

Post SV

Das neue Sport- und Kursprogramm

magazin

Ausgabe 1/2018
Januar 2018 – März 2018



Fünf Jahre KiSS ab Seite 10

Der AbteilungsreportSeite 13 bis 35

Das neue Kursprogramm..... ab Seite 38



Post SV Nürnberg e. V.

Die Nummer 1 im Sport

Liebe Sportfreunde, dabei sein ist alles.

Sport spielt eine wichtige Rolle in unserer Region. Und wir möchten, dass es auch so bleibt. Deshalb sind wir mit unserer Förderung dabei. Vom Breiten- bis zum Spitzensport – wir bleiben im Spiel. www.n-ergie.de



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
Montag – Freitag: 8.00 – 16.00 Uhr

Geschäftsführer

Andreas Neugebauer

Bankverbindung

IBAN: DE04 7601 0085 0000 1108 59
BIC: PBNKDEFFXXX

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. unternehmenskommunikation gmbh
Gustavstraße 16
90762 Fürth
Tel.: 0911-740 70 0
Fax: 0911-740 70 22
E-Mail: mail@gas-inter.net
Web: www.gas-inter.net

Druck

hofmann infocom GmbH
Emmericher Straße 10
90411 Nürnberg
Telefon: 0911 – 52 03-0

Auflage

15.000 Exemplare

Präsident

Carsten Eckardt

Vizepräsidenten

Peter Fröhlich
Franz Gebhardt
Cornelia Wild

Schatzmeisterin

Kathrin Bendele

Pressereferent

Christian Biechele

Liebe Mitglieder,

am ersten Sonntag des vergangenen Dezembers war ich zum Wasserballturnier der U11 der Barracudas Nürnberg (Kooperation zwischen FCN Schwimmen und dem Post SV Nürnberg) eingeladen. Der Tag war zwar schon verplant mit einem Fußballturnier meines Sohnes, ich wollte es mir aber nicht nehmen lassen trotzdem vorbeizuschauen. Im ersten Moment fragt man sich, was einen erwartet. Ein paar junge Wasserballer, die ihrem Sport nachgehen und auf einem Wasserballfeld ein paar Spiele austragen.

Was ich vorgefunden habe, hat mir große Freude bereitet. Marc Steinberger und sein Team haben hier etwas Phantastisches auf die Beine gestellt.

Gemeinsam mit seiner Mannschaft hat er ein Turnier mit internationalem Flair ausgerichtet - unter anderem mit Teilnehmern aus Tschechien, Österreich und ganz Deutschland. Auf vier Wasserballfeldern rang und kämpfte der Nachwuchs vor dicht besetzten Zuschauerrängen mit großer Leidenschaft den ganzen Tag um Punkte.

Erstaunlich für mich war auch der Anteil an jungen Mädchen, die Wasserball spielen. Durchgesetzt hat sich zum Schluss Weiden vor Salzburg und unseren Barracudas. Zum Schluss wurden die Platzierten und Sieger vom sportpolitischen Sprecher der SPD Nasser Ahmed für ihre tollen Leistungen geehrt. Ein herzliches Dankeschön an alle Helfer, Schiedsrichter und Verantwortliche.

Wesentlich für diesen Erfolg ist Marc Steinberger. Er wurde vergangenes Jahr aufgrund seines Engagements für den Wasserball mit dem Ehrenamtspreis des BLSV ausgezeichnet. Und das völlig zu Recht. In vielen ehrenamtlichen Stunden durchkämmt er sämtliche Schwimmstunden von Schulen und dem FCN/Post, um weiteren Nachwuchs für den Wasserball zu generieren. Über Kooperationen mit weiteren bayerischen Vereinen schafft er es, sich auch mit den Jugendmannschaften in der deutschen Spitze festzusetzen.

Als wir mit dem 1.FCN Schwimmen die Wasserball-Kooperation starteten, war das Ganze eine zarte Pflanze, die sich in den vergangenen Jahren zu einer Vorzeigabteilung entwickelt hat. Marc hat es geschafft, weitere Sportler, Übungsleiter und Ehrenamtliche für den Wasserballsport zu begeistern. Mittlerweile zählt die Abteilung zirka 110 Mitglieder, Tendenz steigend. Durch die Verteilung der Arbeit auf viele Schultern ist das Projekt nachhaltig - daher unterstützt der Post SV Nürnberg das Kooperationsprojekt Barracudas auch mit Leibeskräften. Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, sich zu öffnen und eine breite Basis zu schaffen, um sich dann als nächster Schritt auch erfolgreich im Spitzensport etablieren zu können.

Ich wünsche allen Mitgliedern ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Jahr 2018.

Carsten Eckardt
Post SV-Präsident

Referent IT & Organisation

Bernhard Papperger

Leitung Sportbereich Fit & Gesund

Holger Herzog

Leitung Sportbereich Schwimmen

Kristina Hörath

Rechtsreferent

RA Axel Loof

Referent Sportstätten

Reiner Schmitt

Baureferent

Eugen Sedlmayr

Jugendreferent

Andreas Neugebauer

Referent Strategie

Dr. Michael Reindl

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 Aktuelles

13 Abteilungsreport

Basketball, Fechten, Gerätturnen, Tennis, Fußball, Fit und Gesund, Ju-Jutsu, Schwimmen, Segelfliegen, Triathlon, Judo, Leichtathletik, Tennis, Moderner Fünfkampf, Wasserball, Rhythmische Sportgymnastik

38 Events, Workshops & Kurse

Gedächtnistraining, Functional Training, Stopp heißt Stopp, Klangentspannung, Wehrhaft und Fit, "Nicht mit mir", TRIAS – von Kopf bis Fuß durchdacht, TRIAS Vorträge, Klettern, Bouldern, Bouldern jetzt auch

im Süden Nürnbergs, Stabilisationstraining, Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining, Fußmuskulaturtraining, Mobilisieren, Dehnen und Massieren, Fußmuskulaturtraining, Yoga, Yoga 50 PLUS, Guten Morgen-Yoga, Yoga – Entspannt ins Wochenende, Synergy Yoga®, Autogenes Training, Klassisches Tai Chi Chuan, Qi Gong, Fit mit FLEXI-BAR, Pump it, Indoor-Cycling, Bouldern, The older the Bo(u)lder, Tenniskurse, Kurse und Events im Wasser

64 Ankündigungen und Beiträge

65 Allgemeine Informationen

66 Gewinnspiel

67 Fragen

Verena Ende

➔ **Besuchen Sie unsere Internetseite unter: www.post-sv.de**

Öffnungszeiten

Geschäftsstelle

Kirchenberg 2 – 4, 90482 Nürnberg

Tel.: 09 11 - 95 45 95 60

E-Mail: info@post-sv.de

Mo. – Fr. 8.00 – 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. 11.00 – 19.00 Uhr

So./Familie 10.00 – 18.00 Uhr

Kinder von 4–13 Jahren innerhalb der Familienmitgliedschaft mit Schwimmbadberechtigung an Familientagen Eintritt frei. Der Zutritt ist nur mit Elternteil und eigener Saunakarte möglich.

***Letzter Einlass jeweils 1 Stunde vor Betriebsschluss!**

Sportbüro Schwimmen

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 64

Mo. 9.00 – 13.00 Uhr

Di. geschlossen

Mi. 09.00 – 13.00 Uhr

und 16.00 – 18.30 Uhr

Do. 09.00 – 13.00 Uhr

Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Büro KiSS

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 63

Mo. 11.00 – 13.00 Uhr

Di. 9.00 – 13.00 Uhr

Mi. 9.00 – 13.00 Uhr

Do. 9.00 – 13.00 Uhr

Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Büro Tanzschule "Traumtänzer"

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 70

Mo. – Fr. 9.00 – 14.00 Uhr

Öffnungszeiten in den Ferien 2018 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Samstag, 06.01.2018 Hl. Drei Könige / Freitag, 30.03.2018 Karfreitag

Hallenbad

08.00 – 18.00 Uhr

Sauna (Familie)

10.00 – 18.00 Uhr

Dienstag, 13.02.2018 Faschingsdienstag

Hallenbad

06.00 – 15.00 Uhr

Sauna (Familie)

10.00 – 15.00 Uhr

Sonntag, 01.04.2018 Ostersonntag

geschlossen

Montag, 02.04.2018 Ostermontag

geschlossen

Fitnessstudio Ebensee

Samstag, 06.01.2018 Hl. Drei Könige

09.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, 13.02.2018 Faschingsdienstag

09.00 – 17.00 Uhr

Freitag, 30.03.2018 Karfreitag

09.00 – 13.00 Uhr

Samstag, 31.03.2018 Ostersonntag

09.00 – 13.00 Uhr

Sonntag, 01.04.2018 Ostersonntag

09.00 – 13.00 Uhr

Montag, 02.04.2018 Ostermontag

09.00 – 13.00 Uhr

Aufgrund verkürzter Öffnungszeiten kann unser Fitnessstudio Fitlounge in der Kesslerstr. 1 besucht werden.

Fitnessstudio Fitlounge

Samstag, 06.01.2018 Hl. Drei Könige

09.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, 13.02.2018 Faschingsdienstag

09.00 – 17.00 Uhr

Freitag, 30.03.2018 Karfreitag

09.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 31.03.2018 Ostersonntag

09.00 – 22.00 Uhr

Sonntag, 01.04.2018 Ostersonntag

09.00 – 17.00 Uhr

Montag, 02.04.2018 Ostermontag

09.00 – 17.00 Uhr

Während der Faschingsferien (12.02.2018 – 16.02.2018) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportzentrum Süd, Sportpark Schweinau) regulärer Sportbetrieb statt – ausgenommen am Faschingsdienstag, 13.02.2018, da sind alle Sporthallen ab 12 Uhr geschlossen. Die Schulsporthallen sind über die gesamten Faschingsferien geschlossen!

Während der Osterferien (26.03.2018 – 08.04.2018) sind alle Sporthallen geschlossen.

