team gerade in einer Sitzung, beziehungsweise sich im wohlverdienten Feierabend befindet. Sie schläft nie, nur jeden Kursplan kennt sie noch nicht auswendig, doch daran arbeiten wir.

Bei allem Wandel bleibt aber die wichtigste Konstante bei uns erhalten: Sport lebt von Menschen, nicht von Algorithmen. Von den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die auch nach Feierabend noch Power haben. Von den Ehrenamtlichen, die Zelte aufbauen, Urkunden drucken und Kuchen backen, ohne dass es dafür einen Like auf Social Media braucht. Genau deshalb investieren wir nicht nur in Beton und Software, sondern unverändert in gute Betreuung, in Wertschätzung und in ein Vereinsleben, in dem man sich noch mit Vornamen kennt.

Der Sport verändert sich – der Post SV verändert sich mit. Nicht, weil es schick ist, sondern damit wir auch morgen noch das bieten können, wofür uns unsere Mitglieder seit Jahrzehnten die Treue halten. Oder, um es mit unserem Vereinsmotto zu sagen: Mehr Sport geht nicht. Mehr Zukunft aber schon.

Sportliche Grüße und bis bald in einer unserer Hallen, auf einem unserer Plätze oder – warum nicht – auch mal am Telefon bei Steffi.

Ihr

Andreas Neugebauer

(Vorstandsvorsitzender Post-Sportverein Nürnberg e. V.)

Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln die Meinung des Verfassers und nicht die Meinung des Post SV wieder. Das Vereinsmagazin ist für Mitglieder kostenlos und mit dem Beitrag abgegolten.



3 Editorial & Impressum

4 Öffnungszeiten

6 Unsere Sportstätten

8 – 29 Aktuelles

32 Sportprogramm

72 Kursprogramm

84 FerienCamps

95 Ankündigungen

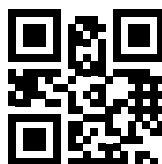
96 Allgemeine Informationen

97 Beiträge

98 Fragen an
Chris Reinhart



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 2026/2027 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Fr 03.10.2026 **Tag der Deutschen Einheit** / So 01.11.2026 **Allerheiligen** / Mi 06.01.2027 **HL. Drei Könige**

Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr	
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr	
Donnerstag, 24.12.2026	Heilig Abend	geschlossen
Freitag, 25.12.2026	1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Samstag, 26.12.2026	2. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Donnerstag, 31.12.2026	Silvester	geschlossen
Freitag, 01.01.2027	Neujahr	geschlossen

15.11.2026
Gesundheitstag
im Hallenschwimmbad!

Fitnessstudio Fitlounge

Sonntag, 01.11.2026	Allerheiligen	09.00 – 20.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)
Donnerstag, 24.12.2026	Heilig Abend	09.00 – 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 14.30 Uhr)
Freitag, 25.12.2026	1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen	
Samstag, 26.12.2026	2. Weihnachtsfeiertag	09.00 – 17.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 16.30 Uhr)
Donnerstag, 31.12.2026	Silvester	09.00 – 15.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 14.30 Uhr)
Freitag, 01.01.2027	Neujahr	geschlossen	
Mittwoch, 06.01.2027	HL. Drei Könige	09.00 – 20.00 Uhr	(Sauna 10.00 – 19.30 Uhr)

Studio N°1

Sonntag, 01.11.2026	Allerheiligen	09.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag, 24.12.2026	Heilig Abend	09.00 – 15.00 Uhr
Freitag, 25.12.2026	1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Samstag, 26.12.2026	2. Weihnachtsfeiertag	09.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag, 31.12.2026	Silvester	09.00 – 15.00 Uhr
Freitag, 01.01.2027	Neujahr	geschlossen
Mittwoch, 06.01.2027	HL. Drei Könige	09.00 – 16.00 Uhr

Fitnessstudio Ebensee

Sonntag, 01.11.2026	Allerheiligen	09.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag, 24.12.2026	Heilig Abend	09.00 – 15.00 Uhr
Freitag, 25.12.2026	1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Samstag, 26.12.2026	2. Weihnachtsfeiertag	09.00 – 15.00 Uhr
Donnerstag, 31.12.2026	Silvester	09.00 – 15.00 Uhr
Freitag, 01.01.2027	Neujahr	geschlossen
Mittwoch, 06.01.2027	HL. Drei Könige	09.00 – 15.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Herbstferien (02.11.2026 – 07.11.2026) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) regulärer Sportbetrieb statt, außer am 01.11.2026 (Feiertag!).

Während der Weihnachtsferien (24.12.2026 – 09.01.2027) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) ein Ferienprogramm statt, außer an den Feiertagen. Das genaue Programm wird auf der Homepage www.post-sv.de, sowie in den Sporthallen veröffentlicht.

Die Schulsporthallen sind über die gesamten Ferien geschlossen! Die Sportstunden der „Postis Sportschule“, „Postis Ballschule“ und „Tanz“ 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.

Neue Fitlounge kann erst am 2. Januar eröffnen

Gut Ding muss leider Weile haben...



Ursprünglich war die Eröffnung der neuen Fitlounge für diesen November geplant und auch angekündigt. Aufgrund **unvorhergesehener Verzögerungen bei den Bauarbeiten** müssen wir den Eröffnungstermin leider auf den 2. Januar 2027 verschieben. Wir bedauern dies sehr und bedanken uns bei dir für deine Geduld und dein Verständnis.



Will man dem Ganzen etwas Positives abgewinnen, könnte dies so aussehen: Wenn der Aufschub von ein paar Wochen dafür sorgt, dass anschließend auf lange Zeit alles wie gewünscht funktioniert, lässt sich damit doch gut leben. Und gut Ding will, oder in diesem Fall muss eben leider mitunter auch Weile haben. Dass es ein Gut-Ding wird, davon sind wir felsenfest überzeugt, mit dem Umzug ins Nebengebäude wird die Fitlounge ein ganz anderes, zeitgemäßeres wie attraktiveres Gesicht bekommen.

Auf rund 2.400 m² entsteht auf drei Etagen eine komplett neue und moderne Anlage, die keine Fitness-Wünsche offenlässt. Freut euch auf eine großzügige und bestens ausgestattete Trainingsfläche mit Indoor- und Outdoor-Bereich, einen großen und einladenden Wellnessbereich mit Outdoor-Terrasse und Blick auf den Cramer-Klett-Park, eine eigene Physiotherapie mit vier Behandlungskabinen und separatem Therapieraum inklusive Trainingsgeräten sowie zwei große, lichtdurchflutete Kursräume.

Für den Post SV ist das ein außergewöhnlich großes und zukunftsweisendes Projekt – und für unsere Fitlounge ein wichtiger Schritt in eine neue Ära, zu dem es übrigens keine Alternative gegeben hat. Die alte Fitlounge hatte nämlich keine wirkliche Zukunft, zumindest keine mittel- oder langfristige mehr vor sich.

Was viele vielleicht nicht wissen: Unser Vermieter hat bereits vor mehreren Jahren eine umfassende Kernsanierung des aktuellen Fitlounge-Gebäudes in der Keßlerstraße 1 beschlossen und diese nun Zug um Zug auch umgesetzt. Die Sanierungsarbeiten kommen dem Stockwerk der alten Fitlounge immer näher, sodass es nur eine noch eine Frage der Zeit gewesen wäre, wann die Fitlounge zwangsgebunden ihre „sieben Sachen“ hätte packen müssen.

Unser Mietvertrag für die alte Fitlounge hatte zuletzt nur noch eine Laufzeit von 12 Monaten, die der Post SV um ein Jahr verlängern konnte - dem Vermieter war dabei jedoch die Option eingeräumt, die Verlängerung abzulehnen. Das heißt: Im Januar wusste der Post SV nicht, ob es im nächsten Januar die Fitlounge in der Keßlerstr. 1 noch geben wird, Planbarkeit sieht anders aus. Deshalb war der Post SV bereits seit einigen Jahren notgedrungen auf der Suche nach einer Alternative in unmittelbarer Nähe des jetzigen Standorts. Etliche Immobilien wurden dabei angesehen, genau unter die

Lupe genommen, aber letztlich immer als unpassend befunden. Und weil besagte Suche mitunter so frustrierend wie ergebnislos verlief, stand auch ein Szenario drohend im Raum, das der Post SV unbedingt vermeiden wollte: ein Aus der Fitlounge. Mit der Auflösung des ehemaligen Rechenzentrums in der Keßlerstraße 3 ergab sich jedoch schließlich die Gelegenheit schlechthin, einen Steinwurf entfernt in komplett neue und speziell auf unsere Bedürfnisse zugeschnittene Räumlichkeiten einzuziehen. Kurzum: ein perfekter Standort für die Fitlounge und all ihre Mitglieder!

Was hat die neue Fitlounge zu bieten?

- **Moderne, klimatisierte und bestens belüftete Räumlichkeiten:** Auf allen drei Etagen erwarten dich helle, moderne und vollständig barrierefreie Räume für ein angenehmes Training und einen komfortablen Aufenthalt.
- **Mehr Möglichkeiten für dein Kraft- und Beweglichkeitstraining:** Unsere Trainingsfläche wird um einen hochmodernen und effizienten elektronischen Kraftzirkel von **Milon** mit acht Geräten sowie einen **five-Beweglichkeitszirkel** mit sieben Geräten erweitert.
- **Erweitertes Cardio-Angebot:** Auch im Ausdauerbereich bauen wir unser Angebot weiter aus – mit zwei zusätzlichen Ruderergometern, zwei Ski-Ergometern und zwei Assault-Bikes.
- **Ein neuer Wellnessbereich zum Wohlfühlen:** Freue dich auf einen wunderschönen, lichtdurchfluteten Wellnessbereich mit zwei Saunen – einer Panorama-Sauna und einer finnischen Soft-Sauna. Dazu kommen eine gemütliche Outdoor-Terrasse, ein moderner Schwall- und Duschbereich, regelmäßige Sauna-Events sowie ein großzügiger, geschlossener Ruheraum.
- **Zwei neue, lichtdurchflutete Kursräume:** Die beiden großen, verglasten Kursräume bieten nicht nur viel Platz für unser vielfältiges Kursangebot, sondern auch einen tollen Ausblick auf den **Cramer-Klett-Park**.
- **Eigene Physiotherapie:** Unsere neue Physiotherapie verfügt über vier moderne Behandlungskabinen sowie einen separaten Therapieraum mit hochwertigen Trainings- und Therapiegeräten.
- **Flexible Tarifmodelle:** Künftig kannst du deine Mitgliedschaft noch individueller an deine persönlichen Bedürfnisse anpassen. So lassen sich beispielsweise **Fitness & Wellness unabhängig voneinander buchen**.

Der neue Wellnessbereich

Der neue Wellnessbereich ist für uns ein ganz besonderer Bestandteil der neuen Fitlounge. Mit der Möglichkeit, den Wellnessbereich unabhängig vom Fitnessangebot zu nutzen, möchten wir unterschiedlichen individuellen Bedürfnissen gerecht werden und gleichzeitig eine faire und transparente Preisstruktur für alle Mitglieder schaffen.

In den neuen Wellnessbereich sind erhebliche Investitionen geflossen. Mit seiner hochwertigen Ausstattung, der großzügigen Gestaltung und den zusätzlichen Angeboten spielt er qualitativ in einer völlig anderen Liga als die bisherige Studio-Sauna.

Mit den deutlich größeren und hochwertiger ausgestatteten Räumlichkeiten steigen allerdings auch die laufenden Kosten. Eine Anpassung der Zusatzbeiträge ist daher notwendig, um die neue Fitlounge langfristig wirtschaftlich betreiben und gleichzeitig den hohen Qualitätsstandard sicherstellen zu können. Besagte Anpassung ist angesichts dessen, was der Post SV bietet, marktgerecht wie fair – auch mit Blick auf das, was andere Anbieter verlangen.



Wir sind überzeugt, dass viele unserer Mitglieder und Interessenten den deutlichen Mehrwert, die Qualität und die vielfältigen Möglichkeiten der neuen Fitlounge zu schätzen wissen. Wir freuen uns daher sehr darauf, gemeinsam mit euch den nächsten Schritt zu gehen und die neue Fitlounge zu erleben!

Für nähere Informationen rund um die neue Fitlounge wende dich gerne per Mail an info@post-sv.de

Die neue Physiotherapie des Post SV unter dem Dach der neuen Fitlounge

Eine perfekte Verbindung von Sport und Gesundheit

Der Post SV ist ein Stück weit stolz darauf, sein vielfältiges Sport- und Gesundheitsangebot um einen wichtigen Baustein erweitern zu können: Ab Mitte November steht Mitgliedern und allen Interessierten in den neuen Räumlichkeiten der Fitlounge in der Keßlerstraße 3 eine moderne Physiotherapie zur Verfügung.

Sie verfügt über vier großzügige, helle und modern ausgestattete Behandlungsräume sowie einen eigenen Therapieraum mit neuen, vielseitig einsetzbaren Geräten. Damit bietet sie beste Voraussetzungen für individuelle Behandlungen, gezielte Rehabilitation und den nachhaltigen Aufbau von Beweglichkeit und Kraft. Behandelt werden sowohl Kassen- als auch Privatpatientinnen und -patienten. Ein barrierefreier Zugang sorgt für eine gute Erreichbarkeit.

Geleitet wird die Physiotherapie von Anja Kern, die über langjährige Erfahrung verfügt und zugleich eine besondere Verbindung zum Sport mitbringt. Als aktive Triathletin des Post SV kennt sie die Anforderungen von Training und Wettkampf aus eigener Erfahrung. Belastung und Regeneration, Verletzungsprävention und die Rückkehr in den Sport sind ihr daher auch aus persönlicher Sicht vertraut.

Ob nach einer Verletzung, bei Beschwerden im Alltag, im Rahmen einer Rehabilitation oder zur Vorbereitung auf sportliche Belastungen – im Mittelpunkt steht stets die individuelle Situation und das Ziel der Patientinnen und Patienten.

Mit der neuen Physiotherapie unter dem Dach der Fitlounge schafft der Post SV einen Ort, an dem die Faktoren Sport und Gesundheit unmittelbar miteinander verbunden werden. Die erste vom Post SV betriebene Physiotherapie stellt einen neuen wichtigen Baustein in dem großen vielfältigen Angebot des Vereins dar, das nicht nur darauf ausgelegt ist, Sport zu treiben, sondern auch einen Fokus darauflegt, langfristig gesund und aktiv zu bleiben.

Weitere Informationen zum Angebot, den Leistungen und zur Terminvereinbarung gibt es ab Mitte Oktober 2026 unter www.post-sv.de/physiotherapie

Neues aus dem Studio Ebensee



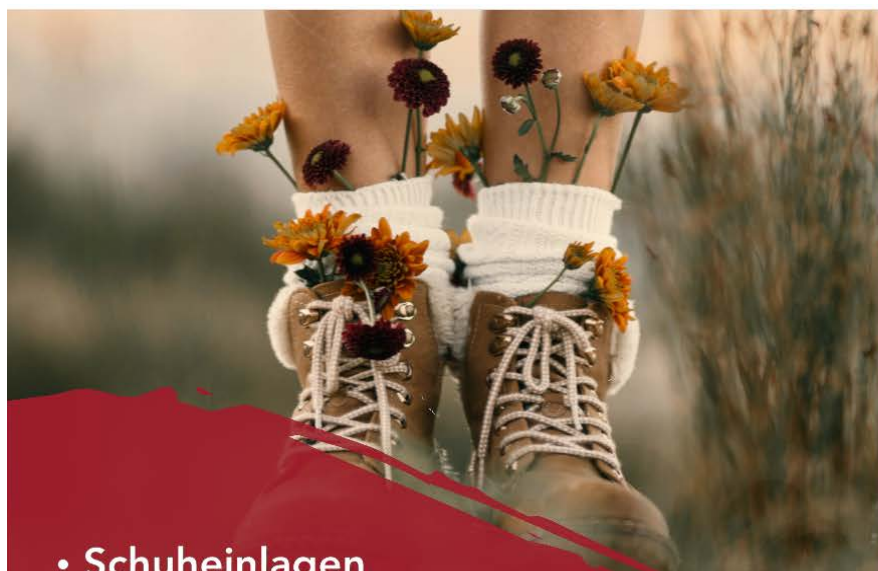
Seit Kurzem erstrahlt unser Studio Ebensee in neuem Glanz: Mit dem neuen Anstrich und unserer neuen Ausstattung mit einem multifunktionalen 5-Stationen-Turm der Marke Matrix sowie einem neuen Multi-Rack (Langhantelablage + geführte Langhantel) entsteht ein ganz neues Trainingserlebnis in unserem Studio.

Für ein angenehmes Trainingsklima wurde zudem ein neues Klima-Splitgerät installiert, das sowohl heizen wie auch kühlen kann. Komm uns doch mal besuchen und trainiere bereits ab 18,00 € mtl. (regulär, als Vereins-Mitglied) bzw. 13,90 € mtl. (ermäßigt für Schüler/Studenten/Azubis).

Nähere Informationen zu unseren Angeboten sowie unseren Öffnungs- und Betreuungszeiten findest du auf unserer Homepage unter

<https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/>

oder schreib uns eine Mail an fitlounge@post-sv.de.



Orthopädie • Schuhe • Bewegung



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



www.richterpaedie.de

2 x in Nürnberg

Am Stadtpark 2 (im Parcside)

Telefon: 0911 / 891 08 03

Leipziger Straße 31

Telefon: 0911 / 59 49 92

Tag der offenen Tür im Sportpark Schweinau

Ein buntes, inklusives Sportfest für die ganze Familie



**Sportfestival
Schweinau**
Samstag, 17. 10.
von 13 bis 18 Uhr

Getreu dem Motto „mitmachen, erleben und begeistern“ lädt der Post SV im Sportpark Schweinau (Daimlerstraße 71, 90441 Nürnberg) dich und deine Familie am **Samstag, 17. Oktober**, herzlich zum jährlichen Tag der offenen Tür ein. Von 13 bis 18 Uhr heißt es hereinspaziert, egal, ob du Mitglied bist oder nicht.

Was dich erwartet? Zum Beispiel spannende Mitmachstationen und Schnupperangebote aus verschiedenen Abteilungen – oder lass dich von den Auftritten unserer Abteilungen mitreißen. Wie gesagt, komm einfach vorbei, bring deine Familie mit und tauche ein in die Vielfalt des Sports. Für das leibliche Wohl ist mit Kuchenverkauf der Rhythmischen Sportgymnastik und Gegrilltem bestens gesorgt. Der Sportpark Schweinau ist zudem barrierefrei zugänglich.

Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!



Pilates – Kraft aus der Körpermitte

Neu ab 16.09.2026

Mittwochs, 19:30–20:30 Uhr

Fitlounge, Kursraum 2

Pilates ist ein **effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit, Balance und Körperhaltung miteinander verbindet**. Im Mittelpunkt steht die gezielte Kräftigung der tiefen Muskulatur – insbesondere von Bauch, Rücken, Beckenboden und Gesäß. Durch kontrollierte und präzise Bewegungen wird nicht nur die Muskulatur gestärkt, sondern auch die Körperwahrnehmung verbessert. Pilates unterstützt eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und ein ausgeglichenes Körpergefühl im Alltag.

Unsere neue Trainerin Julia freut sich auf dich!

Mitmachen und flexibel trainieren

Das Angebot ist Teil unserer fortlaufenden Kurse und kann mit dem Zusatzbeitrag „**Fit und Gesund**“ für Erwachsene für nur **5 € monatlich** flexibel und so oft du möchtest genutzt werden.



Du möchtest Pilates bei Julia zunächst ausprobieren?

Kein Problem – melde dich einfach für eine Probestunde an:

E-Mail: sportbuero@post-sv.de

Telefon: 0911 9545 95-63 oder -67

Mo / Mi / Fr: 9:00–12:00 Uhr und Di / Do: 13:00–16:00 Uhr

Wir freuen uns auf dich!

Sportfestival

Sport, Spaß – und 9.000 Euro für „Bunter Sport“



Das traditionelle Post SV-Sportfestival lockte mit einem breit gefächerten Programm zum 100-jährigen Vereinsjubiläum zahlreiche Besucher in den Sportpark Ebensee.

Am Samstag, 11. Juli, feierte der Post SV im Sportpark Ebensee sein längst zu einer festen Institution gewordenen großes Sportfestival. Zahlreiche Familien und Sportbegeisterte nutzten die Gelegenheit, das vielfältige Vereinsangebot kennenzulernen und verschiedene Sportarten selbst auszuprobieren. Anlässlich des 100-jährigen Vereinsjubiläums stand die Veranstaltung wie immer analog zum Vereinsmotto „Mehr Sport geht nicht“.

Von der Kinderolympiade und Wasserspielen über Hüpfburg und Bullriding bis hin zu zahlreichen Mitmachstationen war für alle Altersgruppen etwas geboten. Auf der Aktionsfläche sorgten Vorführungen aus den Bereichen Turnen, Tanz, Rhythmische Sportgymnastik und verschiedene Kampfsportarten für Begeisterung. Moderator Felix Abel vom Funkhaus Nürnberg führte durch das Programm.

Auch die Partner des Post SV bereicherten das Festival mit eigenen Aktionen. Die Besucher konnten unter anderem Fußballdart spielen, ihre Geschicklichkeit an der T-Wall testen, eine Fotobox nutzen sowie kostenlose Sehtests und Gesundheitsinformationen in Anspruch nehmen. Zudem präsentierte das Autohaus Fröhlich aktuelle Fahrzeugmodelle. Erstmals ergänzte ein Flohmarkt das Veranstaltungsprogramm.

Ein besonderer Programmpunkt war das inklusive Fußballspiel der Inkluseekicker gegen die Inklusionsmannschaft des 1. FC Nürnberg. Im Mittelpunkt standen dabei die Begegnung, der gemeinsame Sport und die Freude am Fußball. Für einen weiteren Höhepunkt sorgte die Spendenaktion zugunsten des Inklusions- und Integrationsprojekts „**Bunter Sport**“. Beim Fußball-Dart der N-ERGIE wurden **9.000 Euro** erspielt. Den symbolischen Spendenscheck überreichten Christian Waitz von der BROCHIER Gruppe, Bernhard Bergauer von der N-ERGIE und Dirk Helmbrecht von der VR TeilhaberBank an die Projektleiterinnen Katharina Hirschbeck und Cris Bährens sowie an den Post SV-Vorstandsvorsitzenden Andreas Neugebauer und Marketingleiter Maximilian Oppel.



Auch Dr. Nasser Ahmed, seit Mai 2026 Dritter Bürgermeister der Stadt Nürnberg, besuchte das Sportfestival. Er probierte unter anderem Lenkball und Fußballdart aus und richtete persönliche Grußworte an die Besucher.

Der Post SV bedankt sich herzlich bei der VR TeilhaberBank, der N-ERGIE Aktiengesellschaft, der BROCHIER Gruppe und AVIA für ihre Unterstützung. Ein ebenso großer Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, den engagierten Abteilungen und den Partnern, die zum Gelingen des Sportfestivals beigetragen haben. ■





Die Post SV-APP



All in One



Indiv. Push-Nachrichten



Schneller Zugriff



Networking & Socializing



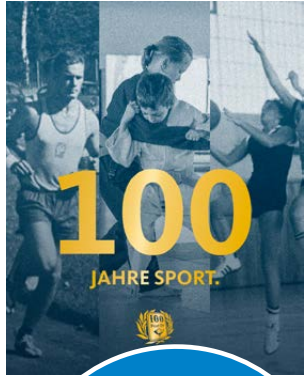
Datenschutzkonform



Jetzt downloaden



100 Jahre Post SV – das feiern wir gemeinsam!



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

Hier gehts
zum Ticketkauf:



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.



Nutze die vielfältigen Sportangebote beim Post SV Nürnberg!

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

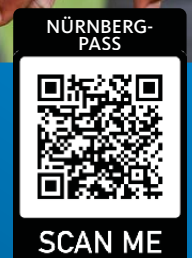
- deines **Nürnberg-Passes**
und/oder
- deiner **Bildung- & Teilhabe-Gutscheine***
in unserer Geschäftsstelle.

HAUPTSPONSOR
TeilhabeBank

*Bildung- & Teilhabe Gutscheine erhalten ausschließlich Kinder & Jugendliche

**SICHERE
DIR DEINEN
RABATT**

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





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.

Sommerliche Revision des Hallenbads

Wenn geschlossen über 2.800 Arbeitsstunden bedeutet



Die obligatorische und unumgängliche Sommerpause des Hallenbads im August ist bereits wieder Geschichte, nicht aber das, was in jener Zeit hinter verschlossenen Türen stattgefunden hat. Die sommerliche Schließzeit nutzte der Post SV wie jedes Jahr, um Bad und Sauna gründlich auf Vordermann zu bringen.

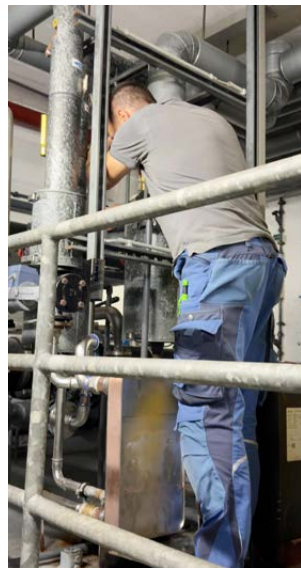
In diesem Jahr fiel der Umfang der Arbeiten mit über 2800 Stunden so groß aus wie selten zuvor aus. Von der Grundreinigung über Malerarbeiten bis hin zur Technik – nahezu kein Bereich blieb „unangetastet“. Das Ergebnis: Bad und Sauna befinden sich in einem einwandfreien Zustand.

Den Auftakt besagter Arbeiten bildete eine umfassende Grundreinigung. Überall wurde alles gründlich gereinigt und poliert, alle Fenster geputzt und alle Abflüsse durchgespült. Besondere Aufmerksamkeit galt dabei unseren Becken und Wänden: Sie wurden sowohl alkalisch als auch sauer gereinigt, um selbst hartnäckige Kalk- und Schmutzablagerungen vollständig zu entfernen.

Im Anschluss ging es weiter mit Instandhaltungsmaßnahmen: Umkleiden, Duschen, Saunabereich sowie das Bad bekamen einen frischen Anstrich, schließlich trägt ein gepflegtes Ambiente wesentlich zum Wohlfühlfaktor bei. Dies beinhaltete auch, dass zahlreiche Schränke, Schlösser, Lampen und Duschen gewartet wie repariert wurden. In der Sauna und am Lehrschwimmbecken wurden darüber hinaus zahlreiche Fliesen erneuert.

Was indes den Augen aller Schwimmerinnen und Schwimmern verborgen bleibt, sind die Arbeiten am „Herzen“ des Bades, sprich seiner Technik: Zwei defekte Heizungspumpen sowie ein defekter Wärmetauscher wurden instandgesetzt. Ergänzend kam es zu einer gezielten Anpassung an der Wasseraufbereitung sowie an der Mess- und Regeltechnik – ein wichtiger Schritt, um den Energie- und Wasserverbrauch unseres Bades langfristig zu senken.

Möglich wurde all das durch den großen Einsatz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie mehrerer beauftragter Fachfirmen, die Hand in Hand die Revision 2026 emsig umsetzten. Wir bedanken uns herzlich bei allen Beteiligten für ihren Einsatz und hoffen, dass alle Mitglieder mit dem Ergebnis zufrieden sind. ■



Zwei bewegende Showtage in der Stadthalle Fürth

Wenn Tanz Menschenrechte lebendig macht



Was passiert, wenn Menschenrechte nicht nur erklärt, sondern getanzt werden? Wenn aus Worten Bewegung wird, aus Gedanken Bilder entstehen und aus vielen einzelnen Menschen eine gemeinsame Geschichte?

Am 25. und 26. Juli wurde die Stadthalle Fürth genau zu diesem Ort. Die Post SV - Tanzschule präsentierte mit „Jeder Mensch – Eine Tanzvorstellung über unsere Menschenrechte“ zwei besondere Shows, die das Publikum berührten, zum Nachdenken anregten und vor allem eines zeigten: Tanz kann Geschichten erzählen, die mitten ins Herz gehen.

Monatelang hatten sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit den Menschenrechten auseinandergesetzt. Sie stellten Fragen, diskutierten, entwickelten Ideen und übersetzten ihre Gedanken schließlich in Bewegung, Musik und Choreografie. So bekam jeder Artikel der Menschenrechte auf der Bühne seine ganz eigene Sprache.

Mal kraftvoll und voller Energie, mal ruhig, sanft und berührend erzählten die Tänzerinnen und Tänzer von Zusammenhalt, Hoffnung, Respekt und Menschlichkeit. Jede Gruppe brachte ihre eigene Persönlichkeit ein und machte die Aufführung dadurch einzigartig.

Auch optisch wurde die Botschaft des Projekts sichtbar. Ein besonderes Element des Bühnenbildes waren die aus Papier ausgeschnittenen Hände der teilnehmenden Tänzerinnen und Tänzer. Jede Hand stand dabei für einen Menschen, für Mitgestaltung und dafür, dass dieses Projekt nur durch das Zusammenspiel vieler Menschen entstehen konnte.

Und die Vielfalt auf der Bühne war groß: Neben Ballett, Hip-Hop, Jazz und Modern Dance, die bereits in den vergangenen Jahren dabei waren, fanden in diesem Jahr auch Orientalischer Tanz, American Line Dance, Bachata Ladystyle und unser Inklusiver Tanzraum ihren Platz in den Shows. Diese Vielfalt spiegelte auch die Botschaft des gesamten Projekts wider: Jeder Mensch ist einzigartig – und gleichzeitig Teil einer Gemeinschaft.

Das Publikum ließ sich von der besonderen Atmosphäre mitreißen. Die Tänzerinnen und Tänzer vermittelten Gefühle und Botschaften, für die es manchmal gar keine Worte braucht. Bewegung wurde zur Sprache – und die Bühne zu einem Ort, an dem Werte sichtbar und erlebbar wurden.

Der langanhaltende Applaus und die vielen begeisterten Rückmeldungen waren ein wunderschöner Lohn für die monatelange Arbeit und die unzähligen Stunden, die in dieses Projekt geflossen sind.

Hinter einem solchen Showwochenende steckt jedoch weit mehr als das, was das Publikum auf der Bühne sieht. Viele Menschen haben mit Engagement, Zeit und Herzblut dazu beigetragen, dass diese beiden Abende zu einem besonderen Erlebnis werden konnten. Unser herzlichster Dank gilt daher allen Tänzerinnen und Tänzern, Trainerinnen und Trainern, den Helferinnen und Helfern hinter den Kulissen sowie den Familien und Freunden, die dieses Projekt unterstützt und begleitet haben.



Ein ganz besonderer Dank gilt Beatrice Deinhart, die als Hauptverantwortliche maßgeblich dazu beigetragen hat, dass „Jeder Mensch“ auf der Bühne lebendig werden konnte.

Am Ende bleiben nicht nur schöne Bilder und Erinnerungen an zwei gelungene Showtage. Es bleibt vor allem eine Botschaft: Tanz verbindet. Er schafft Gemeinschaft, öffnet Herzen und kann uns daran erinnern, was uns als Menschen miteinander verbindet. ■

Fußball-Festival 2026 am Ebensee

Ein Wochenende, das bleibt.

Das Fußball-Festival 2026 mit dem Ebensee Cup war ein weiterer Höhepunkt unseres 100-jährigen Vereinsjubiläums. Am 18. und 19. Juli wurde unser Sportgelände am Ebensee zu einem Ort voller Fußball, Begegnungen und besonderer Emotionen.



Weit über 100 Mannschaften unterschiedlichster Altersstufen tummelten sich am Ebensee und machten bei verschiedenen Spielformen sichtbar, was den Sport, den Fußball und unseren Verein auszeichnet: Freude an der Bewegung und ein großes, buntes Miteinander, das vom Kinder- und Mädchenfußball über Walking Football bis zum 1. Inklusions-Cup reichte.

Ein weiterer Höhepunkt war die Ehrung unseres Vereins wegen seines **100-jährigen Bestehens** durch den **BLSV Mittelfranken**. Zudem überreichte der BFV die Auszeichnung des **DFB** an unseren Vorstandsvorsitzenden Andreas Neugebauer und unseren Abteilungsleiter Michael Lunz.

Herzlichen Glückwunsch an alle Siegerteams und ein großes Kompliment an jede Mannschaft, die das Wochenende mit Fairness, Einsatz und Begeisterung bereichert hat. Bei allen Ergebnissen stand vor allem eines



im Mittelpunkt: gemeinsam Fußball spielen, neue Erfahrungen sammeln und mit einem Lächeln vom Platz gehen.