Fitness-Studio Ebensee

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911-540 55 47 84

Mo./Di./Do. 9.00 – 22.00 Uhr

Mi. 7.00 – 22.00 Uhr

Fr. 7.00 – 20.00 Uhr

Sa./So. 9.00 – 15.00 Uhr

Fitlounge

Kesslerstr. 1, 90489 Nürnberg

Tel.: 0911-580 86 83

Mo./Mi./Fr. 6.30 – 22.00 Uhr

Di./Do. 9.00 – 22.00 Uhr

Sa./So. 9.00 – 22.00 Uhr

Sauna Fitlounge

Mo./Fr. 10.00 – 21.30 Uhr

Di./Do. 10.00 – 21.30 Uhr

Mi. 8.00 – 21.30 Uhr

Sa./So. 10.00 – 21.30 Uhr

Restaurant Sportpark Ebensee

Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911-5 40 81 09

Montag Ruhetag

Di.–Fr. 16.00 – 23.00 Uhr

Sa./So. 11.00 – 23.00 Uhr

Restaurant Mykonos

Sportpark Schweinau

Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg

Tel.: 0911-37 53 63 28

Mo. 11.00 – 14.00 Uhr

und 16.00 – 24.00 Uhr

Di. Ruhetag

Mi./Do./Fr. 16.00 – 24.00 Uhr

Sa./So. 11.00 – 23.00 Uhr

durchgehend

Unsere Sportstätten



-  **1 Sportpark Ebensee**
Ziegenstraße 110
-  **2 Geschäftsstelle Post SV**
Kirchenberg 2
- 3 Gemeindsaal Laufamholz**
Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule**
Billrothstraße 16
- 5 Gemeindsaal Jobst**
Äußere Sulzbacher Straße 146
- 6 Gebrüder-Grimm-Schule**
Grimmstr. 16, Eingang über Sibeliusstraße
-  **7 Sportzentrum Nordost**
Neumeyerstraße 80
- 8 Paul-Moor-Schule**
Schafhofstr. 27
- 9 Konrad-Groß-Schule**
Oedenberger Straße 135
- 10 Veit-Stoß-Realschule**
Merseburger Straße 4
- 11 Grundschule Bismarckstraße**
Bismarckstraße 20, Eingang über Fröbelstr.
- 12 BBZ**
Berliner Platz 24
- 13 Volkspark Marienberg**
- 14 Friedrich-Hegel-Schule**
Hegelstraße 17, Zugang über Pausenhof
- 15 Hans-Sachs-Gymnasium**
Löbleinstraße 10
- 16 Peter-Vischer Schule**
Bielingplatz 2
- 17 Dr.-Theo-Schöller-Mittelschule**
Schnieglinger Str. 38
Eingang über den Parkplatz
an der Fleischmannstr.
- 18 Geschwister-Scholl-Realschule**
Muggenhofer Straße 122
- 19 Grundschule St. Johannis**
Adam-Kraft-Straße 2
- 20 Wilhelm-Löhe Schule**
Deutsherrnstraße 10
- 21 Reutersbrunnenschule**
Reutersbrunnenstraße 12
- 22 Johann-Daniel-Preißler-Mittelschule**
Preißlerstraße 6
- 23 Carl-von-Ossietzky-Mittelschule**
Ossietzkystraße 2
- 24 Knauer-Schule**
Knauerstraße 20
Eingang: Rothenburgerstraße 69
- 25 Grundschule Paniersplatz**
Paniersplatz 37
- 26 Scharer Gymnasium**
Am Webersplatz 17
- 27 Willstätter Gymnasium**
Innerer Laufer Platz 11
- 28 Wirtschaftsschule**
Nunnenbeckstraße 40
Zugang über Georg-Strobel-Straße
- 29 Melancton Gymnasium**
Sulzbacher Straße 32
- 30 Mittelschule Insel Schütt**
Hintere Insel Schütt 5
- 31 Bartholomäusschule**
Bartholomäusstraße 16
- 32 Thusnelda-Grundschule**
Thusneldastraße 5
- 33 Grundschule Siedlerstraße**
Siedlerstraße 37
- 34 Tiergarten**
Am Tiergarten 30
Treffpunkt Haupteingang
- 35 Neues Gymnasium**
Weddigenstraße 21
Zugang über Sportplatz,
Ludwig-Frank-Straße
- 36 Martin-Behaim Gymnasium**
Schultheißallee 1
- 37 Holzgartenschule**
Holzgartenstraße 14
Zugang über Forsthofstraße
- 38 Mittelschule Hummelsteiner Weg**
Hummelsteiner Weg 25
- 39 Wiesenschule**
Wiesenstraße 68,
Eingang über Landgrabenstraße
-  **40 Vereinshalle Landgrabenstraße**
Landgrabenstraße 79
- 41 Kopernikus-Schule**
Gabelsbergerstraße 41-43
- 42 Förderzentrum**
Jean-Paul-Platz 10
- 43 Sperberschule**
Sperberstraße 85
-  **44 Vereinshalle Hasenbuck**
Ingolstädter Straße 255
- 45 Robert-Bosch-Schule/Birkenwald-Schule**
Herriedener Straße 25
-  **46 Schießanlage Neuselsbrunn**
Neuselsbrunn 6
- 47 Grundschule Friedrich-Wanderer**
Wandererstr. 170
-  **48 Sportpark Schweinau**
Daimlerstraße 71
-  **49 Sportzentrum Süd**
Hummelsteiner Weg 56
- 50 Dürer-Gymnasium**
Sielstraße 17, Zugang über Reutersbrunnenstr.

- 51 Grundschule Eibach**
Fürreuthweg 95
- 52 Boardnerds**
Mühlhofer Hauptstr. 7, 90453 Nürnberg
- 53 Förderzentrum Langwasser**
Glogauer Straße 31
- 54 Bauernfeindgrundschule**
Bauernfeindstraße 24
-  **FL. Fitlounge**
Keßlerstraße 1



Schwimmen und Saunieren im vereinseigenen Hallenbad

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



Schauen Sie vorbei.

Ein einmaliger Probebesuch im Schwimmbad oder im Saunabereich ist jederzeit möglich. Die einmalige Gebühr von 5,- Euro oder 10,- Euro inkl. Sauna wird bei Vorlage der Badeberechtigungskarte und dem Beleg Probebeschwimmen/Sauna innerhalb von 6 Wochen rückerstattet.

Tel.: 0911 - 54 05 54 780

Außerordentliche Delegiertenversammlung

Eindeutiges Votum: Das Präsidium darf sich selbst abschaffen

Als das Präsidium des Post SV Ende November zu einer außerordentlichen Delegiertenversammlung geladen hatte, versprach dies einen eher trockenen Abend. Eines der Hauptthemen lautete nämlich Änderungen der Vereinssatzung wie von diversen Ordnungen – fraglos eine wichtiges wie notwendiges Vorhaben, doch vergnügungssteuerpflichtig ist es in der Regel nicht. Für jenen Abend war dieses Themenpaket perfekt vorbereitet von Vize-Präsident Franz Gebhardt, der als Satzungsexperte im Präsidium federführend die Änderungen erarbeitet hat. Kurz stellte er die wichtigsten vor, die allesamt keine großen Umwälzungen bedeuten, sondern eine praktische Anpassung an den aktuellen Geschäftsbetrieb sind. So war es kein Wunder, dass das Ganze schnell und ohne große Diskussionen mit nur wenigen Umformulierungen über die Bühne ging. Die 106 stimmberechtigten von den 118 anwesenden Delegierten erteilten den Änderungen in der Vereinssatzung, der Finanzordnung, der Allgemeinen Beitragsordnung, der Wahl- und Versammlungsordnung und der Datenschutzordnung so gut wie einhellig ihr Placet. Über jeden der fünf Bereiche wurde einzeln abgestimmt, zweimal gab es eine Gegenstimme. Zu einem spannenden, weil weichenstellenden Abend wurde es dennoch: Die Delegierten beauftragten das Präsidium nämlich nahezu geschlossen, dessen Vorhaben, dem Post SV eine völlig neue Führungsstruktur zu verpassen, weiter voranzutreiben.

Doch der Reihe nach: Bei der Klausurtagung des Präsidiums im Mai stellte Präsident Carsten Eckardt die Frage, ob die momentane auf Ehrenamtlichkeit basierende Führungsstruktur noch zeitgemäß sei? Als einen der großen Knackpunkte führte er die Haftungsfrage an – den Mitgliedern des geschäftsführenden Präsidiums kann es widerfahren, dass sie mit ihren Privatvermögen haften müssen. Und, ein nicht weniger kleines Problem: Einen Großverein wie den Post SV zu leiten, ist aufgrund des Zeitaufwandes im Ehrenamt eigentlich nicht mehr zu stemmen.

Unabhängig von der Haftungsproblematik dürfte es somit in Zukunft immer schwieriger werden, Leute zu finden, die bereit sind, sich dieser Aufgabe anzunehmen. Aus Fürsorge dem Verein gegenüber schlug



Eckardt deswegen vor, bereits zur nächsten Präsidiumswahl 2019 dem Verein eine andere, zeitgemäßere Struktur zu geben.

Hauptamtliche Vorstände sollten in nunmehr gut eineinhalb Jahren die Geschicke des Vereins übernehmen und dann leiten – eingestellt und kontrolliert von einem Aufsichtsrat, der das große Ganze im Blick hat, mit dem Tagesgeschäft aber wenig bis nichts am Hut hat. Einen Präsidenten wie auch ein Präsidium würde es dann nicht mehr geben. Eine Idee, die bei besagter Klausurtagung schnell für gut empfunden wurde.

Vereinfacht ausgedrückt: Das Präsidium wurde sich schnell einig, dass es sich in naher Zukunft zum Wohle des Vereins selbst abschaffen muss. Nur eine Frage blieb damals unbeantwortet im Raum stehen: Sehen die Delegierten als Stellvertreter der Mitglieder dies ebenso, würden sie diesen Schritt mitgehen?

Die Antwort darauf gab es wie bereits erwähnt bei der jüngsten Delegiertenversammlung. Der Zustimmung ging selbstredend eine eingehende Vorstellung des neuen Führungsmodells voraus. Eine Vorstellung, die aus erster Hand von Jörg Bergner erfolgte, dem Vorstand des 7100 Mitglieder starken Erlanger Vereins TV 1848. Vor gut einem Jahr hatte sich der Großverein mit seinen 20 Abteilungen nämlich von seiner ehrenamtlichen Führungsstruktur verabschiedet und sich eine neue Satzung mit hauptberuflichen Vorständen gegeben.

Sehr detailliert berichtete Bergner, wie es dazu gekommen ist, wie die Vereinsstrukturen des TV 1848 nunmehr aussehen und wie das neue Konstrukt in der Praxis funktioniert. Ohne in die Tiefe zu gehen, soll an dieser Stelle nur auf ein paar ganz wesentliche Punkte eingegangen werden: Bergner betonte, dass die Umstellung problem- und reibungslos erfolgte. Ein Vorteil hat sich dabei schnell herauskristallisiert: Entscheidungen, weil nur noch auf Vorstandsebene besprochen und gefällt, können im Vergleich zu früher ruckzuck umgesetzt werden.

Dass das Ringen um die beste Lösung nur noch zwischen den Vorständen stattfindet, kann laut Bergner allerdings auch ein Nachteil sein. Bei dem einen oder anderen komplexen Thema vermisst er den Gedankenaustausch im großen Kreis. An dieser Stelle sei noch erwähnt, dass die Erlanger neben den zwei hauptamtlichen Vorständen auch noch einen dritten ehrenamtlichen haben. Ob dies auch für den Post SV eine gute Lösung wäre, wurde an jenem Abend nicht erörtert. Es ging zunächst ja auch nur ums Grundlegende, das Ganze im Details auszuarbeiten, dazu hat

das Post SV-Präsidium an jenem Abend ja erst den Auftrag bekommen. Halt, da gerade von Grundsätzlichem die Rede war: Ein Delegierter fragte Bergner, ob die Umstellung dem TV 1848 teuer zu stehen gekommen sei und sich dadurch die Beiträge erhöht hätten? Der Erlanger Vorstand konnte in diesem Punkt das höchste Gremium des Post SV beruhigen: „Die Personalkosten haben sich um rund ein Prozent erhöht – dies hat keinerlei Auswirkung auf die Mitgliedsbeiträge.“

Auch diese Aussage dürfte die Delegierten dazu bewogen haben, Gefallen an der weitreichenden Änderung zu finden. Bei zwei Gegenstimmen beauftragten die Delegierten das Präsidium, einen Weg zu erarbeiten, dass es in Zukunft überflüssig wird. Wenn das mal kein eindeutiges Mandat ist.

Die neue Satzung einschließlich Ordnungen können auf der Homepage des Post SV oder in der Geschäftsstelle des Vereins eingesehen werden. ■

Mitglieder werben und sparen!



Für jedes neu geworbene Mitglied sparen Sie bis zu 40 Euro. Zusätzlich winkt dem erfolgreichsten Mitgliederwerber am Ende jedes Kalenderjahres ein spannender Preis.

Also nichts wie los, sprechen Sie potentielle Mitglieder an!

Egal ob Sie nun langjähriges oder neues Mitglied sind, Sie wissen am besten, was den Post SV einzigartig macht. Sie brauchen nur jedes von Ihnen geworbene Mitglied bitten, Ihre eigene Mitgliedsnummer in die extra dafür vorgesehene Zeile auf dem Mitgliedsantrag einzutragen und schon erhalten Sie Ihre Gutschrift in Höhe des Monatsbeitrages (max. 40 Euro) des geworbenen Neumitgliedes.