Danke an alle Spielerinnen und Spieler, Trainerteams, Familien, Gäste, Partner und Unterstützer. Ein ganz besonderer Dank gilt unseren vielen ehrenamtlichen Helfern, die organisiert, aufgebaut, betreut, verkauft, gegrillt, gebacken und überall angepackt haben. Ohne sie wäre dieses Wochenende nicht möglich gewesen.

Unsere Turniersieger 2026

Jahrgang 2015:	Post SV
Jahrgang 2016:	Post SV
Jahrgang 2018:	SpVgg Mögeldorf 2000
Jahrgang 2020:	VfL Nürnberg
1. Inklusions-Cup:	Post SV
Walking Football:	TSV Johannis 1883 Nürnberg & Post SV
U11w:	SpVgg Zabo Eintracht
U13w:	TSV Altenberg
U15w:	Post SV
U17w:	TV 21 Büchenbach

schöll + kollegen

mediccenter
KLINIK- UND
JUGENDMEDIZIN

Buchen Sie Ihren Termin auf unserer Webseite oder rufen Sie uns einfach an!

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
- 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

MAN Truck & Bus wird Premiumpartner

Vielfältige Power für den Mädchen- und Frauenfußball

Der Post SV Nürnberg begrüßt MAN Truck & Bus als neuen Premiumpartner. Die zunächst auf drei Jahre angelegte Partnerschaft ist am 1. Juli 2026 gestartet. Im Mittelpunkt des Engagements stehen die Förderung der weiblichen Fußballteams, die Unterstützung zentraler Vereinsveranstaltungen sowie die Weiterentwicklung der sportlichen Infrastruktur.



Erstmals sichtbar wurde die neue Partnerschaft beim Sportfestival des Post SV. MAN Truck & Bus präsentierte sich den Besucherinnen und Besuchern mit einem eigenen Aktionsstand. Eine interaktive T-Wall, ein Tischkicker und weitere Mitmachangebote sorgten für Bewegung, Spaß und viele Begegnungen.

„Wir freuen uns sehr, mit MAN Truck & Bus einen starken Partner aus der Region an unserer Seite zu haben. Das Engagement geht weit über eine klassische Logopräsenz hinaus. Gemeinsam möchten wir insbesondere

den Mädchen- und Frauenfußball stärken und attraktive Veranstaltungen gestalten“, erklärt Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV Nürnberg.

„Als Unternehmen mit starken Wurzeln in der Region freuen wir uns sehr auf die Partnerschaft mit dem Post SV. Besonders wichtig ist uns, junge Menschen zu fördern, den Mädchen- und Frauenfußball zu stärken und zugleich Einblicke in die vielfältigen beruflichen Möglichkeiten bei MAN zu geben. Der gelungene Auftakt beim Sportfestival hat bereits gezeigt, wie lebendig und vielseitig diese Zusammenarbeit sein kann“, erklärt Bernd Milkau, Leiter Berufsausbildung und Weiterbildung bei MAN Truck & Bus.

Ein besonderer Schwerpunkt der Partnerschaft liegt auf den drei weiblichen Fußballteams des Vereins: der ersten Damenmannschaft sowie den U17- und U15-Juniorinnen. Das MAN-Logo wird künftig unter anderem prominent auf den Heim- und Auswärtstrikot der Teams zu sehen sein.

Auch abseits des Spielfelds sind gemeinsame Aktivitäten geplant. Im Rahmen eines Girls Day werden Spielerinnen zu MAN eingeladen. Dort erhalten sie Einblicke in das Unternehmen sowie in mögliche Ausbildungs- und Berufsperspektiven.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Partnerschaft ist der geplante neue Kunstrasenplatz des Post SV. MAN Truck & Bus wird Namensgeber der neuen Spielfläche und sowohl den Bau als auch die spätere Nutzung des Platzes kommunikativ begleiten.

Mit der langfristigen Zusammenarbeit bündeln MAN Truck & Bus und der Post SV ihre Kräfte, um sportliche Förderung, gesellschaftliches Engagement und berufliche Orientierung miteinander zu verbinden.



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:



Judo

Jugend forscht

Von Philipp Koncsek



Wenn die Judo-Abteilung des Post SV derzeit eines nicht kennt, dann ist das ein Nachwuchsproblem. Sowohl bei den Mädchen wie bei den Buben kann der Post SV vielversprechende Talente auf die Matte schicken – und dies gar im internationalen Bereich.



Emilija Diachenko – ein außergewöhnliches Nachwuchstalent

Auch wenn der Judoport in Deutschland zahlenmäßig noch immer von Jungen und Männern dominiert wird, sorgen immer wieder junge Sportlerinnen mit starken Leistungen für Aufmerksamkeit. Eine von ihnen ist Emilija Diachenko aus unserer Judoabteilung.

Mit Mut, Zielstrebigkeit und großem Selbstvertrauen geht sie in ihre Wettkämpfe. Im Training überzeugt sie durch hohe Konzentration, analytisches Denken und großen Fleiß – Eigenschaften, die sich auch in ihren Ergebnissen widerspiegeln.

In den vergangenen zwölf Monaten erreichte Emilija bei drei bedeutenden internationalen Turnieren Podiumsplätze:

- **2. Platz beim Internationalen Turnier in Venray (Niederlande)** mit rund 1.700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- **2. Platz beim Solanin Cup in Polen** mit mehr als 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern
- **1. Platz beim Internationalen Glaspalast-Turnier in Sindelfingen** mit rund 2.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus 24 Nationen

Damit zählt Emilija zu den vielversprechenden Nachwuchstalenten unserer Judoabteilung.

Internationaler Solanin Cup mit Training vom Weltmeister

Am 13. und 14. Juni 2026 nahmen unsere Nachwuchsjudoka erstmals am Internationalen Solanin Cup in Polen teil. Mit rund 1.000 Athletinnen und Athleten aus 13 Nationen und 97 Vereinen gehört das Turnier zu den größten Jugend-Judoturnieren des Landes.

Ein besonderes Highlight war der anschließende Trainingstag mit dem mehrfachen Weltmeister und Olympia-Dritten **Ryūnosuke Haga**. Er vermittelte den jungen Judoka seine Spezialtechnik **Uchi-Mata** und leitete zwei intensive Einheiten mit insgesamt 14 Randori-Runden. Für unseren Verein starteten Ali, Jonas, Daniil, Emilija, Jamal und Liam. **Liam Makanga** gewann in der MU13 bis 34 kg die Goldmedaille, **Emilija Diachenko** holte in der FU13 bis 30 kg Silber.

In der U13-Gesamtwertung belegte unser Verein damit den **4. Platz unter 63 Vereinen** – ein starkes Ergebnis bei der ersten Teilnahme.

Doppelte Auszeichnung für Liam

Der Technikerpreis gehört zu den besonderen Auszeichnungen im Judo-sport. Er würdigt Athletinnen und Athleten für herausragende technische Qualität, Kreativität und saubere Ausführung. **Liam Makanga** wurde in diesem Jahr gleich zweimal hintereinander als „**Bester Techniker**“ ausgezeichnet.

Beim **33. Internationalen Osterturnier in Schmalkalden** am 18. April gewann er seine Gewichtsklasse und erhielt zusätzlich den Technikerpreis. Nur eine Woche später wiederholte er diesen Erfolg beim **Wisent-Pokal** am 25. April: erneut Gold und erneut die Auszeichnung als „Bester Techniker“.

Zwei Siege mit Technikerpreis an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden unterstreichen Liams außergewöhnliche technische Fähigkeiten und seine Qualität auf der Matte. ■



45 Jahre Ju-Jutsu & FMA im Post SV

Ein stolzer Jubilar voller Energie

Von Andi Grau

Der Post SV begeht in diesem Jahr sein 100-jähriges Bestehen. Dieses besondere Jubiläum nahm die Selbstverteidigungssport-Abteilung „Ju-Jutsu & FMA“ zum Anlass, gleichzeitig ihr eigenes 45-jähriges Bestehen zu feiern.



Nach den Begrüßungsworten des Abteilungsleiters Andi Grau und der stellvertretenden Abteilungsleiterin Monika Goth richteten auch die beiden anwesenden Vertreterinnen des Post SV-Aufsichtsrats, Conny Wild und Kathrin Bendele, einige Worte an die Abteilung. Sie bedankten sich für das langjährige und vor allem ehrenamtliche Engagement, durch das die Abteilung seit vielen Jahren ein fester Bestandteil des Post SV ist.

Gefeiert wurde mit einem abwechslungsreichen Vereinslehrgang, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein wenig durch die Geschichte des Ju-Jutsu „schlenderten“. Geleitet wurde der Lehrgang von einem Teil unseres hervorragenden Trainerteams: Peter Röß, Dieter Goldmann, besser bekannt als „Goldi“, und Alex Köhler.

Auch die Gäste waren eingeladen, selbst aktiv zu werden. Bei einer Selbstverteidigungs-Schnuppereinheit forderten Thomas Frühling und Matthias Greßmann die Zuschauer dazu auf, einmal selbst auf die Matte zu kommen und Ju-Jutsu hautnah auszuprobieren.

Bei rund 30 Grad Außentemperatur kam dabei natürlich jeder ordentlich ins Schwitzen.

Für die verdiente Abkühlung sorgte anschließend eine beeindruckende Show-Kampf-Vorführung unserer Filipino-Martial-Arts-Gruppe (FMA). Andy Hofmann und Carsten Bergmann zeigten eindrucksvoll verschiedene Techniken und Elemente dieser faszinierenden Kampfkunst.

Direkt im Anschluss präsentierten Felix Domhöver und Vanessa Claaßen ihre für die bevorstehende DAN-Prüfung einstudierte Kata – eine Ju-Jutsu-Darstellung, die durch höchste Präzision und Konzentration beeindruckte. Bevor es zum gemütlichen Teil mit Grillen und geselligem Beisammensein überging, stand noch ein besonderer Höhepunkt auf dem Programm.

Die Abteilung „Ju-Jutsu & FMA“ wurde für ihr 45-jähriges Bestehen durch den Ju-Jutsu-Verband Bayern geehrt. Die Ehrung wurde stellvertretend durch die Vizepräsidentin Finanzen des Bayerischen Ju-Jutsu-Verbandes, Kathrin Köhler, vorgenommen.

Eine ganz besondere Ehrung erhielt dabei unser Trainer Peter Röß für sagenhafte 40 Jahre Trainertätigkeit in unserer Abteilung: Er hat sie mit seinem Wissen, seiner Erfahrung und seiner Leidenschaft geprägt und maßgeblich zu ihrer Entwicklung beigetragen. Ein herzliches Dankeschön an alle unsere Trainer – und ganz besonders an Peter für sein langjähriges und großartiges Wirken in unserer Abteilung!

45 Jahre sind eine lange Zeit – und sie geben Anlass, voller Vorfreude auf die Zukunft zu blicken. Wer Teil unserer nächsten großen Feier, der 50-Jahr-Feier unserer Abteilung, werden möchte, ist jederzeit herzlich eingeladen, zu einem Probetraining vorbeizukommen. Wir freuen uns auf dich!

Weitere Informationen zu unserer Abteilung gibt es auf unserer Homepage: www.post-sv.de



Diakonie
Nürnberg-Mögeldorf
Soziales Netz im Nürnberger Osten

11. BENEFIZ-KUNSTAUKTION

zugunsten der Hospizarbeit in Nürnberg-Mögeldorf

Sonntag, 8. November 2026, 10.00 Uhr
Aufseß-Saal, Germanisches Nationalmuseum

Ehrengäste:

Karin Baumüller-Söder, Schirmherrin
Marcus König, Oberbürgermeister

Auktionator:

Dr. Oliver Tissot



**KATALOG
BESUCHERKARTEN**

[https://kunstauktion.
diakonie-moegeldorf.de](https://kunstauktion.diakonie-moegeldorf.de)

Folge uns:



Diakonie Nürnberg-
Mögeldorf



diakonie_nuernberg_
moegeldorf



Pyraaser

Heimat im Glas: Die Pyraaser Vielfalt.



Neugierig? Unser komplettes Sortiment gibt's hier: www.pyraaser.de

Post SV bei den Nationalen Spielen im Saarland

Gold, Gefühle und Gänsehaut

Bei den Nationalen Spielen der Special Olympics verwandelte sich das Saarland in ein Fest des Sports, der Begegnung und der Vielfalt. Unser fünfköpfiges Team des Post SV war mittendrin – und kehrte mit acht Medaillen im Gepäck und unvergesslichen Eindrücken im Herzen zurück.



Um die beeindruckende Dimension der Nationalen Spiele zu veranschaulichen, ein Blick auf die wichtigsten Daten: 4.300 Athletinnen und Athleten aus verschiedenen Regionen traten in 27 Sportarten an, unterstützt von 3.100 engagierten Volunteers.

Nach einem ersten Wassertraining im Schwimmbad Forbach (Frankreich) startete die Woche mit einem spektakulären Highlight: Drei Fallschirmspringer landeten zur Eröffnungsfeier direkt im Stadion, inmitten tausender jubelnder Menschen. Besonders bewegend war der Anblick des riesigen Blocks, der ausschließlich von den Athletinnen, Athleten und ihren Trainerinnen und Trainern besetzt war. Die Stimmung war elektrisierend und markierte den perfekten Start in die Wettkampfphase.

Dienstag und Mittwoch standen die Klassierungsläufe im Fokus – das Herzstück des Special-Olympics-Gedankens. Hier treten Schwimmerinnen und Schwimmer mit vergleichbaren Leistungen gegeneinander an, unabhängig von ihrem Alter.

Während die ersten drei Plätze mit Medaillen ausgezeichnet wurden, erhielt jeder Teilnehmer eine Teilnehmerschleife. Diese wird hier nicht als Trostpreis, sondern als Zeichen echter Anerkennung für die persönliche Leistung verliehen – und wird somit auch mit dem entsprechenden Stolz getragen.

Besonders gefreut hat sich die Post SV-Delegation über zwei besondere Besuche: Annette, die Leiterin der inklusiven Schwimmgruppe, kam spontan vorbei, um ihre Schützlinge anzufeuern. Zudem begleitete Katharina Hirschbeck das Team in der ersten Woche, nachdem sie die Kinder bereits bei den Landesspielen in Erlangen betreut hatte.

Die Nationalen Spiele waren weit mehr als ein sportlicher Wettkampf. Ob beim Sportfestival mit Musik und Kultur, beim Familienabend im UNESCO-Weltkulturerbe der Völklinger Hütte oder auf der legendären Athletendisko – das Gefühl, Teil einer besonderen Gemeinschaft zu sein, war allgegenwärtig. Vielfalt war hier kein theoretisches Thema, sondern gelebter Alltag.

Dass es zu einer solch unvergesslichen Woche wurde, dazu trugen auch die acht gewonnenen Medaillen bei. Ein Erfolg, der nur durch Teamarbeit möglich war. Ein besonderer Dank gilt unseren beiden jungen Trainern Sarah und Ferdinand. Als ehemalige Leistungsschwimmer haben sie unsere Athletinnen und Athleten mit vollem Einsatz, großer Erfahrung und viel Herz durch die Woche begleitet.

Ein ebenso großer Dank geht an die Adidas-Stiftung, deren finanzielle Unterstützung die Teilnahme unseres Teams erst ermöglicht hat. ■



Generation 60 Plus

Spielenachmittag beim Post SV –

gemeinsam spielen, lachen und den Kopf fit halten



Unsere Spielenachmittage in der Fitlounge und in Schweinau werden immer beliebter. Gemeinsam spielen, neue Spiele entdecken und dabei ganz nebenbei Gedächtnis und Konzentration trainieren – das alles in geselliger Runde.

Ein herzliches Dankeschön an Conny Wild und Dorothea Rose für ihr Engagement und die vielen tollen Spielideen!

Spieltermine:

- **2. & 4. Mittwoch | 15:00 - 16:30 Uhr**
Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1 – mit Dorothea
- **1. & 3. Donnerstag | 15:00 - 16:30 Uhr**
Schweinau, Daimlerstr. 71, Gymnastikraum – mit Conny

Ob erfahrene Strategen oder neugierige Neueinsteiger – **alle sind herzlich willkommen!** Gespielt werden unter anderem Trio, Wordle, Scrabble, Halma, Canasta, Kniffel und verschiedene Kartenspiele. Dein Lieblingsspiel kannst du gerne mitbringen.

Schach

Jeden Mittwoch | 18:30 - 21:00 Uhr
Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110, Jugendraum

Das Angebot ist für **Post SV Mitglieder (Grundbeitrag) kostenlos.** ■

Für weitere Informationen:

schach@post-sv.de

Fragen & Informationen:

Laura Urlaub

Tel. 0911 / 95 45 95-67 oder -63

Mo/Mi/Fr 09:00–12:00 Uhr |

Di/Do 13:00–16:00 Uhr

sportbuero@post-sv.de

Kaffee und Tee – Bewegung, Koordination & Spaß mit Lenkball

Vortrag & Mitmachnachmittag:

Mittwoch, 14.10.2026

14:00–16:00 Uhr

Fitlounge, Keßlerstr. 1, Kursraum 1

Katharina Hirschbeck gibt zunächst einen kurzen Einblick in die Vorteile von Lenkball für Körper und Kopf. Anschließend heißt es:

Schläger in die Hand und einfach ausprobieren!
– ganz ohne Vorkenntnisse oder Leistungsdruck.

Kaffee & Kuchen auf Spendenbasis

- **Kostenfrei für Mitglieder & Nichtmitglieder**
- **Anmeldung erforderlich,**
da die Plätze begrenzt sind.

Schon gewusst?

Lenkball gehört zu unserem Angebot „Fit und Gesund für Erwachsene“. Mitglieder mit dem Zusatzbeitrag „Fit und Gesund“ können die Lenkball-Stunde **60 Plus freitags von 10:45–11:45 Uhr am Hasenbuck** ohne weitere Kursgebühren nutzen.

Wir freuen uns auf einen geselligen und bewegten Nachmittag!

Für Fragen oder weitere Informationen

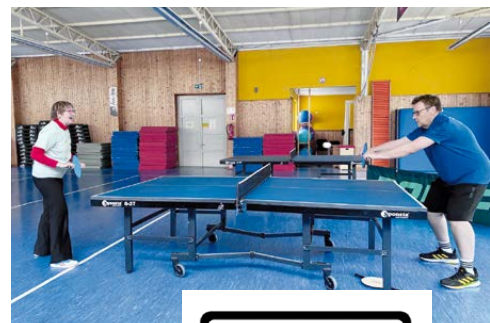
wende dich gern an Laura Urlaub:

Telefon: 0911/ 954595 – 67 oder -63

Mo/Mi/Fr 09.00–12.00 Uhr und

Di/Do 13.00–16.00,

E-Mail: sportbuero@post-sv.de ■



SCAN ME

Nichts wie rein in die Wanderschuhe!



Nach längerer Pause freuen wir uns, wieder mit euch unsere schöne fränkische Landschaft wandernd zu erkunden. Freut euch auf schöne Wege in herrlicher Natur, eine gemütliche Einkehr in geselliger Runde darf dabei natürlich nicht fehlen.



Samstag, 17.10.2026 – Wanderung nach Malmsbach

Treffpunkt: Ziegenstraße 110, Eingang Schwimmbad 10:45 Uhr
Start: 11:00 Uhr
Wanderstrecke: ca. 10 km / ca. 2,5 Stunden
Wanderführerin: Verena Wolf
Einkehr: gegen 13:30 Uhr im „Roten Löwen“ in Malmsbach
Ende: ca. 14:30 Uhr an der Ziegenstraße 110

Samstag am 14.11.2026 – kurze Wanderung Dutzenteich

Treffpunkt: Vor dem Dokuzentrum, Bayernstraße 110
Start: 10:30 Uhr
Wanderstrecke: ca. 7-8 km
Wanderführerin: Verena Wolf
Einkehr: gegen 12:30 Uhr im Gutmann´s (Dutzenteich)
Ende: Dutzenteich

Weitere Wanderungen gibt es am Donnerstag 26.11. und Samstag 05.12.2026.

Kosten und Anmeldung: **Post SV Mitglieder:** 5 €
Nichtmitglieder: 8 €

Die Kosten für die Einkehr sowie An- und Abreise sind selbst zu tragen. Mögliche Gruppentickets können vor Ort gemeinsam genutzt werden.

Anmeldung erforderlich.

Stornierung bitte spätestens 3 Tage vor dem jeweiligen Termin.

Wir freuen uns auf zwei schöne gemeinsame Wanderungen und viele bekannte und neue Gesichter.

Kommt mit und verbringt einen schönen Tag in netter Gesellschaft!

Info und Anmeldung

sportbuero@post-sv.de

Tel.: 0911 9545 95 -63 oder -67

Mo / Mi / Fr: 9:00 – 12:00 Uhr und

Di / Do: 13:00 – 16:00 Uhr



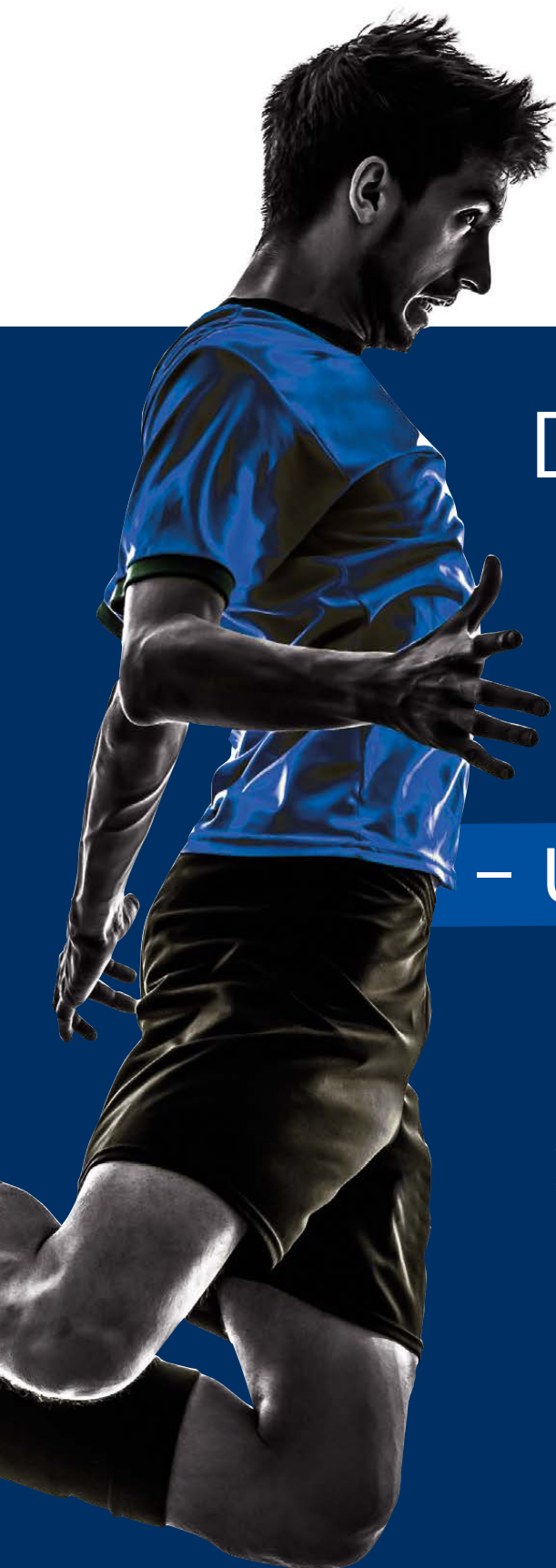
SCAN ME

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



BROCHIER

GRUPPE



Du hast's **IN DEN BEINEN**

– und im Kopf!

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)

Teamgeist, Technik, Zukunft

38 Nachwuchskräfte starten bei der BROCHIER Gruppe durch

Neuzugänge für das Handwerk der Region: Zum 1. September 2026 haben 38 motivierte Berufseinsteiger ihre Ausbildung bei der BROCHIER Gruppe begonnen. Mit dieser starken Verstärkung lernen standortübergreifend wieder mehr als 100 junge Menschen im Team des Gebäudetechnik-Spezialisten.



Ob auf dem Sportplatz oder im Beruf – Erfolg basiert auf einer fundierten Ausbildung, echtem Teamgeist und verlässlichen Partnern. Genau darauf setzt die BROCHIER Gruppe und investiert gezielt in die nächste Generation:

„Das Handwerk ist der zentrale Motor für die Energiewende und moderne Gebäudetechnik“, betont Geschäftsführer Pascal Brochier, der den Nachwuchs gemeinsam mit Geschäftsführer Christian Waitz persönlich begrüßte. **„Eine zukunfts sichere Ausbildung hat bei uns höchste Priorität. Junge Talente sind unser Fundament.“**

Vielfältige Berufsfelder am Start

Der Großteil der 38 Neuzugänge packt in zukunftsweisenden, technischen Berufen an, die maßgeblich zum Klimaschutz und zur Energiewende beitragen:

- 28 Anlagenmechaniker Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik – inkl. 2 dualen Studenten
- 7 Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik
- 1 Mechatroniker für Kältetechnik
- 2 Industriekaufleute (inkl. 1 dualer Student)

Besonders erfreulich: Viele der Jugendlichen kamen über persönliche Empfehlungen ins Team – ein echter Vertrauensbeweis in das familiäre Betriebsklima bei den Betrieben der Gruppe.

Das „Trainingslager“: 3 Wochen Onboarding für einen sicheren Start

Um den Sprung von der Schule in den Berufsalltag reibungslos zu meistern, durchlaufen alle Auszubildenden ein dreiwöchiges Onboarding-Programm. Ähnlich wie in der Saisonvorbereitung geht es hier darum, die Grundlagen zu festigen: Neben Themen wie Arbeitssicherheit, Gesundheit und Erster Hilfe stehen praxisnahe Module wie „Fit für die Baustelle“ auf dem Plan. Hier lernen die Azubis Werkzeuge, Materialien und Geräte kennen, besuchen Großhändler und Hersteller und knüpfen wertvolle Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen, bevor es in die operativen Betriebe geht.

Volltreffer für die Zukunft: Die BROCHIER Akademie

Ein echtes Highlight im Ausbildungskonzept ist die im Frühjahr eröffnete BROCHIER Akademie. Sie dient als moderne Wissensdrehscheibe und fördert Fachkompetenz wie auch persönliche Entwicklung gleichermaßen. Abseits des regulären Berufsschulunterrichts bietet die Akademie:

- praxisnahe Zusatzschulungen und intensive Prüfungsvorbereitung,
- gezielte Einblicke in neueste Technologien und Methoden,
- kontinuierliche Weiterbildung für das gesamte Team.

So stellt BROCHIER sicher, dass Nachwuchskräfte von Tag eins an auf Top-Niveau geschult werden.

Über die BROCHIER Gruppe: Als führender regionaler Gesamtdienstleister deckt die BROCHIER Gruppe mit über 700 Mitarbeitenden die gesamte Bandbreite moderner Gebäude- und Anlagentechnik ab.





Wir planen Ihre schönsten Reiseerlebnisse.

Ob Fernreise, erholsamer Urlaub oder abwechslungsreiche Gruppenreise: Wir beraten persönlich, planen individuell und bieten zuverlässigen Service.

Entdecken Sie unsere Reisewelt – jetzt auf unserer neuen Website.

Aktuelle Angebote, ausgewählte Gruppenreisen und viele Informationen finden Sie auf vr-bank-reisecenter.de

Reiseinspirationen per Newsletter.

Bleiben Sie informiert über neue Reiseziele, interessante Angebote und aktuelle Veranstaltungen. Jetzt anmelden: vr-teilhaberbank.de/reiseletter-anmelden

Gemeinsam unterwegs: Gruppenreisen.

Besondere Ziele gemeinsam entdecken – bestens organisiert und mit abwechslungsreichem Programm.

Aktueller Tipp: Montenegro – Landschaftliches Juwel an der Adria mit **Sonderflug ab Nürnberg**
8 Tage ab 05.04.2027, schon ab 1.279 €

Weitere Infos und Anmeldung: vr-bank-gruppenreisen.de

Persönlich für Sie da.

VR Bank ReiseCenter Nürnberg

Am Tullnaupark 2, 90402 Nürnberg
0911 2370-1605
nuernberg@vr-bank-reisecenter.de

VR Bank ReiseCenter Erlangen

Nürnberger Straße 22a, 91052 Erlangen
0911 2370-1600
erlangen@vr-bank-reisecenter.de

Wir machen den Weg frei.



Vereinshalle Hasenbuck

Auf zum Skibasar!

**Skibasar
24.10.**



Dann nichts wie hin zum **Skibasar der Wintersportabteilung** des Post SV am **Samstag, 24. Oktober, in der Vereinssporthalle am Hasenbuck (Ingolstädter Straße 255, 90461 Nürnberg)**. Wie bisher auch ist vor, während oder nach dem Einkauf (**12 bis 14 Uhr**) fürs leibliche Wohl bestens gesorgt.

Folgende Artikel sind auf dem Basar zu finden:

- Carving – Ski und Skischuhe
- Snowboards und Snowboardschuhe
- Skihelme für Kinder und Erwachsene
- Langlaufski und Langlaufschuhe
- Schlittschuhe
- Wintersportbekleidung (keine Unterwäsche, Strumpfhosen und Socken) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Du bist auf der Suche nach gut erhaltenen, gebrauchten und günstigen Wintersportartikeln für Dich oder Deine Kinder? Oder hast Du zu kleine, zu kurze und deswegen nicht mehr im Gebrauch befindliche Wintersportartikel, die mittlerweile im Keller ein Dasein als Staubfänger fristen?

Die Artikel werden von Euch gekennzeichnet, von uns angenommen und verkauft. Vom Verkaufspreis behalten wir 10 Prozent für den Ausbau der DSV-Skischule ein. ■

Annahme der Artikel: Samstag, 24. Oktober, 10 bis 11:50 Uhr

Verkauf der Artikel: Samstag, 24. Oktober, 12 bis 14 Uhr
(Einlass 12:00 Uhr!)

Abholung Geld oder der nicht verkauften Artikel:
Samstag, 24. Oktober, 14 bis 14:30 Uhr

Post SV Nürnberg sucht Verstärkung!

Für unsere Herzsportgruppen im Reha-Sport

Du möchtest dich nebenberuflich engagieren, medizinische Verantwortung übernehmen und Menschen dabei unterstützen, aktiv und sicher Sport zu treiben? Dann bist du bei uns genau richtig!

Ärzte (m/w/d)

Voraussetzung: Approbation

Notfallsanitäter/Rettungssanitäter (m/w/d)

Voraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung und mindestens 1 Jahr Berufserfahrung

Deine Aufgaben:

- Betreuung unserer Herzsportgruppen im Wechsel mit einem medizinischen Team
- Ansprechpartner/in für medizinische Fragen
- Unterstützung bei Blutdruck- und Pulsmessungen
- Bereitschaft zur Ersten Hilfe und Absicherung von Notfallsituationen

Das bieten wir:

- Interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit mit Eigenverantwortung
- Leistungsgerechte Vergütung
- Kostenfreies Training in unserem Fitnessstudio

Dein Einsatzort:

Fitlounge
Keßlerstr. 1
90489 Nürnberg

Einsatzzeit:

Donnerstags
13:30 – 16:30 Uhr

Du hast Interesse und möchtest unser Team unterstützen?
Dann freuen wir uns auf deine Kontaktaufnahme!

Post SV Nürnberg e. V. · Rebecca Kosche · 0911 / 58 74 327 · reha@post-sv.de



Post SV Onlineshop

Mehr Sportkleidung
geht nicht.

- Post SV Sportkleidung und Accessoires direkt über unseren Onlineshop bestellbar
- Verschiedene Post SV Kollektionen – in royalblau oder in dezenteren Farben
- Viele unveredelte Macron Artikel über den Onlineshop erhältlich
- **30% Rabatt auf den UVP* für alle Post SV Mitglieder**
- Weitere Informationen zum Onlineshop findest du unter **www.post-sv.de/sportkleidung**

*Alle ausgewiesenen Preise in unserem Onlineshop sind bereits um 30% reduziert.





Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.



Unisex **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

Sportprogramm

Herbst und Winter 2026/2027

BUDO/ KAMPFSPORT

Aikido
FMA
Judo
Ju-Jutsu
Karate
Kendo

Gut zu wissen . . .

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

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

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

Kann ich einmal ein Sportangebot kostenlos testen?

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

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Sportangebot einsteigen?

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

FITNESS-STUDIOS

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

TURNEN

Gerätturnen
Rhythmische
Sportgymnastik
Trampolin

Ich bin Anfänger. Kann ich in jede Sportstunde gehen?

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

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

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?