Diese wird mit ihrem Folgeeinzug verrechnet. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Geben Sie Ihre Mitgliedsnummer weiter und begeistern Sie Ihre Nachbarn, Freunde und Bekannten. Es lohnt sich für Sie Mitglieder zu werben. Aktion gültig bis 31.12.2018 ■

KiSS (Kindersportschule) Fünf Jahre jung – und schon eine Institution

Von Julia Rupp



Seit bereits fünf Jahren gibt es sie nunmehr beim Post SV, die Kindersportschule, kurz KiSS genannt. Seitdem ist sie zum Inbegriff für ein qualitativ hochwertiges sportartübergreifendes Bewegungsangebot für Kinder geworden, das mit seinen Inhalten zielgerichtet und altersgerecht auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen der Mädchen und Buben eingeht und ihnen die notwendigen Lernhilfen für ihre Bewegungsentwicklung bietet.

Gegründet wurde sie 2012 von Andreas Neugebauer, der mittlerweile Geschäftsführer des Post SV ist. Übernommen wurde die KiSS vor einem Jahr von Rebecca Heidingsfelder, die selbst auch viele Sport- und Schwimmstunden gibt und für jedes Kind ein offenes Ohr hat. Hinter ihr steht ein starkes Team, das Woche für Woche, Tag für Tag mit großer Begeisterung für den Sport wie fürs Unterrichten in der KiSS tätig ist. Aktuell nehmen 260 Kinder an den spannenden Sportangeboten teil, ob zwei oder zwölf Jahre alt, jedes Kind ist willkommen.

Die Mädchen und Buben haben dabei die Möglichkeit, sich immer wieder auf neue Sportarten einzulassen und so die große Welt des Sports kennenzulernen. Ob Tennis, Hockey, Fußball, Volleyball, Minigolf oder Gerätturnen – Abwechslung ist Trumpf. Dies hat den Vorteil, dass die Kinder entdecken können, welche Sportart sie vielleicht intensiver betreiben möchten. Jedes Jahr bietet die KiSS zudem für alle Altersstufen zusätzlich tolle Events an, wie den traditionellen Frühjahrslauf, die alljährliche Winterolympiade, Klettern im Cafe Kraft, den Gesundheitstag,

eine Übernachtung in der Turnhalle, Faschingsfeste, Sportcamps und vieles, vieles mehr.

Im vergangenen Jahr nutzte die KiSS erstmals den Buß- und Betttag, um ein neues Event durchzuführen. Die Kinder konnten dabei frei wählen zwischen Judo, Zirkus, Parcours oder auch Bodenturnen – ohne Eltern konnten sie viele tolle Stunden verbringen und zusammen mit der Tanzschule Traumtänzer konnten sich die Mädchen und Buben ab sechs Jahren nach Herzenslust austoben.

Die nächsten Zusatzveranstaltungen sind schon voll in der Planung. So geht es Ende dieses Monats zum Schlittschuhfahren in die Nürnberger Eisarena – mehr soll an dieser Stelle noch nicht verraten werden. Bedanken möchte sich die KiSS zum einen bei der Familie Rückert, die der KiSS mit ihrer Kreativagentur Zócalo und dem Corlitto Caffé tatkräftig unter die Arme greift. Zum anderen gilt auch ein Dankeschön der Familie Messner, die in den fünf Jahren stets eine große Unterstützung war, sowohl für die T-Shirt Produktion, als auch für das Grillen an der jährlichen Weihnachtsfeier.

Hast du auch Lust verschiedene Sportarten auszuprobieren und Teil der Kindersportschule zu werden? Gerne kannst du, beziehungsweise deine Eltern, mit uns auch einen kostenlosen Schnuppertermin vereinbaren, um uns kennenzulernen. Für weitere Informationen zur KiSS bietet sich ein Besuch auf der Homepage an (www.kiss.post-sv.de). ■



Ehrungen

Franz Gebhardt und Jochen M. Richter ausgezeichnet!

Am 1. Dezember des vorigen Jahres hat der Bayerische Innenminister Joachim Herrmann 42 verdiente Personen in Bayern für ihre besonderen Verdienste um den Sport und ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement geehrt. Aus den Händen von Joachim Herrmann, in Bayern auch für den Sport zuständig, erhielten unter anderem die zwei Post SV-ler Franz Gebhardt, Vizepräsident, und Jochen M. Richter, Abteilungsleiter Moderner Fünfkampf, eine Ehrenurkunde und eine Ehrenmedaille.

Unten die bei der Ehrung verlesenen Würdigungen. Herzlichen Glückwunsch an unsere beiden Sportfreunde!



Ehre, wem Ehre gebührt: Franz Gebhardt (Mitte) wird vom Bayerischen Innenminister Joachim Herrmann und BLSV-Vizepräsident Bernd Kränzle (MdL) ausgezeichnet.

Laudatio für Franz Gebhardt

„Franz Gebhardt ist ein engagierter Verfechter der Interessen von Senioren in Vereinen: Seit 2013 ist er Bezirksreferent „Sport der Älteren“ im BLSV-Sportbezirk Mittelfranken. In dieser Funktion pflegt er Kontakt zwischen dem organisierten Sport und der Stadt.

Er ist zudem ein Fachmann hinsichtlich der Ausarbeitung von Satzungen und Ordnungen in Vereinen und kümmert sich federführend um den Seniorensport in Mittelfranken. In seinem Post Sportverein Nürnberg fungiert er seit 1993 ununterbrochen als Vize-Präsident. Franz Gebhardt ist außerdem Mitglied in der Sportkommission der Stadt Nürnberg.“



Ehre, wem Ehre gebührt: Jochen M. Richter (Mitte) wird vom Bayerischen Innenminister Joachim Herrmann und BLSV-Vizepräsident Bernd Kränzle (MdL) ausgezeichnet.

Laudatio für Jochen M. Richter

„Jochen M. Richter hat in über 40 Jahren als Landestrainer und Trainer im Ehrenamt beim Post SV Nürnberg viele erfolgreiche Breiten- und Spitzensportler im Modernen Fünfkampf trainiert. Zahlreiche Deutsche Meistertitel und Europa- und Weltmeisterschaftsteilnahmen seiner Schützlinge zeugen von seinen überaus erfolgreichen und innovativen Trainingsmethoden. Neben seiner Trainertätigkeit ist er überdies für seine Sportlerinnen und Sportler eine wichtige Vertrauensperson.

Der Moderne Fünfkampf, der zu den komplexesten und trainingsintensivsten Sportarten gehört, macht eine Rundum-Betreuung erforderlich, um Spitzenleistungen vollbringen zu können. Darüber hinaus engagiert sich Jochen M. Richter in seinem Verein auch für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.“

Post SV - Jugend Handball-Bundesligisten Erlangen angefeuert – und einen Preis eingeheimst

Von Kyu Blome

Ein Vierteljahr ohne Event? Das geht gar nicht – und das gibt es auch bei der abteilungsübergreifenden Jugendabteilung des Post SV nicht! Hatte der Verein für seine Jugendlichen im Sommer eine große Grillparty veranstaltet, so stand im letzten Quartal des Jahres 2017 ein Event an, bei dem der Sport im Mittelpunkt stand.

Der Post SV lud zum Bundesliga-Handballspiel zwischen dem HC Erlangen und dem MT Melsungen ein. Und so kam es, dass ein knapp 80-köpfiger Tross von Jugendlichen des Post SV Ende November in die Nürnberger Arena anrückte, um die Erlanger Handballer zu unterstützen. Doch das ganze laustarke Anfeuern war am Ende zumindest ein Stück weit vergeblich – mit der allerletzten Aktion entriess Melsungen den Franken noch den Sieg, indem es zum 23:23 einwerfen konnte.

Die Mädels und Jungs vom Post SV hatten dennoch ihren Spaß, sie brachten gemeinsam einen spannenden Abend – und heimsten sogar für den Verein überraschenderweise noch einen Preis ein. Jene Partie wurde vom HCE, was bei der Organisation des Events beim Post keiner wusste, zum „Club-Day“ ausgerufen. Das bedeutete, dass der Bundesligist Preise an diejenigen Vereine verlieh, die mit der größten Schar zur Partie anrückten. Mit ihren knapp 80 Teilnehmern belegte der Post SV den 3. Platz und sicherte sich somit die Möglichkeit, in der Rückrunde bei einem Bundesliga-Spiel die Einlaufkinder zu stellen.

Der einzige Wermutstropfen: Jugendliche Post SV-Handballer/innen folgten der Einladung nicht – hätte dies nur ein Bruchteil von ihnen gemacht, der erste Platz wäre locker drin gewesen. ■

Trauer um Ex-Präsident Paul Pepernik

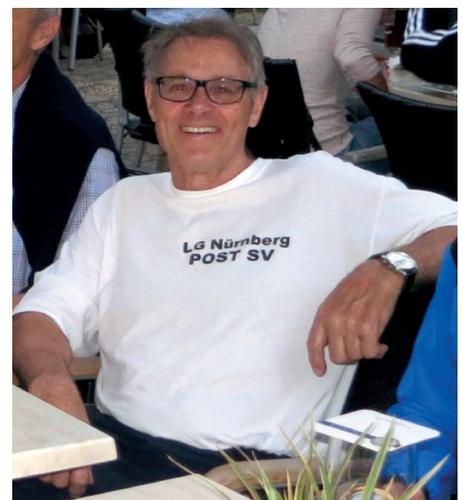
Der Post SV trauert um sein Ehrenmitglied Paul Pepernik, der im Dezember im Alter von 82 Jahren verstorben ist.

1968 trat er dem Post SV Nürnberg bei, das Schwimmen und insbesondere das Segelfliegen waren seine großen sportlichen Leidenschaften. Zudem übernahm er aber auch Verantwortung für seinen Post SV: Von 1993 bis 1997 leitete und lenkte er als Vorsitzender, beziehungsweise als Präsident die Geschicke des Vereins. Mit dem Ausscheiden aus dem Präsidium wurde er Ehrenmitglied.

Der Post SV wird Paul Pepernik immer in dankbarer Erinnerung behalten. ■

Der Post SV trauert um seine Leichtathletik-Institution

Der Post SV trauert um Robert Waldhier, mit dem der Verein eine echte Institution verliert. Ihn als den Mr. Leichtathletik des Post SV zu bezeichnen, ist wahrlich nicht übertrieben. 57 Jahre lang war er Mitglied der Abteilung, die er prägte wie kein anderer und deren Herz und Seele er war. Als Aktiver nahm er erfolgreich an Mittelfränkischen wie Bayerischen Meisterschaften teil, viele Jahre lang fungierte er als Geräewart und Abteilungskassier, 2012 übernahm er zudem noch den Posten des stellvertretenden Abteilungsleiters – seine große Leidenschaft galt in erster Linie aber dem Nachwuchs, dem er über 40 Jahre lang sein profundes Wissen als Trainer weitergab. Mit seiner herzlichen, bescheidenen und unaufgeregten Art flogen ihm die Kinderherzen nur so zu. Für alle regelmäßigen Besucher des Sportpark Ebensee war es im Frühjahr oder im Sommer jahrzehntelang ein wohl vertrautes Bild, ihn nachmittags auf der Laufbahn umringt von einer Kinderschar zu sehen. Die schwere, heimtückische Krankheit, die ihn heimsuchte und plötzlich aus seinem lieb gewonnenen Alltag riss, nahm er klaglos an. Der Post SV verneigt sich in großer Dankbarkeit tief vor Robert Waldhier und wird ihm stets ein gebührendes Andenken bewahren. ■



Abteilungsreport

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.

Basketball

von Marc Kullenberg

Wenn Kindergärten fangen, werfen und dribbeln

Im vergangenen Oktober startete das Projekt "Rotary-AktivKIDS" in sechs Kindergärten aus Nürnberg. Das erste Ballsport-Projekt für Kindergärten in Mittelfranken ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Rotary Club Nürnberg-Fürth, der Basketball-Abteilung des Post SV und dem Basketball Bundesligisten Brose Bamberg.

Ziel des Projektes ist es, Kindern bereits im Kindergarten den Spaß an Bewegung und Sport näher zu bringen. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen Erlernen allgemeiner sportlicher Fertigkeiten – und dabei im Speziellen die Basketballgrundtechniken Fangen, Werfen und Dribbeln.