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

FORTLAUFENDE KURSE

FIT UND GESUND

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

POSTIS KINDERWELT

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

BALLSPORT

Badminton
Basketball
Floorball
Fußball
Handball
Tennis
Tischtennis
Volleyball
Wasserball

SCHWIMMEN

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

WASSERSPORT- ARTEN

Kunst- und Turmspringen
Wasserball
Wettkampfschwimmen

TANZ

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

GENERATION 60 PLUS

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

REHA-SPORT

Herzsport
Lungensport
Orthopädie
Orthopädie im Wasser

OUTDOOR

Lauftreff
Leichtathletik
Mountainbike
Triathlon
Wintersport

SONSTIGES

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

Weitere Informationen zu
dem größten Sportangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fit und Gesund Erwachsene

Fortlaufende Kurse

Aerobic		
Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:00 - 19:45	Bismarckschule

Aktiv & Vital		
Angebote siehe Generation 60 Plus		

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

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

Dance & Fun		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:20 - 19:20	Studio N°1, Kursraum 2
Mittwoch	11:15 - 12:00	Fitlounge, Kursraum 1
Donnerstag	19:00 - 20:00	Studio N°1, Kursraum 1
Freitag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 1

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

Bauch-Beine-Po		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Montag	18:15 - 19:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Dienstag	18:15 - 19:00	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	18:45 - 19:30	Theodor-Billroth-Schule
Mittwoch	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Mittwoch	17:30 - 18:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	09:00 - 09:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	17:45 - 18:45	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	10:15 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 1

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



Body & Weights

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

Body-Workout

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	17:30 - 18:30	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Montag	19:30 - 21:00	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	09:15 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	19:00 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch NEU	10:15 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mittwoch	10:30 - 11:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	19:45 - 20:30	Bismarckschule
Donnerstag	17:30 - 18:15	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	18:00 - 19:00	Studio N°1, Kursraum 1
14-tägig im Wechsel mit Step Aerobic		
Donnerstag	18:15 - 19:00	Sportpark Schweinau, Halle 1
Freitag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	09:30 - 10:15	Sportzentrum Nordost Halle A+B
Freitag	18:00 - 19:00	Peter-Vischer-Schule, Gymnastikhalle
Samstag	10:00 - 10:45	Studio N°1, Kursraum 2
Samstag	10:15 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Sonntag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2

Bootcamp-Fitness

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:00 - 20:00	Melanchthon Gymnasium, Turnhalle oben

Callanetics

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

Core-Workout

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

Faszien-Fit

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

Fitness-Gymnastik

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	18:00 - 18:45	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Süd)

Functional-Boxing

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

HIIT-Workout

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

Online Livestream über ZOOM

Der Link für die Anmeldung und die Meeting-ID ist über das Sportbüro erhältlich, E-Mail sportbuero@post-sv.de.

Tag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	18:30 - 19:30, nur online	Mobility
Mittwoch	19:30 - 20:00, nur online	Stretching

Inline-Hockey

Gute Inlinefahrfenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringe deinen eigenen Hockeyschläger mit. Schutzausrüstung (Hand, Knie und Ellenbogen) sind notwendig!

Tag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	20:00 - 22:00	Sportzentrum Süd, große Halle EG

Intervalltraining

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:30 - 19:30	Studio N°1, Kursraum 1

Lauftreff

Weitere Infos zum Lauftreff unter www.lauftreff-post-sv.de

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	18:30 - 19:30	Volkspark Marienberg
Freitag	18:30 - 19:30	Volkspark Marienberg
Sonntag	07:30 - 08:30	Tiergarten/Schmausenbuck


Pilates

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:30 - 19:30	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	11:00 - 11:45	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch NEU	19:30 - 20:30	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	18:45 - 19:45	Vereinshalle Landgrabenstraße
Freitag	16:45 - 17:45	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag	14:45 - 16:00	Fitlounge, Kursraum 2

Power-Fitness

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

Powerzirkel

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

Step-Aerobic

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	08:45 - 09:30	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Montag	17:30 - 18:15	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	18:00 - 19:00	Studio N°1, Kursraum 1
	14-tägig im Wechsel mit Body Workout	
Donnerstag	18:15 - 19:15	Sportzentrum Nordost, Halle A

Step-Intervall

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

Thai-Bo

Tag	Uhrzeit	Ort
Freitag	17:30 - 18:30	Vereinshalle Hasenbuck

Rückenfit

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:00 - 10:00	Vereinshalle Hasenbuck
Montag	10:00 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	10:15 - 11:00	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Montag	17:15 - 18:15	Studio N°1, Kursraum 2
Montag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Dienstag	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	16:00 - 16:45	Vereinshalle Hasenbuck
Dienstag	18:00 - 18:45	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	18.40 - 19.40	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	19:00 - 19:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Dienstag	19:00 - 19:45	Wirtschaftsschule Nunnenbeck
Mittwoch	09:30 - 10:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	10:30 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 1
Mittwoch	11:30 - 12:15	Vereinshalle Hasenbuck
Mittwoch	18:00 - 19:00	Bismarckschule
Mittwoch	18:45 - 19:30	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2 (Turnhalle Süd)
Donnerstag	09:00 - 09:45	Sportzentrum Nordost, Halle A
Donnerstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Landgrabenstraße
Donnerstag	16.45 - 17.45	Studio N°1, Kursraum 1
Donnerstag	18:45 - 19:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	19:00 - 19:45	Sportpark Schweinau, Halle 1
Donnerstag	19:15 - 20:00	Förderzentrum Langwasser, Turnhalle Ost
Freitag	10:30 - 11:15	Sportzentrum Nordost, Halle A + B
Freitag	15:15 - 16:00	Vereinshalle Hasenbuck
Samstag	09:30 - 10:15	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag	10:45 - 11:30	Studio N°1, Kursraum 2

Wir freuen uns
auf Dich!



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

Bewirb Dich und werde Zukunftsgestalter:in



Workout & Mobility

Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:30 - 20:30	Studio N°1, Kursraum 1
Freitag	09:00 - 10:30	Studio N°1, Kursraum 2

Yogilates

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

Yoga

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

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

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

Zumba

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





Generation 60 Plus

Aktiv und Vital

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	09:45 - 10:30	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	10:30 - 11:15	Fitlounge, Kursraum 2

Aikido

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

Bauch-Beine-Po

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

Body-Workout

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

Fitness-Gymnastik

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

Hallenboccia

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

Osteoporose aktiv vorbeugen

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

Pilates

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

Lenkball NEU

Tag	Uhrzeit	Ort
Freitag	10:45 - 11:45	Vereinshalle Hasenbuck

Locker vom Hocker - Gymnastik mit und ohne Stuhl!

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

Rückenfit

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

**Yoga**

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

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

Tag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	09:15 - 10:45	Fitlounge, Kursraum 1
Dienstag	11:00 - 12:00	Studio N°1, Kursraum 1

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

Gesellige und informative Momente bei Kaffee und Tee – speziell für die Generation 60 Plus. Inspirierende Vorträge zu Gesundheit und Leben, Sportliche Beweglichkeitsübungen oder Mitmachaktionen bei Kaffee und Kuchen. Das detaillierte Tagesprogramm findest du regelmäßig auf unserer Homepage unter Generation 60 Plus und in unseren Vereinshallen!

Für Fragen oder weitere Informationen wende dich gern an Laura Urlaub: Tel.: 0911/ 954595 -67 oder -63, E-Mail: sportbuero@post-sv.de

**NEU****Spielenachmittag NEU**

Ob erfahrene Strategen oder neugierige Neueinsteiger – bei uns stehen Spielfreude, nette Gespräche und Geselligkeit im Mittelpunkt. Ein spielerischer Spaß für Gedächtnis und Konzentration! Dein Lieblingsspiel kannst du gerne mitbringen. Kaffee, Tee und Kaltgetränke können vor Ort erworben werden. Wir freuen uns auf einen geselligen Nachmittag mit dir! Gemeinsam spielen, lachen und eine schöne Zeit verbringen!

Spieltermine:

- Jeden 2. & 4. Mittwoch | 15:00–16:30 Uhr, Fitlounge, Keßlerstr. 1, Kursraum 1 – mit Dorothea
- Jeden 1. & 3. Donnerstag | 15:00–16:30 Uhr, Schweinau, Daimlerstr. 71, Gymnastikraum – mit Conny

Für Fragen oder weitere Informationen wende dich gern an Laura Urlaub: Tel.: 0911/ 95 45 95 -67 oder -63, E-Mail: sportbuero@post-sv.de

Schach

Jeden Mittwoch | 18:30–21:00 Uhr | Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110, Jugendraum |

Das Angebot ist für Post SV Mitglieder kostenlos. | **Für weitere Informationen: schach@post-sv.de**

Gemeinsam wandern – gemeinsam erleben NEU

Denn gemeinsam ist der Weg oft genauso schön wie das Ziel. Neue Wege entdecken, miteinander lachen, gute Gespräche führen und anschließend gemütlich einkehren – das ist Wandern in guter Gesellschaft. **Wandertermine: 14.11.2026 / 26.11.2026 / 05.12.2026.** Weitere Termine ab Januar 2027 werden in der nächsten Ausgabe des Magazin, sowie auf der Webseite unter www.post-sv.de Generation 60 Plus veröffentlicht. Anmeldung unter www.post-sv.de erforderlich. Stornierung bitte spätestens 3 Tage vor dem jeweiligen Termin.

Details auf unserer Homepage unter www.post-sv.de Generation 60 Plus oder wende dich gerne an Laura Urlaub:

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

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

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



Reha-Sport

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

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

Orthopädie		
Tag	Uhrzeit	Ort
Montag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	13:15 - 14:45	Studio N°1, Kursraum 1
Montag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Montag	14:45 - 16:00	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	08:00 - 09:30	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	14:00 - 15:30	Fitlounge, Kursraum 2
Dienstag	19:45 - 21:15	Studio N°1, Kursraum 2
Dienstag	19:45 - 21:15	Fitlounge, Kursraum 2
Mittwoch	13:15 - 14:45	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	11:30 - 13:00	Fitlounge, Kursraum 2
Donnerstag	12:15 - 13:45	Studio N°1, Kursraum 2
Donnerstag	12:30 - 14:00	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	09:30 - 11:00	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	11:15 - 12:45	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	12:15 - 13:30	Fitlounge, Kursraum 2
Freitag	13:30 - 15:00	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag	10:30 - 12:00	Fitlounge, Kursraum 2
Samstag	12:00 - 13:30	Fitlounge, Kursraum 2

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

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

Weitere Informationen zu unserem Reha-Sport erhältlich unter: Tel.: 0911- 587 43 27, E-Mail: reha@post-sv.de,

Ansprechpartnerin: Rebecca Kosche

Postis Kinderwelt



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



Postis Kindersport



Zumba® Kids

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	16:30 – 17:15	6 – 10	Vereinshalle Hasenbuck

Parkour Panthers

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	15:00 – 16:00	8 – 15	Reutersbrunnenschule
Freitag	16:00 – 17:00	8 – 15	Reutersbrunnenschule

Krabbelturner

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	09:30 – 10:15	0 – 1	Sportzentrum Nordost

Turnzwerge

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

Eltern-Kind-Turnen

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	15:45 – 16:30	3 – 5	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	17:00 – 17:45	3 – 6	Grundschule Paniersplatz
Mittwoch	16:00 – 16:45	3 – 6	Friedrich-Wanderer-Schule
Mittwoch	16:00 – 16:45	3 – 6	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	17:00 – 17:45	3 – 5	Holzgartenschule
Freitag	16:00 – 16:45	3 – 6	Sportzentrum Nordost
Freitag	15:45 – 16:30	3 – 6	Sportpark Schweinau
Montag	16:30 – 17:15	2 – 4	Reutersbrunnenschule
Montag	17:00 – 17:45	3 – 5	Gebrüder-Grimm-Schule
Montag	17:15 – 18:00	4 – 6	Reutersbrunnenschule
Donnerstag	15:00 – 15:45	3 – 6	Sportzentrum Nordost
Dienstag	17:00 – 17:45	3 – 6	Reutersbrunnenschule
Dienstag	16:00 – 16:45	3 – 6	Berufsschule Pilotystraße
Montag	16:15 – 17:00	3 – 6	Vereinshalle Hasenbuck

Kinderturnen			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	17:45 – 18:30	6 – 10	Grundschule Paniersplatz
Dienstag	16:30 – 17:15	5 – 7	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	17:15 – 18:00	8 – 13	Theodor-Billroth-Schule
Dienstag	17:30 – 18:15	3 – 5	Sperberschule
Dienstag	18:15 – 19:00	6 – 8	Sperberschule
Mittwoch	15:15 – 16:00	6 – 8	Friedrich-Wanderer-Schule
Mittwoch	16:45 – 17:30	6 – 10	Vereinshalle Hasenbuck
Donnerstag	15:00 – 15:45	6 – 8	Grundschule Nürnberg-Eibach
Donnerstag	15:45 – 16:30	9 – 12	Grundschule Nürnberg-Eibach
Donnerstag	17:00 – 17:45	3 – 5	Friedrich-Hegel-Schule
Donnerstag	17:45 – 18:30	6 – 8	Friedrich-Hegel-Schule
Donnerstag	17:00 – 17:45	3 – 5	Bartholomäusschule
Donnerstag	17:45 – 18:30	6 – 8	Bartholomäusschule
Freitag	17:00 – 17:45	6 – 10	Sportzentrum Nordost
Montag	17:45 – 18:30	6 – 10	Gebrüder-Grimm-Schule
Montag	18:00 – 18:45	6 – 12	Reutersbrunnenschule
Donnerstag	17:45 – 18:30	6 – 10	Holzgartenschule
Freitag	16:30 – 17:15	6 – 10	Sportpark Schweinau
Freitag	16:30 – 17:15	4 – 8	Gretel-Bergmann-Schule Dep. Zugspitzstraße

Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch	16:30 – 17:15	9 – 17	Reutersbrunnenschule

Ansprechpartner: Jakob Vraný, kindersport@post-sv.de; 0911 - 540 55 47 66

Postis Ballschule



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

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

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

Ansprechpartner: Chris Reinhart, ballschule@post-sv.de; 0159 - 01 80 34 36

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



Postis Sportschule



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

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

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

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

Ansprechpartner Postis Sportschule: Chris Reinhart, sportschule@post-sv.de; 0159 - 01 80 34 36



Brezen Kolb
Ein Stück Zuhause





FÜR DIE
STÄRKUNG NACH
DEM SPORT



brezen_kolb





Abteilungssport

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

Kontaktinformationen zu deinem Sportangebot

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

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

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

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

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

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

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

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

Ju-Jitsu ju-jitsu@post-sv.de
Andreas Grau Tel.: 0911 - 30 83 89 83
jujitsu-nuernberg.de

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

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

Leichtathletik leichtathletik@post-sv.de

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

Pferdesport
Anka Müller Tel.: 0163 - 36 51 001

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Aikido

Kinder/Jugendliche 8 - 16 Jahre

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

Ansprechpartner Jugend: Marc Fachinger

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

Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren

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

Abteilungsleitung: Manfred Basevi

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

Badminton

Freizeitgruppe Erwachsene

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

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

Bei Interesse wende dich bitte an das Sportbüro: Tel.: 0911 95 45 95-63/-67 · E-Mail: sportbuero@post-sv.de

Basketball

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

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

Abteilungsleitung: Ronja Meine

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



**Dauerhaft reduzierte
Sonderpreise -
auch online**



**Kommen wie gerufen!
easyLieferservice**

easyApotheke[®]
Laufamholzstraße

Inh. Apotheker Wolfgang Schleier e.K.
Laufamholzstraße 114 · 90482 Nürnberg
Tel. 0911 / 988 36 988 · Fax 0911 / 988 369-89
laufamholzstrasse@easyapotheken.de



- Lieferung im Umkreis von 10 km
- kostenlose Lieferung bei Rezept oder ab 10 € Einkaufswert (ansonsten 2,50 € Gebühr)

laufamholzstrasse.easyapotheken.de

Fußball

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

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

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

Ansprechpartner zu den Trainingsmannschaften:

Michael Luntz (Abteilungsleiter Herren Mögeldorf)	Tel.: 0171-55 37 552 E-Mail: fussball@post-sv.de
Andreas Niklaus (2. Abteilungsleiter)	Tel.: 0151-17 11 70 97 E-Mail: bat-niklaus@t-online.de
Jürgen Untch (Bereichsleiter weiblich Mögeldorf)	Tel.: 0172-53 51 285
Tom Bedall (Jugendleiter Mögeldorf U16 - U19, U16 bis U19 männlich, sowie Trainer Herren 1 Mögeldorf)	Tel.: 0172-82 72 538 E-Mail: bedall@gmx.de
David Winneberger (Jugendleiter männlich bis einschließlich U15 männlich, U7 bis U15 männlich, Inklusion, Social Media)	Tel.: 0162-4378867
Markus Fläschner (Jugendleiter Schweinau)	Tel.: 0176-47 14 46 12 E-Mail: flaeschnerm@gmx.de
Rafael Wiczorek (Sportlicher Leiter)	Tel.: 0179-54 54 53

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

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

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



Floorball

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

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

Ansprechpartnerin: **Jessica Deuschel** jessica.deuschel@yahoo.de

Cheerleading

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

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

Gruppenleitung: Julia Zyska

E-Mail: cheerleading@post-sv.de

Abteilungsleitung Turnen: Ingrid Hüllweber

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



Handball

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

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

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

Fechten

Florettfechten Kinder/Jugend

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

Degenfechten Jugend und Erwachsene

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

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

Judo

Judo im Vorschulalter mit Eltern

Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

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

Anfänger

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

Fortgeschrittene

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

Breitensport- und Wettkampftraining

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

Technik- und Graduierungstraining für Anfänger und Eltern

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

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



Selbstverteidigungssport Ju-Jutsu & FMA

Kinder/Jugendliche

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ju-Jutsu Kinder ca. 8-11 Jahre (Feste Gruppen, Neuaufnahmen nur über Warteliste! Bitte per E-Mail oder im Training anfragen: E-Mail: kinder@jjnbg.de)	Montag	17:30 - 19:00	8 - 11	Sportzentrum Nordost, Halle A
Ju-Jutsu Jugend ca. 12-17 Jahre (Probetraining immer möglich, bitte vorher anfragen: E-Mail: jugend@jjnbg.de)	Montag	18:30 - 20:00	12 - 17	Sportzentrum Nordost, Halle B
	Donnerstag	18:15 - 19:45	12 - 17	Sportzentrum Nordost, Halle B
Duo-Wettkampf	Montag	19:00 - 20:30	ab 10	Sportzentrum Nordost, Halle A
Duo-Wettkampf	Mittwoch	18:45 - 20:15	ab 10	Sportzentrum Nordost, Halle B

Erwachsene

Probetraining immer möglich. Mit bequemer Sportkleidung (lange Hose) zum Probetraining vorbeikommen.