Die wöchentlichen, 45 bis 60 Minuten dauernden Übungseinheiten führt Justinas Brazauskas. Er stammt aus Litauen, dort ist der Basketball die Nationalsportart Nummer eins.

Justinas leistet seit September 2017 seinen Bundesfreiwilligendienst beim Post SV.

In sechs Kindergärten in den Stadtteilen Eberhardshof/Muggenhof werden nun das ganze Kindergartenjahr Bälle gerollt, gedribbelt und gespielt. Um das alles für die Kleinsten einfacher zu machen, nutzt der lizenzierte Übungsleiter dabei Stundenbilder, die von Brose Bamberg speziell für den Ballsportunterricht im Kindergarten entwickelt wurden. Neben der Bewegung sollen auch Werte wie Respekt, Teamwork und Fairplay auf spielerische Art vermittelt werden.

Die Anzahl der teilnehmenden Kinder, die von dem Projekt bewegt werden, beläuft sich auf rund 150. Als Höhepunkt im Kindergartenjahr 2017/18 wird das Rotary-AktivKIDS-Sommerfest mit allen teilnehmenden Kindergärten veranstaltet werden. ■

Kontaktinformationen zu den Abteilungen

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

Basketball basketball@post-sv.de
Hotline Tel.: 0911-95 45 95 68
Mo./Mi. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Di. 8.30 – 18.00 Uhr
postsvnuernbergbasketball.de

Fechten fechten@post-sv.de
Gerhard Fichtinger Tel.: 0911-49 29 06

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

Fußball fussball@post-sv.de
Werner Würfel Tel.: 0911-50 41 56
post-sv-fussball.de

Handball handball@post-sv.de
Hans-J. Widling Tel.: 0911-48 19 16
handball.post-sv.de

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

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

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

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

Leichtathletik. leichtathletik@post-sv.de
Wolfgang Legath Tel.: 0170-34 47 766

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

Pferdesport. pferdesport@post-sv.de
Anka Müller Tel.: 0163-36 51 001

Rock'n'Roll rock-n-roll@post-sv.de
Alexandra Hünemeyer Tel.: 0911-544 32 05
happy-rocking.de

Senioren-Club senioren-club@post-sv.de
Uschi Heublein Tel.: 53 46 63

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

Schützen schuetzen@post-sv.de
Roland Kunze Tel.: 0911-52 98 063
psv.beck-elektronik.de

Schwimmen schwimmen@post-sv.de
Kristina Hörath Tel.: 0911-540 55 47 64

Tennis tennis@post-sv.de
Alexander Schmidt Tel.: 0911-43 16 62 13
tennis-im-postsv.de

Tischtennis tischtennis@post-sv.de
Rüdiger Loos Tel.: 0173-388 53 73

Triathlon triathlon@post-sv.de
Andreas Herold Tel.: 0170-726 63 94
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
Bernhard Homering Tel.: 0176-49 34 20 64
wintersport.post-sv.de

Fechten

Eine imposante WM-Bilanz

Nach 2016 konnte sich Ute Schiffmann auch 2017 für die Fecht-Weltmeisterschaften der Senioren in Maribor (Slowenien) qualifizieren. Dies wiederum ist in Deutschland keine Sache, die Frau oder Mann mit links erledigen, an Konkurrenz mangelt es nämlich nicht. Es gibt vier Qualifikations-Turniere, wovon die drei besten gewertet werden.

Die Post SV-Fechterin nahm an allen Turnieren teil, wobei sie in Kassel, München und Hamburg jeweils den ersten Platz belegte. Bei den Deutschen Meisterschaften in Bad Dürkheim wurde sie Dritte. Damit sicherte sie sich in der Rangliste Platz eins. Ende Mai dann, bei der Europameisterschaft in Chiavari (Italien), wurde sie Zweite – wie im letzten Jahr bei der WM in Stralsund musste sie sich im Finale der Finnin Someroja geschlagen geben.

Zum Regenerieren flog sie nach der EM für einen Monat nach Bolivien und anschließend für 14 Tage zum Bergsteigen nach Montenegro. Auf die im Oktober stattfindende WM bereitete sie sich im August/September in Szombathely (Ungarn) vor. Mit dem Schulbeginn in Bayern verlagerte sie ihr Training dann wieder nach Nürnberg ins Sportzentrum Süd. Beim Ludwigsburger Barockturnier Ende September zeigte sie mit dem 2. Platz, dass sie mit ihrem Formaufbau genau im Soll lag.

Und so fuhr sie Mitte Oktober voller Zuversicht nach Maribor, wo sich über 700 Fechter,-innen aus 50 Ländern trafen. Ute Schiffmann hatte es in ihrer Altersklasse (AK70) mit 22 Konkurrentinnen zu tun. Die Vorrunde absolvierte sie erfolgreich. Mit nur einer Niederlage belegte sie in der Setzliste Rang Vier. Pech war es dann, dass die Französin Demaille, mehrmalige Welt- und Europameisterin in allen drei Waffen, in der Vorrunde schwächelte. Das hatte zur Folge, dass die Post SV-Athletin nach



einem Freilos und einem Sieg in der K.O.-Runde vorzeitig auf sie traf. Wie schon in der Vorrunde verlor sie gegen Demaille und schied aus. Am Ende wurde Ute Schiffmann Sechste.

Am darauffolgenden Tag fand der Mannschaftswettbewerb statt. Das Team bestand aus je zwei Fechterinnen der AK 50 – 70, gefochten wurde nur gegen die eigene AK. Gegen Österreich, Japan und Australien gewann das deutsche Team, im Halbfinale unterlag es dann denkbar knapp der USA.

Im kleinen Finale um Platz 3 bekamen Schiffmann & Co. es auf der Planche erneut mit den Australierinnen zu tun – und setzten sich am Ende souverän durch.

Für dieses Jahr hat sich Ute Schiffmann wieder viel vorgenommen: Auf ihrer Liste stehen die Mannschaftseuropameisterschaften (im Mai) sowie die WM in Livorno (Italien) Mitte Oktober. ■

JETZT RICHTIG DURCHSTARTEN!



SCHULTHEISS

Wohnbau AG




Abbildungsbeispiel | Energiegang, (vorl.); A, Gas/Solar, BJ 2019 |

Neue Eigentumswohnungen in Nürnberg - Katzwang

2- bis 4-Zimmer-Wohnungen | Wohnflächen zwischen ca. 38 m² und 98 m² | mit Balkon oder Gartenterrasse nach Süd bzw. Süd-West | je nach Wohnungstyp mit Tageslichtbad und Gäste-WC | Hobbyraumwohnungen | hochwertige Ausstattung mit Parkett, Fußbodenheizung sowie kontrollierter Wohnraumlüftung | Stellplätze und Carports

Info direkt vor Ort: Unterreichenbacher Straße 1 | Nürnberg-Katzwang
 Sonntag 14:00 - 15:00 Uhr | Sofortinfo: 0911/34 70 9 - 310 | www.schultheiss-wohnbau.de

Gerätturnen

Von Thomas Wolf

Ein überzeugender Abschluss

Der Bayernpokal, der im vergangenen Spätherbst in Fürth stattfand, stellte einer der Höhepunkte im abgelaufenen Turnerjahr des Post SV-Nachwuchs dar. Dabei konnten sich die Mädchen ergebnismäßig etwas besser in Szenen setzen als die Jungen, doch auch diese enttäuschten nicht. Doch der Reihe nach. In der ersten Runde auf Gauebene bekamen es die Post SV-Turnerinnen in der D-Jugend mit harter Konkurrenz zu tun, insgesamt elf Mannschaften aus dem Turngau Nürnberg-Fürth-Erlangen traten an.

Antonia Pläßmann, Leonor König, Flora Smalla, Helene und Elisabeth Nillius vertraten dabei die Farben des Post SV. Als erstes Gerät stand der Sprung an, zweimal wird gesprungen, der bessere Versuch kommt in die Wertung. Der Post SV-Riege gelang jeweils ein guter Sprung, beim nächsten Gerät, dem Stufenbarren, lief es für sie noch besser.

Nicht so beim Schwebebalken: Auf dem nur 10 cm breiten Gerät gab es den einen oder anderen Wackler zu viel, so dass am Ende das schwächste Ergebnis der Post SV-Girls an jenem Tag herauskam.

Doch die Rehabilitierung folgte zugleich: Beim Bodenturnen, der Abschluss des Wettkampfes, überzeugten sie durchgängig, am Ende sollte es ihr stärkstes Gerät sein. Unterm Strich standen für den Post SV-Nachwuchs am Ende 210,45 Punkte, die wiederum einen guten 6. Platz in der Gesamtwertung bescherten. Ein schöner Erfolg für die Turnerinnen des Post SV!

Am Tag darauf waren die Jungen an der Reihe. Der Post SV bekam zum Bayernpokal leider keine vier Turner aus der gleichen Wettkampfklasse zusammen, sodass er mit drei Turnern in der Mannschaft und einem Ein-

zel-Turner außer Konkurrenz antreten musste. Der Vorteil: Edwin Estrin, Schko Rahim, Sebastian Bickel und Muslim Kerimow konnten so unbelastet auch neue Wettkampfübungen zeigen.

Am ersten Gerät, dem Seitpferd, gelang das auch ganz gut. Die Ringe und danach der Boden waren als nächstes zu bewältigen, auch hier klappten die Übungen recht gut. In der zweiten Runde standen mit dem Barren, dem Reck und dem Sprung die Geräte an, die den Post SV-Turnern besser liegen. Und so war es kein Wunder, dass ihre Punktezahl einen Sprung nach oben machte. Alles zusammengezählt hätte es für die außer Konkurrenz angetretene Riege für den Sieg in der C-Jugend gereicht. Schade, so bleibt nur die Erkenntnis, dass die Post SV-Jungs eine gute Leistung boten.

Mehr als nur zuschauen

Ohne jeden Wettkampfstress indes fand das Jahr der Gerrätturner/innen des Post SV im Sportzentrum Süd seinen würdigen Abschluss. Bei der traditionellen Jahresabschlussfeier konnte der ganz junge wie der auch schon etwas „ältere“ Turnnachwuchs Eltern und Bekannten in lockerer Atmosphäre zeigen, was sie 2017 in den Trainingsstunden dazu gelernt hatten.

Wie immer wurde es bei Kaffee und Kuchen ein kurzweiliger, unterhaltender Nachmittag, an dem die Mädchen und Buben an den einzelnen Geräten ihre Eltern mit schwierigen Turnelementen in Erstaunen versetzten. Übrigens: Nur Zuschauen war für die Eltern nicht drin, beim allseits beliebten Turner-TÜV konnten sie an verschiedenen Stationen ihr Turnkönnen überprüfen. ■



Gut gemacht: Die Post SV-Turnerinnen beim Bayernpokal



Gut gemacht: Die Post SV-Turner beim Bayernpokal

BROCHIER



Läuft
bei uns!

traumjob-handwerk.de



www.facebook.com/brochiergruppe



Du hast ein klares Ziel vor Augen!

Handwerk hat goldenen Boden – das gilt für BROCHIER eigentlich schon von Anbeginn an. Seit jeher wurde auf die Ausbildung im eigenen Unternehmen großen Wert gelegt. Und bis heute hat das alte Sprichwort nicht an Aktualität verloren.

Die Ausbildung in den Unternehmen der Gruppe bietet heute sogar ganz vielfältige neue Perspektiven in einer Branche, in der junge Menschen ihr technisches Talent für Energieeinsparung sowie Verantwortung für Klima und Umwelt einsetzen können.

Zum Beispiel als:

Anlagenmechaniker/in für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik

Mechatroniker/in für Kältetechnik

Elektroniker/in für Energie- und Gebäudetechnik

Fachkraft für Rohr-, Kanal- und Industrieservice

Flaschner/in (Klempner/in)

Bodenleger/in

Die BROCHIER Gruppe ist Sponsor der männlichen Fußball B- und C-Jugend des Post SV Nürnberg e.V.

www.brochier-gruppe.de

Fußball

Von Andi Niklaus

Die große Bilanz

Klasse gehalten, hieß es nach der Saison 2016/17 bei den Fußballern und Fußballerinnen des Post SV, lediglich die 2. Mannschaft der Frauen, die auch mit personellen Problemen zu kämpfen hatte, musste in den sauren Apfel des Abstiegs beißen. Den großen Ausreißer nach oben bildeten im Großfeldbereich die 2. Herrenmannschaft, die allerdings in der Relegation den Aufstieg in die Kreisklasse verpasste, sowie die U17-Mädels (Aufstieg in die BOL) und die U15-Mädels (Meister in der Bezirksliga).

Auch die C1-Jungs wussten zu überzeugen und schlossen das Spieljahr 2016/17 mit nur zwei Niederlagen auf Rang zwei ab.

Die C1 ist aber in der aktuellen Spielzeit eines der großen Sorgenkinder: Als Letzter in der Kreisliga geht es in das neue Jahr. Ums Überleben in der Kreisliga kämpft nach einem schier unglaublichen Verletzungspech auch die 1. Herrenmannschaft.

Überragend läuft es dagegen bei den A-Junioren, die elfmal antraten und elfmal den Platz als Sieger verließen und die Bezirksoberliga im Visier haben.



Im Abstiegskampf: Bei der 1. Herrenmannschaft um Felix Geisler (am Ball) läuft es nicht rund.
Foto: Christian Günther

Mit welcher Bilanz die Mannschaften ins Jahr 2018 gehen im groben Überblick:

Makellos!

A1-Junioren: Platz 1
elf Spiele, elf Siege.

Stark!

Herren 2: Platz 3
nach dem verpassten Aufstieg trotz der personellen Probleme im Herrenbereich immer noch mit Blick Richtung Aufstieg.

U17-Juniorinnen: Platz 2
als Aufsteiger, sieben Siege - zuletzt sechs in Folge, nur zwei Niederlagen.

U13-Juniorinnen: Platz 1
nach dem Auftakt-Unentschieden gegen Weinberg sechs Siege.

B2-Junioren: Tabellenzweiter
doch nur ein Punkt aus den letzten zwei Spielen

D1-Junioren: Platz 2
nachdem das Topspiel in Mögeldorf vor der Winterpause mit 0:3 verloren ging - die einzige Niederlage, aber mit acht Dreiern und einem Unentschieden in Lauerstellung.

D2-Junioren: Platz 3
Zwei Nachholspiele vor der Winterpause siegreich beendet.

U12-D3-Junioren: Platz 1
erste Saisonpleite vor der Winterpause nach neun Siegen und einem Unentschieden.

D5-Junioren: Platz 2
Punktgleich mit Bayern Kickers III.

Gefestigt!

Frauen 1: Gesichertes Mittelfeld
nach einem Fehlstart mit zwei Niederlagen nun vier Siege aus den letzten fünf Partien.

Frauen 2: Platz 4
nach schwachem Start, zuletzt vier Siege in Serie.

B1-Junioren: Gesichertes Mittelfeld
nach drei Niederlagen in den ersten vier Spielen in der Saison angekommen, zehn Punkte aus den letzten vier Spielen.

Herren 3: Gesichertes Mittelfeld
trotz der zwei Niederlagen zum Jahresausklang.

A2-Junioren: Gesichertes Mittelfeld
trotz der zwei Niederlagen zum Jahresausklang.

Gefährdet!

Herren 1: Vorletzter
nach zuletzt fünf Niederlagen in Serie auf einen Abstiegsplatz abgerutscht. Auf den Abstiegs-Relegationsplatz fehlen zwei auf den ersten Nichtabstiegsplatz drei Zähler.

C1-Junioren: Letzter
kurzer Zwischenspur mit vier Spielen ohne Niederlage (sechs Punkte) war bislang zu wenig, das rettende Ufer ist vier Punkte entfernt.

C2-Junioren: Platz 9
nur zwei Punkte von einem Abstiegsplatz entfernt.

Fit und Gesund

Von Lydia Bauer

Preisgekröntes Projekt „Generation 50+“



Die Generation 50+ ist heutzutage eine aktive und vitale Gemeinschaft, die ein großes Bewusstsein für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden entwickelt hat.

Der Post SV schenkt dieser Altersgruppe eine erhöhte Aufmerksamkeit und hält für sie ein breitgefächertes Angebot in seinem Sportprogramm bereit. Dabei geht es neben körperlicher und geistiger Fitness auch um das Erleben von Gemeinschaft. So werden monatlich geführte Wanderungen und Fahrradtouren angeboten, neuerdings erweitert mit Busreisen.

Doch der Reihe nach: Anfang Dezember fand zuletzt eine Wandertour statt, sie führte mit einer Gesamtlänge von 15 km am Rande der fränkischen Schweiz über den Teufelstisch zur Lillachquelle mit Einkehr in der Klosterbrauerei Weißenhohe.

Ebenfalls im Dezember fiel der Startschuss für die erste Busreise mit Reck Busreisen: Über Pilsen ging es nach Prag, wo unter anderem eine beeindruckende Führung durch die weihnachtlich geschmückte Stadt mit



einem Besuch auf dem traditionellen Weihnachtsmarkt anstand. 51 Post SV-Mitglieder waren bei der Premiere dabei - und von derart angetan, dass in diesem Jahr weitere Busfahrten ins Programm aufgenommen werden.

Das gesamte Angebot des Post SV für die Generation 50+ hält die Stadt Nürnberg übrigens für preiswürdig. Bei der Projektförderung 2017 in der Kategorie „Zukunftsfähige strategische Ausrichtung des Vereins“ hat die Stadt das Projekt „Generation 50+“ des Post SV mit dem mit 1500 Euro dotierten 1. Platz bedacht – der Betrag fließt direkt in das Projekt ein. ■



Reise Vorschau für 2018 mit Reck Busreisen

Nachdem die Reise zum Weihnachtsmarkt nach Prag der volle Erfolg war (52 Mitglieder - komplett ausgebucht), möchte ich hier die nächsten Reisen ankündigen!

Wir fahren:

- im Mai zur Landesgartenschau nach Würzburg und besuchen die Kirchenburg Mönchsondheim
- im September nach Berchtesgaden und zum Königsee
- im Dezember zum Weihnachtsmarkt nach Dresden

die genauen Daten und nähere Infos finden Sie ab April auf unserer Homepage oder im Magazin.

Ich freue mich auf die nächsten Reisen mit Euch!

Klaus Maroschik ■

<p>Schweiz Klosters Davos</p>		<p>Italien Dolomiten Grödnertal Val di Sole Trentino Kronplatz</p>
<p>Österreich Arlberg, Kitzbühel, Schladming, Serfaus Stubaital, Silvretta Montafon</p>		<p>Viele Hotels in Liftnähe, inkl. Halbpension Skipaß u. Busfahrt</p>
	<p>Infos: www.reck-skireisen.de</p>	
		<p>geführte Radreisen mit eigenem Rad, komfortable Busanreise inkl. Radtransport</p>
<p>geführte Radreisen:</p>		<p>weitere Reisen www.reck-radreisen.de oder Katalog anfordern</p>
<p>Kärnten, Rhodos Provence</p>		
<p>Infos und Buchung: Tel.09876 978 910</p>	<p>Abfahrt ab Nürnberg</p>	<p>Reck Busreisen Gewerbering Nord 1 91189 Rohr www.reck-busreisen.de</p>

FITNESS-START 2018

Starten Sie im neuen Jahr mit uns durch!



14 Tage testen!

Die Aktion beginnt am **15.01.2018** und der letzte Starttermin für Ihre persönlichen **2 Testwochen** ist der **09. Februar 2018**

Sie erhalten einen **individuellen Trainingsplan** inklusive einer professionellen **Geräteeinweisung / Übungsanleitung**

*Für die 14 Tage zahlen Sie als Post SV Mitglied nur 10 € oder als „Nichtmitglied“ des Post SV 20 €

Nähere Informationen zu „FITNESS-START 2018“:
Telefon **0911 580 86 83** oder unter **www.post-sv.de**



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Ju-Jutsu

Von Andreas Grau

Der wichtige Plan B

Beim Selbstverteidigungs-Abend der Ju-Jutsu-Abteilung dreht sich bei leibe nicht alles um das Verteidigen ohne Waffen an sich - einen ebenso großen Raum nimmt die Prävention ein. Wie erkenne ich potenzielle Gefahren rechtzeitig, um so auf sie zu reagieren, dass ich erst gar nicht Kampfsporttechniken anwenden muss, lautet dabei der Leitfaden.

Das ist aber nur ein Beispiel, was sinnvolle und moderne Selbstverteidigung ausmacht. Gerade wegen dieser Vielfalt an Trainingsthemen ist Ju-Jutsu in einem Verein die vielleicht beste Selbstverteidigungssportart. Zuletzt befasste sich Trainer Fritz Klein an einem Abend mit dem Paragraphen 32 des Strafgesetzbuchs, dem sogenannten Notwehrparagrafen.

Auch wenn der eine oder andere Teilnehmer zunächst skeptisch war, was dies mit einem wirkungsvollen Training zu tun hat, wurde jeder letztlich eines Besseren belehrt. Die Kenntnis dieses Gesetzes stellt tatsächlich einen wichtigen Teil des Selbstverteidigungstrainings dar.

Nach dem ausführlichen Erläutern des Paragraphen ging Fritz Klein sofort in praktische Übungen über. Für verschiedene Angriffsarten hatte er passende Beispiele dabei, wie man sich und andere korrekt verteidigen darf und kann - vom einfachen Anpöbeln bis zu größeren Handgreiflichkeiten. Besonders sollte man sich immer bewusst sein, dass dabei eine Situation auch weiter eskalieren kann. Deshalb ist es wichtig, vorab gedanklich einen Plan B parat zu haben. Bereits vor dem Eingreifen die Polizei zu verständigen, ist ein wichtiger Punkt. Die Sicherheit, dass zur Not weitere Hilfe auf dem Weg ist, beruhigt ungemein.

Erfreut stellt die Ju-Jutsu-Abteilung fest, dass ihre Selbstverteidigungs-Abende beim Post SV bestens ankommen. Auch alle Mitglieder der anderen Budo-sport-Abteilungen des Post SV sind selbstredend herzlich



Lehrreiche Stunden: Trainer Fritz Klein beim Selbstverteidigungsabend



eingeladen teilzunehmen. Angekündigt wird der Termin immer auf der Abteilungshomepage: www.jjnbg.de.

Wenn ein Landeslehrgang zu Gast ist

Die Ju-Jutsu-Abteilung hat auch das Thema „Frauen Selbstverteidigung“ in Kursformen im Programm, meistens aktuell angeboten im Sportzentrum Süd. Damit die Kursleiter auf dem aktuellen Stand sind und so auch immer neue Ideen und Erkenntnisse in die Kurse einfließen lassen können, gibt es vom Ju-Jutsu Verband übers Jahr verteilt vielfältige Fortbildungsangebote, an denen alle Mitglieder von Ju-Jutsu-Abteilungen in ganz Bayern teilnehmen können. Jüngst war wieder einer dieser Landeslehrgänge beim Post SV zu Gast.

Dessen Thema lautete: „Einfach war gestern - sprachlos und bei erschwerten Bedingungen nicht chancenlos.“

Referentin Margie Partsch-Martin hatte dabei etliche Themen auf der Agenda – unter anderem ging sie auf die Körpersprache ein, auf situationsangepasste Reaktionen oder wie man sich wehren kann, auch wenn man selbst bereits gehandicapt oder verletzt ist. ■

Gelungene Fortbildung:
Der Ju-Jutsu-Landesverband zu Gast beim Post SV

Schwimmen

Von Liane Hindelang

Verpasstes nachgeholt



83 Medaillen geholt: Der Wettkampf-Nachwuchs beim Fürther Kinderschwimmen

Nachdem die jungen Schwimmer/innen des Post SV 2016 beim Fürther Kinderschwimmen noch den undankbaren 4. Platz in der Mannschaftswertung belegt hatten, stand vor wenigen Wochen die Teilnahme dort zum Abschluss der jüngst abgelaufenen unter dem Motto „dieses Mal holen wir ´nen Pokal“. Derart motiviert fanden sich die Post SV-Delegation am Martinstag bei nasskaltem November-Wetter im Hallenbad Fürth ein, wo die tropischen Temperaturen schnell die Kälte draußen vergessen ließen.