* wird als Kurseinheit unregelmäßig angeboten und kann als Abteilungsmitglied dann auch kostenlos besucht werden

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

FMA – Filipino Martial Arts

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

Weitere Infos auf unserer Abteilungshomepage: jjnbg.de/fma

FMA Anfänger und Fortgeschrittene

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

Abteilungsleitung: Andreas Grau. Mehr Info's: www.jjnbg.de oder E-Mail: ju-jutsu@post-sv.de



Karate

Karate Kinder/Jugendliche

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

Karate Erwachsene

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

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



Kendo

Kinder- und Jugendtraining

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Samstag	10:30 - 12:15	7 - 18	Vereinshalle Hasenbuck

Erwachsene gemeinsames Training mit Kata

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:00 - 22:00	ab 18 Jahren	Vereinshalle Hasenbuck

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

Leichtathletik

Schüler U8

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

Schüler U10

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Donnerstag	17:00 - 18:30	8 - 9	2017-2018	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben

Schüler U12

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Donnerstag	17:30 - 19:00	10 - 11	2015-2016	Melanchthon Gymnasium, Turnhalle unten

Schüler U14

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger und Fortgeschritten	Donnerstag	17:00 - 18:30	12-13	2013-2014	Turnhalle Billroth Schule

Jugendliche U16 - U20

Sportart	Tag	Uhrzeit	Alter	Jahrgang	Ort
Anfänger +Fortgeschrittene	Dienstag	18:30 - 20:00	14 - 20	2005- 2012	Sportpark Ebensee
Anfänger +Fortgeschrittene	Donnerstag	18:30 - 20:00	14 - 20	2005- 2012	Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben

Erwachsene / Seniorinnen und Senioren

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

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



Moderner Fünfkampf

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Fechten	Mittwoch	18:30 - 22:00	ab 12 Jahren	Sportzentrum Süd, große Halle EG
Laser-Run	Mittwoch	16:30 - 18.30	ab 10 Jahren	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Laser-Run	Donnerstag	17:00 - 18:00	ab 10 Jahren	Sportpark Ebensee
Schwimmen	Donnerstag	18:15 - 19:15	ab 10 Jahren	Hallenbad Ebensee
Schwimmen	Samstag	13:00 - 14:00	ab 10 Jahren	Hallenbad Ebensee
Obstacle Race (Hindernisrennen) - Training nach Absprache beim TSV Katzwang und im Sportpark Ebensee				

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

Rollerderby

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

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

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



Rollschuhlaufen

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

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

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

Tennis

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

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

Abteilungsleitung: Alexander Schmidt Tel: 0911 95052923
E-Mail: abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de



Tischtennis

Kinder/ Jugend

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

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

Erwachsene

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

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

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

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



Turnen



Gerätturnen

Kinder 3 - 6 Jahre

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

Kinder 5 - 8 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	17:15 - 18:15	5 - 8	Wilhelm Löhe Schule (Halle 1)

Kinder/Jugend 6 - 12 Jahre

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

Kinder/Jugend 9 - 16 Jahre

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:15 - 19:30	9 - 16	Wilhelm Löhe Schule (Halle 1)

Jugend 10 - 17 Jahre

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

Jugend ab 12 Jahren/Wettkämpfer

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

Gerätturnen - Erwachsene

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

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

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

Rhythmische Sportgymnastik

Anfänger Kinder 4 - 6 Jahre

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

Leistungsklasse Kinder 7 - 9 Jahre

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

Hobbygruppen ab 7 Jahren

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

Wettkampfklassen SWK / JWK / FWK / LK

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

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

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

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

Trampolin

Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

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

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

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

Triathlon

Erwachsene

Schwimmtraining				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Grundlagen und Techniktraining	Montag	20:00 - 21:30	alle Leistungsklassen	Start: KW 42 ab 12.10.2026 Vereinshallenbad Ebensee
Training für Fortgeschrittene	Dienstag	20:30 - 22:00	Leistungsorientiert	Start: KW 38 ab 14.09.2026 Treffpunkt: Langwasserbad Eingang, pünktlich für gemeinsamen Einlass um 20:15 Uhr vor Ort sein
Freies Schwimmen nach Plan	Dienstag	20:45 - 22:00	alle Leistungsklassen	Start: KW 38 ab 14.09.2026 Treffpunkt: Langwasserbad Eingang, pünktlich für gemeinsamen Einlass um 20:15 Uhr vor Ort sein
Grundlagen und Techniktraining	Donnerstag	20:00 - 21:30	alle Leistungsklassen	Start: KW 42 ab 12.10.2026 Vereinshallenbad Ebensee
Grundlagen / Ausdauer	Samstag	15:30 - 17:00	alle Leistungsklassen	Start: KW 42 ab 12.10.2026 Vereinshallenbad Ebensee
Anfängerschwimmen für Triathleten	Samstag	15:30 - 17:00	Anfänger „von 0 auf 3,8 km“	Start am 10.10.2026 Vereinshallenbad Ebensee
Freies Training (ohne Trainer)	Samstag	17:00 - 18:30	alle Leistungsklassen	Vereinshallenbad Ebensee

Laufen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Technik, Kraft- und Tempotraining (zwei Trainingsgruppen)	Mittwoch	18:00 - 19:30	Alle Leistungsklassen ^{1) 2)}	Start: KW 42 ab 12.10.2026 (falls vorhanden bitte Stirnlampen mitbringen) Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee
Grundlagenlauf mit ansteigendem Umfang (zwei Trainingsgruppen)	Sonntag	10:00 - 11:30	alle Leistungsklassen	Start am 25.10.2026 Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

¹⁾ Teilnehmer sollten 10 km in circa 60 Minuten laufen können.

²⁾ Nach Anfrage unter triathlonjugend@post-sv.de auch gerne Jugendliche unter 16 Jahren.

Radfahren				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Indoor Cycling	Freitag	17:30 - 19:00	alle Leistungsklassen	Start: KW 42 ab 12.10.2026 Treffpunkt: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Gruppenausfahrt mit Rennrad (selbstorganisierter Treff der Mitglieder, kein offizielles Training) ⁵⁾	Samstag	10:00 - ca. 13:00	alle Leistungsklassen	Selbstorganisierter Treff der Mitglieder (kein offizielles Training) Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad / Sportpark Ebensee, Ziegelstein oder Stadion beginnend mit der Zeitumstellung

⁵⁾ Es besteht Helmpflicht.

Jugend

Laufen				
Sportart	Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
Einführung in die Laufgrundlagen	Mittwoch	17:00 - 18:00	Kinder und Jugendliche ca. 8 - 12 Jahre	Start: KW 38 ab 14.09.2026 Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad Ebensee

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

Weitere Fragen zum Training können an folgende E-Mail-Adressen gerichtet werden:
triathlon@post-sv.de (für Erwachsene), triathlonjugend@post-sv.de (für Jugend)

Volleyball

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

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

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

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



Bunter Sport

Integration

Fussball (ganzjährig)			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	20:00 - 22:00	15 - 35	Kopernikusschule

Fussball			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag (April - Sept.)	17:00 - 19:00	15 - 35	Paul-Moor-Schule (Outdoor)
Freitag (Okt. - März)	15:00 - 17:00	15 - 35	Förderzentrum Jean-Paul-Platz

Volleyball (ganzjährig)			
Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Freitag	20:00 - 22:00	15 - 35	Förderzentrum Jean-Paul-Platz

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

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

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



Inklusion



Schwimmgruppe Inklusion

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

Turnzwerge Inklusion

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

Inklusion Sport-Treff

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

Volleyballtraining Inklusion für Jugendliche ab 14 Jahren **NEU**

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

Kontakt: integration@post-sv.de.

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

Fußballtraining Inklusion für Kinder

Kontakt: hirschbeck@post-sv.de

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

Lenkball **NEU**

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	18:00 - 19:00	alle Generationen ab 7 Jahren	Michael-Ende-Schule, Hallenteil 1

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

Inklusiver Tanzraum

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

Schwimmkurs für Kinder mit einer kognitiven - motorischen Einschränkung

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Mittwoch KW 39 - 50 2026 und KW 2 - 14 2027	17:00 - 17:45	6 - 12	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken

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

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



Schwimmen

Aquafitness

Aqua-Bodyfit

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

Aqua-Gymnastik

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

Aqua-Jogging

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

Aqua-Rückenpower

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

Aqua-Stretching

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



Schwimmen

Schwimmgruppen Erwachsene

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

Wettkampfschwimmen Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Dienstag	19:45 - 21:15	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)
Donnerstag	20:00 - 21:30	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)

Schwimmgruppen

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

Wettkampfschwimmen Kinder und Jugendliche

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

Schwimmgruppen Kleinkinder mit Eltern

Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Montag	15:15 - 16:00	1 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)
Donnerstag	14:45 - 15:30	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)

Wassersport

Wasserball Grundlagen

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

Wasserball Herren / U18

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

Wasserball Nachwuchs 6-12 J.

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

Wasserball mixed

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

Wasserball U14 / U16 SSV Kader

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

Kunst- und Turmspringen

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

Trampolin Training

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

Triathlon Erwachsene Schwimmtraining

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

Tanz

Ob jung oder alt, klein oder groß – Wer gerne tanzt, ist bei uns richtig! Unser vielfältiges Tanzangebot umfasst Ballett, Hip Hop, Gesellschaftstanz, Rock'n'Roll, Bachata Ladystyle und viele weitere Tanzstile! Jedes Jahr stellen wir traumhafte Tanzshows mit unseren Tänzerinnen und Tänzern auf die Beine. Ab einem Alter von 3 Jahren können sich auch die jüngsten Tanzbegeisterten bei uns auspowern.

Tanzangebot A

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

Clogging				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Clogging	Donnerstag	19:00 - 20:30	18 - 99 Jahre	Holzgartenschule (Turnhalle)

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

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



Tanzangebot B

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

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

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



Tanzangebot C

Ballett				
Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Ballett 3 - 4 Jahre	Montag	16:00 - 16:45	3 - 4 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Ballett 5 - 6 Jahre	Montag	15:00 - 16:00	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Dienstag	16:00 - 17:00	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Mittwoch	16:45 - 17:45	5 - 6 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 6 - 8 Jahre	Freitag	15:00 - 16:00	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost
Ballett 7 - 8 Jahre	Dienstag	15:15 - 16:15	7 - 8 Jahre	Fitlounge (Kursraum 2)
	Mittwoch	14:45 - 15:45	7 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	15:00 - 16:00	7 - 8 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 7 - 9 Jahre	Donnerstag	15:30 - 16:30	7 - 9 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
			7 - 9 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 9 - 10 Jahre	Dienstag	14:45 - 15:45	9 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	16:15 - 17:15	9 - 10 Jahre	Fitlounge (Kursraum 1)
	Mittwoch	17:00 - 18:00	9 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	16:00 - 17:00	9 - 10 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 10 - 12 Jahre	Donnerstag	16:30 - 17:45	10 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
			10 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 11 - 12 Jahre	Mittwoch	15:45 - 17:00	11 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Freitag	17:00 - 18:15	11 - 12 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 13 - 18 Jahre	Freitag	18:15 - 19:45	13 - 18 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett 13 - 19 Jahre	Donnerstag	17:45 - 19:00	13 - 19 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
			13 - 19 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Ballett 16 - 19 Jahre	Dienstag	17:15 - 18:45	16 - 19 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Ballett Erwachsene Anfänger	Freitag	19:45 - 20:45	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)
Ballett Erwachsene Mittelstufe	Dienstag	19:15 - 20:45	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Spitzentanz	Dienstag	18:45 - 19:15	15 - 18 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Dienstag	20:45 - 21:15	18 - 99 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
	Donnerstag	19:00 - 19:30	15 - 19 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

Hip Hop

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Hip Hop 7 - 9 Jahre	Mittwoch	15:00 - 16:00	7 - 9 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
	Donnerstag	16:00 - 17:00	7 - 9 Jahre	Sportzentrum Süd (Kleine Halle EG)
Hip Hop 10 - 12 Jahre	Mittwoch	16:00 - 17:00	10 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)
Hip Hop 10 - 13 Jahre	Dienstag	15:00 - 16:00	10 - 13 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Hip Hop 13 - 18 Jahre	Donnerstag	18:00 - 19:00	13 - 18 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)
Hip Hop 14 - 16 Jahre	Dienstag	16:00 - 17:00	14 - 16 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Hip Hop 17 - 19 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:00	17 - 19 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)

Jazz Dance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Jazz Dance 11 - 13 Jahre	Mittwoch	17:45 - 18:45	11 - 13 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
Jazz Dance 14 - 19 Jahre	Mittwoch	18:45 - 20:00	14 - 19 Jahre	Sportzentrum Süd (Großer Tanz- und Gymastikraum 1. OG)
	Donnerstag	19:00 - 20:30	14 - 19 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)

Kreativer Kindertanz

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Kreativer Kindertanz 6 - 7 Jahre	Freitag	16:00 - 17:00	6 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Entspannungsraum)

Modern Dance

Angebot	Tag	Uhrzeit	Alter	Ort
Modern Dance 8 - 10 Jahre	Mittwoch	15:45 - 16:45	8 - 10 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)
Modern Dance 11 - 14 Jahre	Mittwoch	17:00 - 18:00	11 - 14 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 2)

Tänzerische Früherziehung

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





macron

WER IST MACRON?

Gegründet 1971 in Bologna, behauptet sich Macron heute als einer der europäischen Marktleader.

>102

GESPONSERTE PROFICLUBS

Macron ist technischer Sponsor von mehr als 102 Profimannschaften in verschiedenen Sportarten auf der ganzen Welt, dabei profitieren die Kunden von Qualitätsware und ausgezeichnetem Service.

>2

FUSSBALL BRAND IN EUROPA

Gemessen an der Anzahl der gesponserten Proficlubs liegt Macron laut UEFA-Bericht 2024 auf Platz zwei

>30

LÄNDER IN DER WELT

Macron ist ein internationales Unternehmen, mittlerweile in mehr als 30 Ländern tätig.