Der erste Abschnitt begann aus Post SV-Sicht noch moderat; hier standen bei den Jahrgängen 2010 und jünger nur drei Teilnehmer am Start. Die aber waren gleich erfolgreich: Elmercy (2011), bereits wettkampferfahren, holte eine Silber- und eine Bronzemedaille; ihr Bruder Johannes (2012) konnte bei seinem ersten Wettkampf gleich eine Silbermedaille mit nach Hause nehmen. Und auch Meggy (2011), die erst im September in der Trainingsgruppe begonnen hatte, überzeugte bei ihrer Wettkampf-Premiere voll und ganz.

„Heiß“ ging es dann bei den Jahrgänge 2003 bis 2009 zu: Zehn Vereine waren vertreten, und die Anzahl der Meldungen versprach einen langen Tag im Hallenbad. Für den Post SV stachen 38 Kinder in die Fluten, insgesamt gingen sie fast 160-mal an den Start – und alle wurden sie alleine von der Trainerin Olga gecoacht. Sie gab das Ziel aus, nicht nur die persönlichen

Zeiten zu verbessern, sondern auch eifrig für die Mannschaft Punkte zu sammeln – für die Platzierungen eins bis fünf wurden nämlich Punkte auf das Mannschaftskonto gutgeschrieben.

Und die Mädchen und Buben setzten die Vorgabe blendend um: Insgesamt holten sie 83 Medaillen – davon 25 in Gold, 31 in Silber und 27 in Bronze! Von den 38 Kindern konnten 30 mit mindestens einer Medaille nach Hause fahren; viele hatten ihre persönlichen Bestzeiten verbessern können oder haben Strecken gemeistert, die für sie ein Jahr vorher noch nicht möglich gewesen waren.

Die erfolgreichsten Teilnehmer des Post SV waren:

- Emilia Collmer** und **Sarah Olalowo** mit jeweils 5 Mal Gold
- Sophie Oberndorfer** und **Lorenz Hillebrand** mit jeweils 3 Mal Gold und 2 Mal Silber
- Laura Hartmann** mit 1 Mal Gold, 2 Mal Silber und 2 Mal Bronze

Aber auch alle anderen Teilnehmer mit den Platzierungen 4 und 5 haben kräftig dazu beigetragen, dass die Fahrt nach Fürth mit einem tollen gemeinschaftlichen Erfolg endete: Der Schwimm-Nachwuchs des Post SV schaffte es nämlich, Verpasstes nachzuholen und erreichte in der Mannschaftswertung mit Rang 3 den Sprung aufs Podest. Dementsprechend stolz nahmen die Mädchen und Jungs den Pokal in Empfang. ■

Segelfliegen im Post SV

Von Rosi Blasen

Betriebsausflug geht auch spannend

Von wegen langweilige Betriebsausflüge – wer wie das medaktiv Reha-Team Neumarkt eine Segelfliegerin zur Kollegin hat, ist da auf jeden Fall fein raus. So lud Rosi Blasen ihre Kolleginnen und Kollegen kurzerhand ein, sich Neumarkt und ihren Standort mal aus der Luft anzugucken - und das ließen sich die fünf Kolleginnen (die Männer gaben vor, unter Höhenangst zu leiden) natürlich nicht entgehen. Dass sich darunter eine besonders wagemutige befand, erstaunte dann alle Beteiligten: Susanne Salzer wollte nämlich gleich mal einen Segelkunstflug unternehmen, „aber bitte ohne Todesspirale“.

Diesem Wunsch entsprach der Stöckelsberger Segelkunstflugpilot Bernhard Blasen nur zu gern und nahm die fröhliche Teamchefin wunschgemäß mit in die Luft. Dass man bei der Flugfigur Turn (ein Aufschwung mit seitlichem Abkippen über die Tragfläche) dann „nichts, aber auch gar nichts“ hört, faszinierte und beeindruckte Salzer am meisten. Total „abgefahren“ fanden ihre Kolleginnen dann, dass sie während des Kunstflugprogrammes sogar noch ein Video gefilmt hatte. „Das könnte nicht mal ich“, grinste Blasen.

Wer übrigens mal Lust auf einen etwas anderen Ausflug hat, sei es mit den Sport- oder auch den Arbeitskollegen, sollte sich unbedingt bei den Segelfliegern melden.



Ab in die Lüfte:
Fluggast Susanne Salzer mit Segelkunstflugpilot Bernhard Blasen

Ihre Immobilienspezialisten für die Metropolregion

Sie wollen Ihre Immobilie veräußern oder vermieten? Und schätzen einen qualifizierten Partner an Ihrer Seite, der serviceorientiert handelt und nicht nur irgendeinen Käufer für Ihre Immobilie findet, sondern den passenden?

Dann sind wir der richtige Ansprechpartner für Sie!

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:
(0911) 543 999

ALESSA
immobilien 

Gutschein

für eine kostenfreie Werteschätzung
Ihrer Immobilie

Anschrift:

ALESSA Immobilien
Schmausenbuckstr. 15
90482 Nürnberg

Kontakt:

(0911) 543 999
info@alessa-immo.de
www.alessa-immo.de



Daniela Fahrholz



Julia Wölfel

Triathlon

Hawaii ohne Post SV? Geht gar nicht!

Von Annemone Schöne

Für Alfons Dees und Wolfgang Geißler war das gerade abgelaufene Triathlonjahr 2017 von besonderen Höhepunkten geprägt: Alfons qualifizierte sich beim Ironman Zürich (AK 60) und Wolfgang beim Ironman Frankfurt (AK 50) für den legendären Ironman auf Hawaii, der offiziellen Weltmeisterschaft.

Für Wolfgang Geißler stand die Vorbereitung ganz im Zeichen der Europameisterschaften in Frankfurt. Grundlage bildete das Trainingslager mit einer Post SV-Triathlongruppe im April auf Mallorca mit perfekten Bedingungen. Und auch die drei Vorbereitungswettkämpfe auf Frankfurt verliefen vielversprechend, in Ingolstadt zum Beispiel holte sich Wolfgang Mitte Mai auf der Mitteldistanz in seiner Altersklasse den Bayerischen Meistertitel. Somit konnte er sich Anfang Juli mit dem Wissen, bestens in Form zu sein, auf den Weg in die Mainmetropole machen.

Am Wettkampftag selbst herrschten in Frankfurt südländische Temperaturen vor, was Wolfgang entgegenkam. Während viele Sportler bei Hitze ihre Leistung nicht abrufen können, kann er damit prächtig umgehen.

So auch in Frankfurt: Nach schnellen 59 Minuten im Wasser konnte er bereits die 180 Kilometer lange Radstrecke unter die Reifen nehmen. Nach einer ersten kontrollierten Runde (2:33 h) konnte er auf der zweiten Runde mehr Gas geben, stieg am Ende mit einer starken Radzeit von 4:57 Stunden aus dem Sattel. Beflügelt von dieser Zeit ging er extrem motiviert auf die Marathonstrecke - und diese dann prompt zu schnell an.

Der Übereifer holte ihn nach rund 15 km ein, er musste Tempo rausnehmen, schaffte es aber dennoch, am Ende den Ironman wie anvisiert unter 9:30 h zu finishen. Die Uhr blieb für ihn bei 9:29 Stunden stehen, es fehlten



Im und am Ziel: Wolfgang Geißler bei der Langdistanz-EM in Frankfurt



Im und am Ziel: Alfons Dees beim legendären Ironman auf Hawaii

nur 1:30 auf den Vize-EM-Titel. Die direkte Hawaii-Quali hatte Wolfgang damit in der Tasche, doch nach langem wie schwierigem Abwägen entschied er sich aus persönlichen/familiären Gründen gegen die Teilnahme in Kona. Im Rückblick ist Wolfgang dankbar für die gemeinsame Trainingszeit mit Christian Schinkel und Rainer Habermann, von deren Erfahrungen er sehr profitieren konnte.

Für Alfons Dees ging es nach der geschafften Hawaii-Quali in Zürich Ende Juli 2017 mit wenig Training, dafür viel Hektik weiter. Die Zeit bis zum 14. Oktober 2017 war knapp: Er musste ausreichend regenerieren, gleichzeitig aber auch die Trainingsreize nicht zu niedrig setzen.

Ein kniffliger Spagat, den eine schmerzhaft entzündete Achillessehne zusätzlich erschwerte. Die nächste Hürde war dann der 20-Stunden-Flug auf Hawaii. Zwei Tage brauchte der Post SV-ler, bis er sich erholt und auf Big Island seinen Rhythmus gefunden hatte.

Der erste Höhepunkt war zwei Tage vor dem Wettkampf die Nationenparade. Mit 217 Athleten stellte Deutschland nach den USA das zweitgrößte Teilnehmerfeld für das härteste Ausdauerereignis der Welt. Rund 2.300 Triathleten/innen aus der ganzen Welt qualifizierten sich in über 40 Ironman-Wettkämpfen für die Herausforderung: 3,8 km Schwimmen im Pazifik, 180 km Rad durch die Lavawüste der Insel und 42,2 km Laufen bei extremer Hitze und Schwüle. 20 Jahre lang hatte Alfons den Ironman auf Hawaii genauestens verfolgt und hatte somit eine gute Vorstellung, was ihn erwartete. Bei allem Respekt freute er sich dennoch riesig auf die faszinierende Atmosphäre. Der Auftakt, das Schwimmen, stellte für ihn eine besondere Herausforderung dar, der Wellengang des Pazifiks nach dem Wendepunkt erschwerte das Vorwärtkommen.

Nach 1:36 h stieg er aus dem Wasser und startete die Aufholjagd auf dem Rad. Dummerweise streikte der Radcomputer ausgerechnet an jenem Tag, und so musste er im „Blindflug“, also ohne Zeit, Herzfrequenz und Geschwindigkeit, die Strecke bewältigen. Der permanente böige Gegenwind und die Hitze sorgten dafür, dass es die härtesten Radkilometer seines

Lebens wurden. Nach sich unendlich lang anfühlenden 5:38 kam er in der Wechselzone an. Nach anfänglichen Lauschwierigkeiten fand Alfons an der wunderschönen Küste nach und nach seinen Rhythmus. Die Hitze und die teilweise monotone, wellige Strecke ohne Zuschauer forderte ihn körperlich und mental sehr. Dafür entschädigten ihn die letzten zwei Kilometer in Kona für alle Strapazen. Der Applaus der Zuschauermassen und die laute Ansage des Sprechers „From Germany Alfons Dees. You're an Ironman!“ sorgten für einen Moment, der ihm zeit seines Lebens ein Schauer über den Rücken jagen wird.

Der Ironman in diesem Jahr wird übrigens erneut mit Beteiligung des Post SV über die Bühne gehen. Mit Clara-Maria Bader, Lasse Ibert und Christian Schinkel hat ein Post SV-Trio bereits das Quali-Ticket lösen können. Und da die Saison eigentlich erst im Frühjahr so richtig losgeht, könnte die Schar der Post SV-Triathleten noch steigen. Mehr über das Trio gibt es im nächsten Magazin zu lesen.

Unvergessliches WM-Hopping

Für die Post SV-Triathletin Heike Wolf ist die vergangene Saison eine ganz besondere gewesen – sie hat an gleich zwei Weltmeisterschaften in der Mitteldistanz (2 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren, 21,1 Kilometer Laufen) teilgenommen. Wie sie dieses außergewöhnliche Jahr erlebt hat und was ihr die Sportart Triathlon generell bedeutet, schildert sie in den untenstehenden Zeilen selbst.

„Crazy chicken“ nennt mich Petra Bardon, unsere Schwimmtrainerin. Sie sagt das wohl, weil ich mich in den vergangenen zwei Jahren mit sichtlich großer Begeisterung und Spaß vom Virus Triathlon habe infizieren lassen. Begonnen hat ja eigentlich alles 2016 beim Challenge Heilbronn auf der Mitteldistanz. Dort bin ich gestartet, weil das Rennen perfekt in die Vorbereitung für den Challenge Roth gepasst hatte - mein großes Ziel, das ich mit sehr viel Respekt anvisiert hatte. Meine erste Langdistanz! Und natürlich sollte es der weltweit größte Triathlon mit den allermeisten Emotionen, den wunderbarsten Helfern und den begeistertsten Zuschauern sein. Doch zurück zu Heilbronn: Bei diesem herrlichen Mitteldistanz-Wettkampf landete ich in meiner Altersklasse unter den Top 6 und qualifizierte mich damit für die Challenge-WM Mitteldistanz in Samorin/Slowakei. Seit acht Jahren machen mein Mann Bernhard und ich Triathlon und nehmen regelmäßig an den verschiedensten Wettkämpfen teil. Einige Mal habe ich schon zweite und dritte Plätze belegt, was mich jedes Mal überrascht, denn ich gehe mit der Devise „dabei sein ist alles“ immer völlig unbeschwert in die Wettkämpfe. Ja, der Triathlon hat mich in seinen Bann gezogen, ohne mich aber völlig zu vereinnahmen, ich habe schließlich auch noch Familie, Freunde, Job, Haus und Garten.

Und 2017 plötzlich eine Weltmeisterschaft. Sehr, sehr spannend. Beim ersten Mal habe ich geschaut, wer da noch so am Start ist. Auf jeden Fall die Profi-Elite. Und ich quasi mittendrin. Schwimmen in der Donau, eine flache, pfeilschnelle Radstrecke und Laufen bei mehr als 30 Grad. Das Rennen lief gut. Mir ging's gut. Ich wurde in meiner AK Zweite! Toll! Daheim haben sie mich als Vize-Weltmeisterin gefeiert. Da war ich schon stolz. Gestartet sind Bernhard und ich aber 2017 auch noch in St. Pölten mit befreundeten Familien, die alle beim Post SV trainieren. So schlechtes Wetter hatten wir noch selten: Beim Start waren es 12 Grad, im Wasser dann 14 Grad und während des Schwimmens und die halbe Radstrecke lang hat es wie aus Kübeln gegossen. Und trotzdem hatten wir sehr viel Spaß. Auch dieses Rennen hat sich absolut gelohnt. Nicht nur, weil ich Dritte wurde und damit einen Platz für die Ironman-WM Mitteldistanz in Chattanooga bekam. Bernhard konnte sich auch qualifizieren und so



Stolze Teilnehmerin: Heike Wolf bei der Mitteldistanz-WM im südamerikanischen Chattanooga

Von Heike Wolf

beschlossen wir kurzerhand, unseren Jahresurlaub im September in die Südstaaten Amerikas zu verlegen.

Bereit haben wir es nicht: Schwimmen im Tennessee River, größtenteils gegen den Strom, eine landschaftlich schöne und mit mehr als 1300 Höhenmetern anspruchsvolle Radstrecke und eine mit Rampen und Anstiegen (300 HM) gespickte Laufstrecke – und das bei strahlendem Sonnenschein, aber auch bei etwa 76 Prozent Luftfeuchtigkeit. Auch hier herrschte eine mitreißende Weltmeisterschaftsstimmung, besonders in Erinnerung geblieben ist die Parade der Nationen am Tag vor dem Rennen. Von mehr als 100 Frauen in meiner Altersklasse war ich als einzige Deutsche am Start. Ins Ziel gekommen bin ich letztendlich als 43. in der AK. Die nackte Bilanz lautet somit: 2016 meine erste Langdistanz, im vergangenen Jahr dann drei Mitteldistanzen, davon zwei WM-Teilnahmen. Das alles ginge nicht ohne die kompetenten und geduligen Trainer vom Post SV und nicht ohne die wunderbare Triathlon-Gemeinschaft im Verein. Und nicht ohne die Tipps und Pläne von Michael Krell.

Das Training und damit verbunden das eine oder andere Trainingslager kosten viel Zeit – die ich gerne aufbringe, für mich ist das zweifelsohne gut investierte Zeit. Triathlon ist längst ein fester Bestandteil in meinem Leben, er ist eine Lebenseinstellung. Der Sport macht mich ausgeglichen, belastbar, selbstbewusst und die meiste Zeit gut gelaunt. Ich mag die Herausforderungen und lebe inzwischen längst nach dem Motto „Wer stehen bleibt, hat schon verloren“.



Sportliches Paar: Heike Wolf mit ihrem Mann Bernhard

9. Post SV Frühjahrslauf

Präsentiert vom



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Hervis Bambinilauf (0,3 km)
Hervis Kinderlauf (1,1 km)
Schultheiss 1/8 Marathon
Sparkassen 1/4 Marathon
Autohaus Fröhlich 1/2 Marathon

Siegerehrung
im
Festzelt!

Erstmals
inklusive
Lauf-Shirt

Beide Veranstaltungen finden am selben Tag statt:

Am Samstag, den 07 April 2018

Volkfestplatz am Dutzendteich, Nürnberg

2. Volksfest



Biathlon

Präsentiert vom



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Sparkassen Kinderlauf (1 Runde)*
Schultheiss VIP Lauf (1 Runde)*
SEC Concept Lauf (5 Runden)*

*) Eine Runde auf dem Volksfestplatz entspricht ca. 1 km



Information & Anmeldung:
fruehjahrslauf.com



9. Post SV Frühjahrslauf

Am Samstag, den 07.04.2018 starten wir traditionell den 9. Post SV-Frühjahrslauf!

Allerdings nicht mehr am Volkspark Marienberg. Ab 2018 wird der Frühjahrslauf und der Volksfest-Biathlon gemeinsam am gleichen Tag und am gleichen Ort durchgeführt. Neuer Austragungsort ist der Dutzendteich am Volksfestplatz in Nürnberg. Eine Besonders attraktive Strecke für alle Läufer! Start und Zieleinlauf befinden sich zudem direkt am Volksfestplatz.

Ob jung oder alt, ob schnell oder geruhsam, ob ambitionierter Sportler oder Spaßläufer - wir haben für jeden die passende Laufstrecke dabei. Neben den 0,3 km und 1,1 km Kinderläufen, dem 5 km-Lauf und dem 10 km Lauf, wird auch wieder der Halbmarathon (21,1km) angeboten.

Ort: Volksfestplatz am Dutzendteich
Datum: 07.04.2018

Kursnr.: Frühjahrslauf 3 (Schultheiss 1/8 Marathon)

Zeit: 11.00 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Preis: 15,00 Euro

Kursnr.: Frühjahrslauf 1 (Autohaus Fröhlich 1/2 Marathon)

Zeit: 10.30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Preis: 25,00 Euro

Kursnr.: Frühjahrslauf 4 (Hervis Kinderlauf 1,1km)

Zeit: 11.30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Preis: 10,00 Euro

Kursnr.: Frühjahrslauf 2 (Sparkassen 1/4 Marathon)

Zeit: 10.30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Preis: 20,00 Euro

Kursnr.: Frühjahrslauf 5 (Hervis Bambinilauf 0,3km)

Zeit: 11.45 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Preis: 10,00 Euro

2. Volksfest-Biathlon

2017 als Pilotprojekt ins Leben gerufen und aufgrund der großen Beliebtheit bei unserer Läufern, bei Groß und Klein, auch 2018 wieder mit im Programm! Sportler und Sportbegeisterte können sich hier bei einem ganz speziellen Wettkampf messen. Es gilt nicht nur die Runden (1 Runde ca. 1000 Meter) um den Festplatz zu absolvieren, sondern dazwischen auch seine Treffsicherheit an einer Schießbude bzw. Spickerbude zu beweisen.

Kinder spickern auf Ballons, Erwachsene schießen mit Luftgewehren auf Plättchen. Entsprechende "Buden" sind gekennzeichnet und auf der ganzen Strecke verteilt. Jeder Läufer muss während jeder Runde des gesamten Laufes an einer Bude halt machen und versucht möglichst schnell 3 Treffer zu erzielen. Erreicht er die 3 Treffer bekommt er, von einem an der Bude positioniertem Streckenposten, einen Stempel verpasst und darf erfolgreich das Rennen beenden. Die Läufer haben maximal 10 Versuche, ihre 3 Treffer zu erzielen. Werden die 10 Versuche vollständig ausgeschöpft, auch ohne 3 Treffer zu erzielen, erhält der Läufer trotzdem einen Stempel und darf auch so das Rennen beenden. Wir erachten hier, den automatisch erfolgenden Zeitverlust durch die vielen (Fehl-)Versuche (inkl. Nachladen etc.), als ausreichende Strafe für den Teilnehmer.

Ort: Volksfestplatz am Dutzendteich
Datum: 07.04.2018

Kursnr.: Volksfest-Biathlon 1 (SEC Concept Lauf, 5 Runden)

Zeit: 12.00 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Preis: 15,00 Euro

Kursnr.: Volksfest-Biathlon 2 (Schultheiss VIP Lauf, 1 Runde)

Zeit: 12.30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Preis: **Anmeldung & Teilnahme nur durch Einladung eines durch den Post SV bestimmten VIP-Teilnehmerkreises**

Kursnr.: Volksfest-Biathlon 3 (Sparkassen Kinderlauf, 1 Runde)

Zeit: 12.45 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Preis: 10,00 Euro



Judo

Von Gernot Neuschroer

Der Nachwuchs entlastet seine Trainer



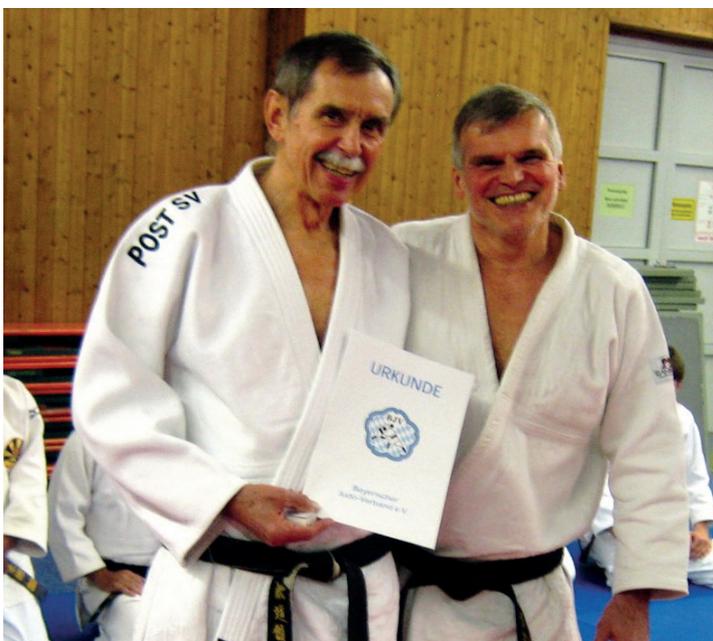
Fünfter von 19: Die Post SV-Abordnung beim prestigeträchtigen Alwin Rauch-Turnier

Der Judo-Nachwuchs des Post SV hat in den zurückliegenden Monaten mal wieder eine gute Figur abgegeben. Doch der Reihe nach, beginnend mit den Bezirksmeisterschaften in Wilhermsdorf:

Da kämpften sich Neuzugang Daniel und die Post SV-„Veteranen“ Alexa und Liam bei der U15 ohne Probleme bis zur Bayerischen Meisterschaft. Dort mussten sich Alexa und Daniel mit dem 5. beziehungsweise 7. Platz zufriedengeben. Liam wurde in der letzten Minute im kleinen Finale gestoppt, erreichte den 5. Rang und konnte sich für die Süddeutsche Meisterschaft in Pforzheim qualifizieren.