>186

MACRON SPORTS HUB

Macron hat ein Netz von über 186 Macron Sports Hub in mehr als 30 Weltmärkten aufgebaut, die ein Anlaufpunkt für Sportvereine und Athleten in der jeweiligen Region sind.



No one was born a hero.

It's an everyday journey.
There are no shortcuts.
No days off.
No perfect scenarios.

Things won't always go
the way you expect.
But overcoming challenges
is part of the game too.

Your time is now.

When passion runs through you,

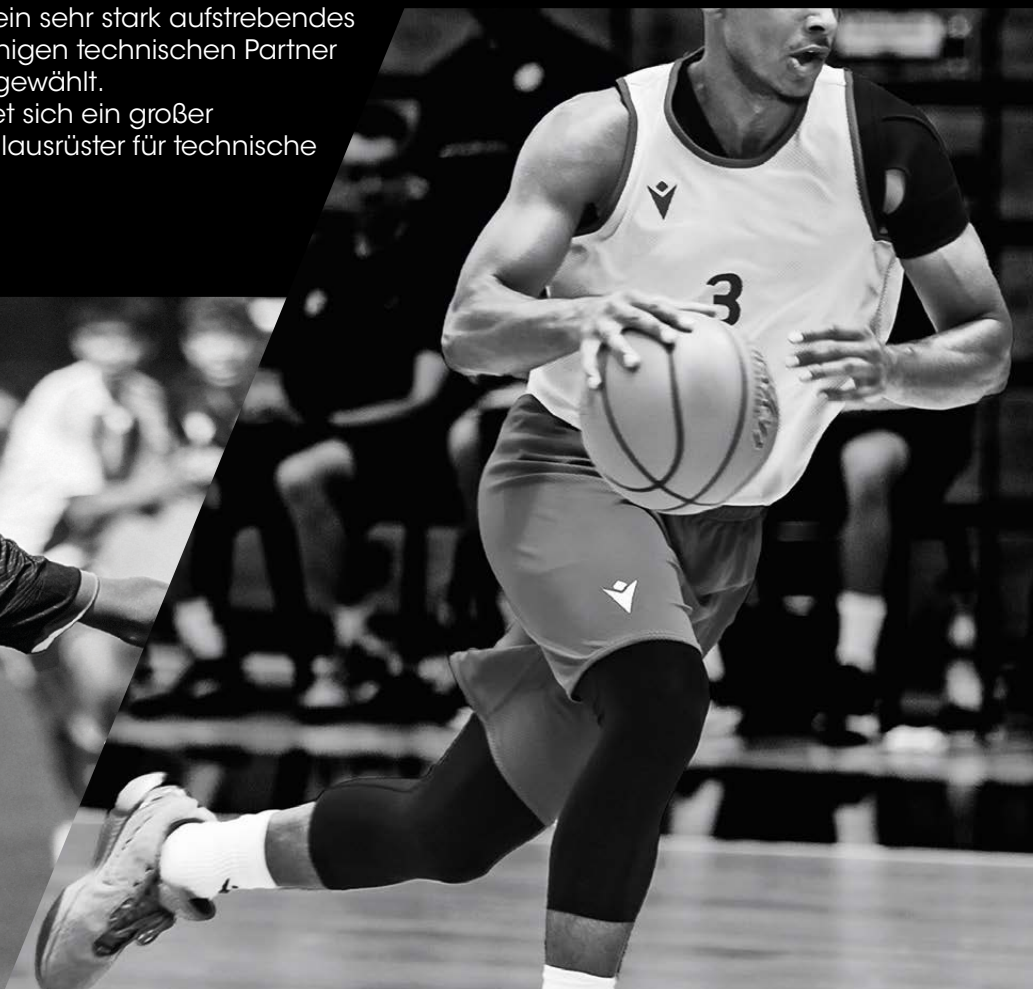
*BECOME
YOUR OWN
HERO.*



Post SV Nürnberg

100 Jahre Sport.

Der Post SV Nürnberg hat Macron, ein sehr stark aufstrebendes italienisches Unternehmen, als alleinigen technischen Partner für seine Mitglieder und Teams ausgewählt. Erstmals in Deutschland entscheidet sich ein großer Breitensportverein für einen Generalausrüster für technische Sportbekleidung.



[macron.com](https://www.macron.com)



DIE MACRON-KOLLEKTION FÜR DEN POST SV NÜRNBERG

Die Macron-Kollektion für die Mitglieder des Post SV Nürnberg entstand aus der engen Zusammenarbeit zwischen dem Unternehmen und dem Sportverein.

Durch diese enge Zusammenarbeit können für jede Sportart Produkte von hoher technischer Qualität angeboten werden, die den Bedürfnissen von Athleten und Athletinnen bestmöglich nachkommen.

Die neue Ikone des italienischen Unternehmens, der Macron Hero, prägt alle Produkte.

Das Logo, das die menschliche Figur darstellt, ist von der Spitze des Speers inspiriert, die per Definition dynamisch und schnell ist. Der Makronenheld symbolisiert noch wirkungsvoller die Freude am Ende der Herausforderung. Die Erreichung eines Ziels. Müdigkeit, Leidenschaft und Entschlossenheit.

Die Macron-Philosophie: "Work hard. Play harder".

Kursprogramm

Unser Kursangebot – auch für Nichtmitglieder

Gut zu wissen...

Kann ich auch während eines laufenden Kompakt-Kurses einsteigen?

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

Nähere Informationen erhältst du über das Sportbüro:

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

Wie lange läuft ein Kompakt-Kurs?

In der Regel umfasst ein Kurs **8 bis 14 Einheiten** – vereinzelt sind auch **kürzere Angebote** mit weniger Terminen möglich.

Ich bin kein Mitglied beim Post SV – kann ich trotzdem einen Kompakt-Kurs besuchen?

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

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

Ja, viele unserer Kompakt-Kurse sind auch für Einsteiger/innen geeignet. Aus unserer Kursbeschreibung entnimmst du, welche Angebote für dein Level geeignet sind. Bei gesundheitlichen Einschränkungen empfehlen wir eine ärztliche Rücksprache.

Jetzt direkt anmelden!

Scanne den QR-Code und sichere dir deinen Platz im passenden Kurs.



Scan me!



AQUAFITNESS

Bouncing
Boxing
Pilates
Powermix
Tabata

GENERATION 60PLUS

Aktiv gegen Osteoporose
Aktiv & Vital –
Fit bis ins hohe Alter

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

Sport & Bewegung
trotz(t) Demenz

FITNESS

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



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

Kraftausdauertraining
im Fitnessstudio

Männersport 60 Plus



SCHWIMMEN

Anfänger Kinder

Anfänger Erwachsene

Baby

Intensiv

Inklusion

Kleinkinder

Personal Training

Vertiefung



TANZ

American Line Dance

Bachata Ladystyle

Discofox

Kreativer Kindertanz

Standard/Latein

Streetdance

Tanzspiele

Yoga Dance



Weitere Informationen zu
dem größten Kursangebot
in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fitness



Fit mit Flexibar

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.11.2026	Sonntag NEU	11:15 - 12:15	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 27,- / NMG 57,-
10.01.2027	Sonntag	18:00 - 19:00	8	Fitlounge, Kursraum 2	MG 36,- / NMG 76,-
10.01.2027	Sonntag NEU	11:15 - 12:15	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 45,- / NMG 90,-

Indoor-Cycling Einsteiger

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2027	Montag	18:00 - 19:00	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 95,-
12.01.2027	Dienstag	19:15 - 20:15	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 95,-

Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2027	Montag	19:00 - 20:00	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 95,-
12.01.2027	Dienstag	08:30 - 09:30	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 95,-
12.01.2027	Dienstag	17:45 - 18:45	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 95,-
14.01.2027	Donnerstag	19:00 - 20:00	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 95,-

Indoor-Cycling Mittelstufe

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2027	Mittwoch	18:00 - 19:30	10	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 60,- / NMG 115,-

Jumping-Fitness

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2027	Dienstag	18:00 - 19:00	10	Fitlounge, Kursraum 1	MG 50,- / NMG 100,-

Athletic Pump it - Langhanteltraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
05.10.2026	Montag	20:00-21:00	10 späterer Einstieg noch möglich	Fitlounge, Kursraum 2	MG 40,- / NMG 85,-
11.01.2027	Montag	20:00 - 21:00	9	Fitlounge, Kursraum 2	MG 36,- / NMG 77,-
14.01.2027	Donnerstag	19:15 - 20:15	9	Studio N°1, Kursraum 2	MG 36,- / NMG 77,-

Pump it - Langhanteltraining

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2027	Mittwoch	18:00 - 19:15	10	Fitlounge, Kursraum 2	MG 50,- / NMG 100,-

* MG Mitglieder, NMG Nichtmitglieder

Wir gratulieren dem Post SV zum Jubiläum!



ZWEI PARTNER IN DER REGION

MIT TRADITION UND VISION!

Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.



PEUGEOT E-208 DER ELEKTRO-KLEINWAGEN FÜR DIE CITY

ELEKTROMOTOR 136, 100 kW (136 PS)
ELEKTRISCHE REICHWEITE IN KM: 362
SCHNELLES AUFLADEN: VON 20 AUF 80 % IN CA. 30 MINUTEN

JETZT AB

166,- €¹

MTL. LEASEN

INKL. ÜBERFÜHRUNG



Farbe: Artense Silber

BIS ZU
8
JAHRE

PEUGEOT
CARE
GARANTIE

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/>



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.



Weitere Farben

Agueda Gelb
Okenite Weiß
Perla Nera Schwarz
Selenium Grau

Über alle Details informieren wir Sie gerne persönlich.

¹166,- € 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: 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 48 Monate, Laufleistung 5.000 km/Jahr, Leasingsonderzahlung 5.000 € inklusive Überführungskosten in Höhe von 1.299,- €, 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 31.12.2026. 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 31.12.2026 erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörsgutschein 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

Gesundheit



Klang-Entspannung

Nutze die Macht des Klanges, um ganz zu entspannen! Bei der Klangentspannung werden unter anderem Instrumente wie Klangschalen und Gongs eingesetzt. Klang und Schwingungen tragen Dich, um dir eine tiefe Entspannung zu ermöglichen und deinem Alltagsstress zu entkommen. Was Du mitbringen solltest? Dich, eine Kuscheldecke, ein Kissen und bequeme Kleidung.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
10.10.2026	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
07.11.2026	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-
05.12.2026	Samstag	18:00 - 19:00	1	Fitlounge, Kursraum 1	MG 9,- / NMG 15,-

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule

Ein gezieltes und regelmäßiges Stabilisationstraining, das Mobilisation der Gelenke sowie Dehn- und Kräftigungsübungen umfasst, kann effektiv Verspannungen, Spannungskopfschmerzen und Fehlhaltungen vorbeugen und entgegenwirken.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
20.10.2026	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-
19.01.2027	Dienstag	19:30 - 21:00	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 62,- / NMG 124,-

Sensomotorisches - Body-Shaping - Stabilisationstraining

Dehnung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Koordination sowie Mobilisation der Gelenke stehen im Fokus dieses Trainings. Es kann Verletzungen und vorzeitige Verschleißerscheinungen vorbeugen.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
22.10.2026	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-
21.01.2027	Donnerstag	19:30 - 21:00	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 62,- / NMG 124,-

Stabile Knie-, Fuß- und Sprunggelenke

Ein gezieltes und regelmäßiges Training der relevanten Muskelgruppen kann Fehlhaltungen, Fehlbelastungen sowie daraus resultierenden Erkrankungen und Verletzungen wirksam vorbeugen. Eine gut trainierte Muskulatur dient dabei als natürlicher Stabilisator und schützt aktiv vor Beschwerden. Auch bereits bestehende Probleme können dadurch deutlich gelindert und in ihrem Fortschreiten aufgehalten werden.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
23.10.2026	Freitag	18:00 - 19:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 111,-
22.01.2027	Freitag	18:00 - 19:30	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 62,- / NMG 124,-

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)
11.01.2027	Montag	19:30 - 20:45	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 54,- / NMG 104,-

Hatha Yoga 50 Plus

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2027	Montag	09:30 - 10:45	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 54,- / NMG 104,-

NEU Hatha Yoga - am Vormittag

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2027	Montag	11:00 - 12:15	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 54,- / NMG 104,-
12.01.2027	Dienstag	09:15 - 10:45	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 61,- / NMG 117,-

Hatha Yoga

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2027	Montag	17:45 - 19:15	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 61,- / NMG 117,-
13.01.2027	Mittwoch	17:45 - 19:15	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 61,- / NMG 117,-
13.01.2027	Mittwoch	19:30 - 20:30	9	Fitlounge, Kursraum 1	MG 45,- / NMG 90,-
13.01.2027	Mittwoch	18:10 - 19:10	9 ehemals 360° Yoga	Studio N°1, Kursraum 1	MG 45,- / NMG 90,-

Synergy Yoga Gentle Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2027	Montag	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-
13.01.2027	Mittwoch	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-

Synergy Yoga Intermediate Flow

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
11.01.2027	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 168,-

Qi Gong

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
02.03.2027	Dienstag	18:00 - 19:00	9 keine Kurseinheit am 23.03 und 30.03.	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 50,- / NMG 99,-
13.01.2027	Mittwoch	10:45 - 11:45	9	Studio N°1, Kursraum 2	MG 50,- / NMG 99,-



Generation 60 Plus



Hallenboccia-Turnier

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
08.11.2026	Sonntag	10:30 - 15:00	1	Vereinshalle Hasenbuck	MG 12,- / NMG 17,-

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
13.01.2027	Mittwoch	10:00 - 11:00	9	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 50,- / NMG 81,-

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)
12.01.2027	Dienstag	11:15 - 12:15	9	Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 49-53	MG 50,- / NMG 81,-
13.01.2027	Mittwoch	11:15 - 12:15	9	Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Str. 17	MG 50,- / NMG 81,-

Aktiv gegen Osteoporose

Bewegung hält die Knochen stark und hilft, Osteoporose vorzubeugen. Gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining stärkt Muskeln und Knochen, verbessert die Stand- und Gangsicherheit und kann dazu beitragen, Stürze zu vermeiden.

Zielgruppe: Frauen u. Männer ab 50

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
09.09.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10 späterer Einstieg noch möglich	AWO Bürgertreff Katzwang, Johannes-Brahms-Str. 6	MG 80,- / NMG 90,-
18.11.2026	Mittwoch	10:45 - 11:45	10	AWO Bürgertreff Katzwang, Johannes-Brahms-Str. 6	MG 80,- / NMG 90,-

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)
28.09.2026	Montag	10:45 - 11:45	11 späterer Einstieg noch möglich	Seniorentreff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15	MG 55,- / NMG 88,-
16.11.2026	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen, Hufelandstr. 4	MG 80,- / NMG 90,-
12.01.2027	Dienstag	10:00 - 11:00	9	Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 49-53	MG 50,- / NMG 81,-
09.09.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10 späterer Einstieg noch möglich	AWO Bürgertreff Katzwang, Johannes-Brahms-Str. 6	MG 80,- / NMG 90,-
18.11.2026	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang, Johannes-Brahms-Str. 6	MG 80,- / NMG 90,-

Prävention

Männersport Ü60 (Prävention)

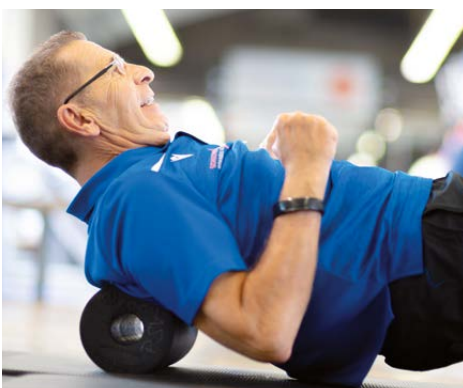
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
30.11.2026	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiß	MG 90,- / NMG 90,-
15.02.2027	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiß	MG 90,- / NMG 90,-

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
12.01.2027	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 115,- / NMG 115,-
14.01.2027	Donnerstag	18.30 - 19.30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 115,- / NMG 115,-

Aqua-Gymnastik (Prävention)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.01.2027	Dienstag	19:30 - 20:15	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Aqua Kita (Mehrzweckbecken)	MG 160,- / NMG 160,-
12.01.2027	Dienstag	20:15 - 21:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Aqua Kita (Mehrzweckbecken)	MG 160,- / NMG 160,-
13.01.2027	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG 160,- / NMG 160,-
14.01.2027	Donnerstag	11:30 - 12:15	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG 160,- / NMG 160,-

Weitere Präventionskurse noch ab 2027 in Planung!

Eure
WEIHNACHTSFEIER
in der L'Osteria



Feiere Weihnachten
mit Deinen Lieblingsemenschen in Deiner L'Osteria
mit der besten besten Pizza & Pasta d'amore
und genieße die Zeit mit Deinen Amici,
Deiner Famiglia oder Deinem Team!

Alle Informationen zu unseren
Weihnachtsangeboten findet Ihr hier!



L'OSTERIA
PIZZA E PASTA

Sonstiges

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

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

Inhalte: • Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung als letztes Mittel

Bitte mitbringen: Getränke und kleinen Pausensnack für mittags

Bei Fragen bitte an Monika Goth und Thomas Frühling unter kurse@jjnbg.de

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
07.11.2026	Samstag	10:00 - 14:00	1	7 - 14	Sportzentrum Nordost	MG 35,- / NMG 45,-



Kompakte und wirkungsvolle Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen und Männer

Der Kurs ist ideal für Frauen und Männer geeignet, die an einem kompakten Kurs zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung teilnehmen möchten. In den Einheiten werden mit dem Schwerpunkt KONFLIKTVERMEIDUNG, psychologische Aspekte, Wahrnehmung, Kommunikation und taktisches Verhalten behandelt und praxisorientiert geübt.

Für interessierte Neueinsteiger/innen geeignet - Mitglieder der Ju-Jutsu-Abteilung können kostenfrei und ohne Anmeldung teilnehmen!

Ein späterer Einstieg ist möglich!

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

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.09.2026	Montag	17:30 - 18:45	10 kein Kurs am 02.11. + 23.11.	18 - 99	Sportzentrum Nordost, Halle B	MG 60,- / NMG 120,-

Renditestarkes Investment

VIVA 115 – Eigentumswohnungen

29 Eigentumswohnungen im SchönLebenPark in Nürnberg Langwasser

+49 911 8004-147

Postis Kinderwelt



Postis Abenteuerland - der Indoor Spielplatz

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
26.09.2026	Samstag	14:30-16:30		3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 7,- / NMG 10,-
24.10.2026	Samstag	14:30-16:30		3 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-
28.11.2026	Samstag	14:30-16:30		3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	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,-
14.01.2027	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 45,- / NMG 78,-
14.01.2027	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)
28.09.2026	Montag	15:00-16:00	4	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 32,- / NMG 50,-
28.09.2026	Montag	16:15-17:15	4	7 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 32,- / NMG 50,-
16.11.2026	Montag	15:00-16:00	4	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordost	MG 32,- / NMG 50,-
16.11.2026	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

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:

 **TeilhabeBank**

→ Kontakt:

kindergeburtstag@post-sv.de



SCAN ME

www.post-sv.de



Post SV Nürnberg
100 Jahre Sport.

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!
ab **86 €** mtl.

Sonder-
konditionen
für Post SV
Mitglieder



nuernberg.golfrange.de

GolfRange Nürnberg
Am Golfplatz 1 · 91189 Nemsdorf

GOLF | RANGE

Feriencamps



Fußballcamps

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.11.2026	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)
02.11.2026	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Theodor-Billroth-Schule	MG mit Z 149,- / MG ohne Z 169,- / NMG 204,-
18.11.2026	Mittwoch	08:00 - 16:00	1	5 - 12 Jahre	Sportzentrum Süd	MG mit Z 40,- / NMG 56,-

Ansprechpartnerin: Tina Wunderlich (sportcamp@postsv.de), Tel: 0911/540 55 47 65

Basketballcamps (Fisch Halbmaier Herbst-Minicamp)

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Tage	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.11.2026	Mittwoch	08:00 - 15:30	3	6 - 11 Jahre	Paul-Moor-Halle	MG 150,** / NMG 165,**

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

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

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

Dein Indoor-Spielplatz Postis Abenteuerland

Buche jetzt deinen Platz für
reinen Spaß in der Turnhalle!

AUCH ALS
KINDER-
GEBURTSTAG
BUCHBAR!

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

→ Anmeldung:
kindersport@post-sv.de



SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:

TeilhaberBank

www.post-sv.de

Nürnberg's größtes Sportangebot für Kinder!

Postis Ballschule

- Spielerische Heranführung an Ballsportarten
- Aneignung von Ballgefühl und Ballkoordination
- Angebote für Kinder zwischen 2-8 Jahren



Postis Sportschule

- Qualifizierte Übungsleiter (Diplom-Sportlehrer)
- Sportartübergreifendes Bewegungsangebot
- Altershomogene Gruppen mit max. 15 Kindern



Postis Kindersport

- Spiel & Spaß beim gemeinsamen Sport
- Abwechslungsreiche Sportstunden ohne Leistungsdruck
- Kinderturnen, Turnzwerge, Kinder-Yoga, Zumba-Kids



Schwimmen

- Baby-, Kleinkind- und Anfängerschwimmkurse
- Tauchkurse für Kinder
- Vereinseigenes Hallenbad



Tanzen

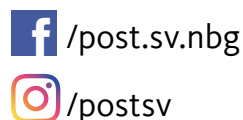
- Tänzerische Früherziehung, Ballett, Jazzdance und Hip Hop
- Ausgebildete Tanzlehrer und Tanzpädagogen
- Aufeinander aufbauende Alterstufen (ab 3 Jahren)



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:



Schwimmen

Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 08.12.2026

Babyschwimmen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.01.2027	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2027	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)
14.01.2027	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2027	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2027	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)
11.01.2027	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
12.01.2027	Dienstag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2027	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Lehrschwimmbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2027	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2027	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2027	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)
11.01.2027	Montag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
12.01.2027	Dienstag	17:15 - 18:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2027	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Lehrschwimmbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2027	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Langwasser (Lehrschwimmbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2027	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2027	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2027	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2027	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
16.01.2027	Samstag	11:30 - 12:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen für ältere Kinder						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
12.01.2027	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)
11.01.2027	Montag	16:15 - 17:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
12.01.2027	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2027	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2027	Freitag	15:00 - 15:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
13.01.2027	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-

Schwimmen Erwachsene

Anfängerschwimmkurse Erwachsene ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
15.01.2027	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)
15.01.2027	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)
13.01.2027	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2027	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)
13.01.2027	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
15.01.2027	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)
15.01.2027	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,-

SANITÄR-HEINZE®

Alle Bäder dieser Welt!



IHR TRAUMBAD –
so individuell wie Sie!

Freiligrathstr. 30 · 90482 Nürnberg

sanitär-heinze.com

Ferienschwimmkurse Herbstferien

Anmeldung ab dem 29.09.2026

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.11.2026	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)
02.11.2026	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)
02.11.2026	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)
02.11.2026	Mo-Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Intensiv-Schwimmkurs Erwachsene Fortgeschritten

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
02.11.2026	Mo-Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Tauchen Bubblemaker Ferienspecial

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.11.2026	Mittwoch	10:00 - 12:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-



Ferienschwimmkurs Weihnachtsferien

Anmeldung ab dem 29.09.2026

Tauchen Bubblemaker Ferienspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.12.2026	Montag	15:00 - 17:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-



Ferienschwimmkurse Faschingsferien

Anmeldung ab dem 12.01.2027

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
08.02.2027	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)
08.02.2027	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)
08.02.2027	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)
08.02.2027	Mo-Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Intensiv-Schwimmkurs Erwachsene Fortgeschritten						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
08.02.2027	Mo-Fr	19:00 - 19:45	5	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 48,- / NMG 90,-

Tauchen Bubblemaker Ferienspecial						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.02.2027	Donnerstag	11:00 - 13:00	1	8 - 12 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG 65,- / NMG 65,-

Aquafitness

Anmeldung ab dem 08.12.2026

Aqua-Bouncing (Tiefwasser)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
11.01.2027	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)
13.01.2027	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)
11.01.2027	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)
13.01.2027	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 40,- / MG ohne BB 95,- / NMG 180,-
14.01.2027	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)
11.01.2027	Montag	18:15 - 19:00	10	16 - 100 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



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

Aquafitness Herbstferien

Anmeldung ab dem 29.09.2026

Aqua - Boxing						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.11.2026	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua - Bouncing (Tiefwasser)						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.11.2026	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aquafitness Faschingsferien

Anmeldung ab dem 12.01.2026

Aqua - Tabata						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.02.2027	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua - Faszienfit						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.02.2027	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	16 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

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

Tanz

Kurse

American Line Dance Anfängerkurs

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.10.2026	Mittwoch	17:15 - 18:00	8	18 - 99 Jahre	Studio N°1 (Kursraum 1)	MG 33,- / NMG 50,-

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

American Line Dance Workshop Tänze des Anfängerkurses

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

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

Stellenangebote des Post SV Nürnberg

Der Post-Sportverein Nürnberg e. V. ist mit ca. 16.000 Mitgliedern der größte Breitensportverein in Süddeutschland und betreibt zahlreiche vereinseigene Sportstätten im gesamten Stadtgebiet Nürnberg. Ein Name mit Programm: „Mehr Sport geht nicht“.

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

Vollzeit / Teilzeit

- Sportwissenschaftler / Sportlehrer / Pädagogischer Mitarbeiter (m/w/d)
- Physiotherapeuten (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.



Ankündigungen



Jahreshauptversammlung Kendo

Am **Donnerstag, 22. Oktober, um 19 Uhr** in der Gaststätte im Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung sowie Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten.



Jahreshauptversammlung Tischtennis

Am **Donnerstag, 19. November, um 20 Uhr** im Nebenzimmer der Gaststätte im Sportpark Schweinau, Daimlerstraße 71, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, der Aussprache zu ihnen, der Entlastung der Abteilungsleitung sowie Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten.



Jahreshauptversammlung Fit und Gesund

Am **Dienstag, 01.12.2026, um 19 Uhr** im Jugendraum / Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110, unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Neuwahl der stellvertretenden Abteilungsleitung und der Delegierten, Aussprache und Entlastung und dem Behandeln von Anträgen.

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

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)

Ein Einzug pro Jahr ist kostenfrei. Bei viertel- und halbjährlicher Abbuchung kostet jeder weitere Einzug jeweils 3,- Euro, bei monatlicher Abbuchung kostet jeder weitere Einzug 1,- Euro. 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
Fitlounge (ohne Sauna) ab 01.01.2027	34,- Euro
Fitnessstudio N°1	31,- Euro

Zusatzbeiträge Sauna Fitlounge (ab 01.01.2027)

Sauna Fitlounge ermäßigt	13,- Euro
(Voraussetzung ZB Fitnessstudio Fitlounge)	
Sauna Fitlounge	20,- 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)

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
Geräturnen	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 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
Teilspielberechtigung, 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

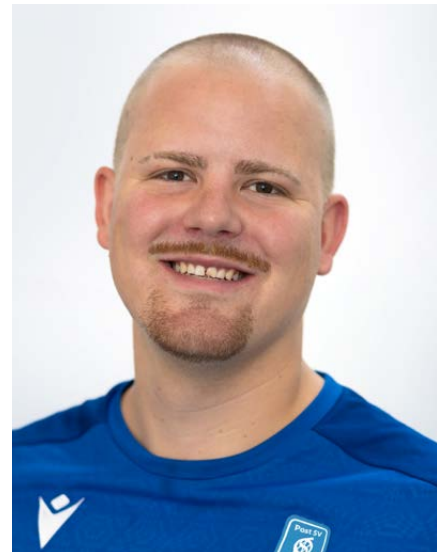
➔ Alle Beiträge sind, wenn nicht anders angegeben, pro Monat.

➔ 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 und Ballschule 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

Fragen?



Einmal Ball, immer Ball – bei **Chris Reinhart** trifft dies auf jeden Fall, auch wenn er als Fußballer nicht mehr aktiv gegen ihn tritt, und auch seine Trainer- wie Schiedsrichterkarriere ruhen lässt. Seit 2006 ist der gebürtige Haßfurter beim Post SV schließlich in der Postis Kinderwelt als Leiter der Sport- und Ballschule und der Kindergeburtstage dem Ball treu geblieben. Dass er zuvor als Sportlicher Leiter der 1. FCN-Fußballschule tätig war, passt somit ebenso wunderbar ins Bild wie der Umstand, dass er ungeachtet seines Wechsels zum Post SV ein glühender Club-Fan geblieben ist. Sportlich hat er indes zuletzt Pfade eingeschlagen, die mit

dem Ball eher weniger zu tun haben. In diesem Sommer hat er einen Halbmarathon sowie einen Triathlon gefinished. Und da der Unterfranke bei der Challenge Roth 2027 in der Staffel als Schwimmer teilnehmen will, feilt er aktuell bei einem Kurs des Post SV an seiner Kraultechnik. Kleiner Tipp am Rande: Nach der Challenge wäre dann nicht Wasserball mal ein Versuch wert!?

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

Terminkalender, Wecker, Handy mit Internetzugang

Was bringt dich auf die Palme?

Ungerechtigkeit

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

Meine verletzte Generation von Carla Hinrichs

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?

Radio schalte ich bei egal welcher Musik generell aus.

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?

Disarstar (deutscher Rapper)

Hast du ein sportliches Idol?

In meiner Jugend war es Zlatan Ibrahimovic.

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Verbleib von Ali Zoma beim Glubb

Welche Sportart kannst du gar nicht?

Bouldern

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Keine spezielle, verletzungsfrei und gesund sein reicht

Was können Männer besser als Frauen?

Auf jeden Fall nicht, Kinder zu Welt bringen

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

Klippenspringen

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

Pokalsieg vom 1. FCN 2007 und bei den internationalen Spielen in der darauffolgenden Saison

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Aufstieg mit dem TV Haßfurt in der Relegation, in der ich in der Verlängerung das entscheidende Tor geköpft habe

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?

In meiner Rolle als Fußball-Schiedsrichter hatte ich einige Momente in denen ich selbst nicht genau wusste, ob es Foul oder Abseits war. Gerade in hitzigen Duellen bringt dies natürlich Diskussionen mit sich.

Welche Macke hast du beim Sport?

Häufig zu ehrgeizig, deshalb habe ich zu oft die Signale meines Körpers ignorier.

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

Ich würde mir ein neues Fahrrad kaufen

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?

Größter Breitensportverein Bayerns

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

Bisher nur die Laufbahn am Ebensee und die Fitlounge, ich freue mich aber sehr darauf noch einiges ausprobieren zu dürfen.

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

Ein Verein lebt durch die ehrenamtliche Arbeit der Mitglieder. Vor allen Ehrenamtlichen ziehe ich meinen Hut!

Bist du warm- oder Kaltduscher?

Mir wird immer rückgemeldet, dass ich extrem heiß Dusche. Am Ende aber immer auch kurz eiskalt.

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?

Morgens eine Runde Laufen oder Kraftsport, dann meinen Jungs mittags in Haßfurt beim Fußball zuschauen, abends Flutlichtspiel beim Glubb und zu guter Letzt den Sieg in irgendeiner Kneipe feiern.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Trainieren mit Freunden und einem klaren Ziel

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?

E-Sports

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

Keinem speziellen, aber in einem ausverkauften Fußballstadion vor 50.000 Menschen oder mehr zu spielen wäre schon mal eine Erfahrung wert.

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 „Gutscheinodes“.

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



FÜR DIE STÄRKUNG NACH DEM SPORT

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



MuC My useful Cup®
Der nachhaltige & faltbare Mehrwegbecher aus Nürnberg

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



Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



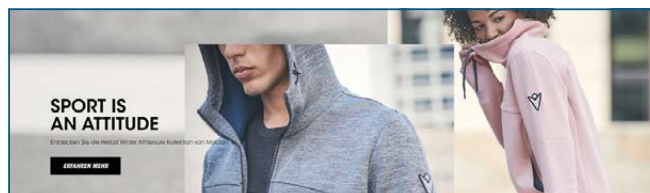
Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

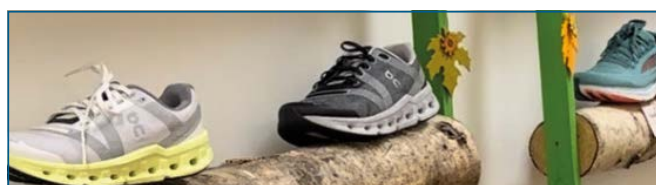


3 % auf Einkauf bei der easy Apotheke Laufamholzstraße
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



SPORT IS AN ATTITUDE

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



10 % auf Schuhsortiment bei Orthopädie Richter
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises



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

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**