Dort schaffte er zwei Siege, letztlich reichte es für den 7. Platz.

Das Alwin Rauch-Turnier ist für die Altersklassen U 10 bis zur U18 ein Klassiker im Bezirk Mittelfranken. In der Halle des TSV Fürth 1860 waren



diesmal Vereine aus der Oberpfalz sowie Niederbayern dabei, eine weitere Aufwertung für den Wettkampf.

Für viele Post SV-Judokas war es der Einstieg in den Judo-Wettkampf, der bei einigen sehr positiv verlief. Jeder war beherzt bei der Sache und nahm wertvolle Erfahrungen mit nach Hause.

Erfreulich war auch, dass die großen Jugendlichen Antonia und Sabrina die jüngeren Wettkämpfer/innen unterstützten und somit die Trainer entlastet haben. Am Ende erreichte der Post SV in der Vereinswertung den 5. Platz von 19 Vereinen.

Mit einem großen Starterfeld von 23 Kindern ging es bei der Stadtmeisterschaft 2017 hauptsächlich in der U10 und U12 zur Sache.

Der Post SV räumte dabei viele Medaillen ab. Eine Steigerung der Einzelleistungen im Vergleich zum Alwin-Rauch-Pokal war deutlich erkennbar, die Stimmung entsprechend großartig.

Goldene Ehrennadel für Richard Ort

Bei einem Judotraining der Oldies Anfang November war der mittelfränkische Bezirksvorsitzende Joachim Kröppel beim Post SV zu Gast, mitgebracht hatte er mit der goldenen Ehrennadel eine hohe Auszeichnung des Bayerischen Judoverbands. Richard Ort bekam sie für sein langjähriges Engagement im Judo-sport im Kreise seiner Judofreunde überreicht!

Seit nunmehr 57 Jahren ist er als Wettkämpfer bei Einzel- und Ligameisterschaften, als Trainer bei der Betreuung der Nachwuchssportler im Rahmen der Trainingsstunden, Vorbereitung und Durchführung von Gürtelprüfungen sowie als Kyu-Prüfer im Bezirk Mittelfranken überaus erfolgreich tätig. Mit seinem beispielhaften Engagement ist er eine der Stützen in der Judoabteilung beim Post SV. ■

Für 57 Jahre ausgezeichnet: Richard Ort

Wintersport

Zweimal volles Haus und eine halbe Premiere

Die Wintersaison ist für die Wintersportabteilung und ihre DSV-Skischule bereits jetzt so gut wie gelaufen - buchungstechnisch sei angefügt. Nichts geht mehr lautet seit Oktober die Devise für die nun im Januar und Februar anstehenden Hochfichtfahrten, vor allem für das zweite Wochenende nimmt die Warteliste mittlerweile gewaltige Ausmaße an.

Einerseits erfreut dies die Abteilung, beweist dieser Umstand doch, dass ihr Programm ankommt. Gar nicht erfreut sie indes, dass sie so vielen Familien absagen muss ohne Chance, einen weiteren Bus einzusetzen. Die Kapazität des Erlebnishauses Holzschlägel gibt nicht mehr, und auch die DSV-Skischule selbst würde sich schwertun, eine Fahrt mit 80 Teilnehmern auf die bewährte Weise zu stemmen.

Wobei, die eine oder andere Option hat sie noch zu bieten: Für das März-Wochenende im österreichischen Maria-Alm gibt es noch freie Plätze,

allerdings auch nur noch in einer sehr überschaubaren Menge. Diese Fahrt wird übrigens eine Premiere sein – allerdings nur zur Hälfte. Wie das geht? Zweimal fand dort bereits das Kids- und Jugendcamp statt, zuletzt kurz vor Weihnachten bei traumhaften Bedingungen mit über 30 Mädchen und Buben.

Und weil die Begebenheiten - vom riesigen, schneesicheren Verbundskigebiet bis hin zu der in unmittelbarer Liftnähe gelegenen Unterkunft – durchwegs begeistern konnten, wird im März zum ersten Mal dort auch ein Wochenende für Familien und Erwachsene angeboten.

Abschließend sei erwähnt, dass auch bei den beiden Zermatt-Freeride-Wochen wie auch der Abschlussfahrt noch etwas geht – buchungstechnisch. Ski- oder snowboardtechnisch gesehen geht generell gesehen ohnehin noch eine Menge, die Saison hat schließlich gerade erst begonnen.

Der Ärzteverbund der Maximilians-Augenklinik: Kompetenz auch in Ihrer Nähe

Dr. Paul Bauereiß
Karolinenstr. 30
90402 Nürnberg
Tel.: 0911 / 244 84-24

Dr. Herbert Lang
Dr. Peter Lang
Dr. Kristin Gottschalk
Äußerer Laufer Pl. 17
90403 Nürnberg
Tel.: 0911 / 55 25 47

Dr. Mahmut Koca
Fürther Straße 176
90429 Nürnberg
Tel.: 0911 / 31 18-66

Dr. Christoph Lautz
Roritzerstraße 27
90419 Nürnberg
Tel.: 0911 / 33 49 44

Dr. Wolf Schönherr
Frankenstraße 129
90461 Nürnberg
Tel.: 0911 / 44 73 31

Dr. Grit Weigel
Im Ärztehaus
Albrecht-Dürer-Pl. 9-11
90403 Nürnberg
Tel.: 0911 / 2242 78 85

Dr. Frank-Michael Zäch
Gibitzenhofstraße 33
90443 Nürnberg
Tel.: 0911 / 41 80 300

AAZ Augenärztliches Augenchirurgisches Zentrum

Dr. Wolfram Wehner
Dr. Rolf Wojnar
Dr. Sonja Behrendt
Dr. Gabriele Braunrieder
Josephsplatz 20
90403 Nürnberg
Tel.: 0911 / 235 51-0

Dr. Sabina
Barthelmeß-Mösler
Bucherstraße 84
90419 Nürnberg
Tel.: 0911 / 38 49 43-3

Dr. Kornelia
Gierth-Viebig
Urbanstraße 2
90480 Nürnberg
Tel.: 0911 / 409 75 95

Dr. Andrea Mähner
Dr. Gerrit von Kistowski
Bankgasse 3
90402 Nürnberg
Tel.: 0911 / 23 55 878

Dr. Martha
Jakobczyk-Zmija
Moritzbergstraße 45
90482 Nürnberg
Tel.: 0911 / 540 65 92

Dr. Wolfram Wehner
Dr. Rolf Wojnar
Erlanger Straße 9
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 / 6 02 02

Dr. Susanne März
Hauptstraße 11a
90530 Wendelstein
Tel.: 09129 / 93 30



Maximilians- Augenklinik

**Ihr Partner in der Augenheilkunde
ambulant & stationär**

Erlenstegenstraße 30 · 90491 Nürnberg
Tel.: 0911 / 91 99 4 - 0 · Fax: 0911 / 91 99 4 - 44
E-Mail: info@maximilians-augenklinik.de

Maximilians Augenklinik
Hauptabteilung Glaskörper- und Netzhautchirurgie

Chefarzt Dr. Stephan Leers, Erlenstegenstraße 30
Dr. Dietzel, Dr. Raum, 90491 Nürnberg
Dr. Zschockelt Tel.: 0911 / 919 94 50

**Maximilians MVZ Erlenstegen - Praxis für
Augenheilkunde und Psychotherapie**

Dr. Rudolph, Dr. Dietzel, Erlenstegenstraße 30
Dr. Leers, Dr. Zschockelt, 90491 Nürnberg
Dipl. Psych. Kohlsche Tel.: 0911 / 18 09 45 17

Maximilian MVZ Leipziger Platz
Augenheilkunde - Anästhesie

Dr. Adrian Bernhard Leipziger Platz 21
Dr. Albert Jägers 90491 Nürnberg
Dr. Chrissi Papachristou Tel.: 0911 / 567 909 60

www.maximilians-augenklinik.de

Leichtathletik

Von Stefan Ecke

Ein ambitioniertes Projekt

Für den leider notwendigen Neustart in der Leichtathletik-Abteilung (siehe Oktober-Ausgabe im Post SV Magazin) hat sich die neue Abteilungsleitung folgende Ziele gesetzt: Vertrauen schaffen, vor allem im Schüler und Jugendbereich den Sportbetrieb wiederbeleben und auch wieder die Teilnahme an Wettkämpfen bei den Jugendlichen ins Bewusstsein rücken.

Angesichts der beschränkten Ressourcen kann man dies zweifelsohne ein ambitioniertes Vorhaben nennen.

Umso wichtiger ist es, dass der Hauptverein dabei seine Unterstützung zugesagt hat. Auch ihm ist es wichtig, dass die Kernsportart Leichtathletik wieder einen entsprechenden Stellenwert im Vereinsleben einnimmt. Mit Markus Hassler hat sie einen Betreuer zur Verfügung gestellt, der seit Oktober für das Schülertraining zuständig ist.

Der Appell im jüngsten Post SV Magazin hat erfreulicherweise dafür gesorgt, dass ein weiterer Betreuer gefunden werden konnte. Stefan Ecke, ein erfolgreicher ehemaliger Zehnkämpfer, steigt im Jugendbereich ein – fraglos eine Idealbesetzung, weil er als Allrounder nahezu alle Disziplinen abdecken kann. Aus dem alten Team wirkt zudem Dieter Götz weiter mit, er wird sich unverändert um den Bereich Erwachsene/Sportabzeichen kümmern. Somit kann vorerst zumindest einmal in der Woche im Schüler- und Jugendbereich sowie für Erwachsene eine Trainingseinheit angeboten werden. Ein Angebot, das mittlerweile etwa 25 Schüler und Jugendliche regelmäßig wahrnehmen, Tendenz steigend.

Die Abteilungsleitung hat sich mit dem Vereinsvorstand auch darauf verständigt, wie ein Teil der Sportanlage in Ebensee wieder so auf Vordermann gebracht werden kann, dass die Leichtathletik dort gute Bedingungen vorfindet. Auch wenn eine 400-Meter-Kunststofflaufbahn aufgrund der immensen Kosten weiterhin Wunschdenken bleiben muss, so wird in diesem Frühjahr zumindest der Bereich zwischen Fußballfeld

und Laufbahn unmittelbar neben dem Schwimmbad einen Kunststoffbelag erhalten. Somit können alle relevanten Übungen für die Sprung- und Wurfdisziplinen demnächst in einem modernen, zeitgemäßen Rahmen stattfinden - auch die eine oder andere Laufübung kann dort absolviert werden.

Aufgrund der Zugehörigkeit zur LG Nürnberg im Wettkampfbereich kann auch die Anlage in Langwasser einmal die Woche benutzt werden. Als weitere Alternative für professionelles Lauftraining steht zudem die Bezirkssportanlage auf der Steinplatte zur Verfügung.

Kurzum: Die Aussichten sind gut, auch wenn es noch viel zu tun gibt. Das gesamte Team freut sich auf regen Zuspruch sowie auf begeisterte Mitmacher, die das Trainerteam unterstützen wollen. Meldungen an Wolfgang Legath, Abteilungsleiter. Tel. 0170 344 7766 .

Wettkampf-Neustart aus dem Bilderbuch

Nach dem Neuanfang der Post SV-Leichtathletik im Herbst stand Mitte November für einige Jugendliche und deren neuer Trainer Stefan Ecke der erste gemeinsame Wettkampf an.

Der Fackellauf im unterfränkischen Gerbrunn war es, der den stimmungsvollen Rahmen zum Auftakt für die jungen Athletinnen und Athleten der U16 bildete. Der leicht hügelige, rund ein Kilometer lange Parcours führte über mit Fackeln und kleinen Feuern ausgeleuchteten Feldwegen und Nebenstraßen wunderschön durch den Würzburger Vorort.

Die Athletinnen und Athleten des Post SV gingen im dritten Lauf an den Start, hatten zwei Runden zu absolvieren. Das 86 Teilnehmer große Starterfeld sorgte für eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit, was die Spannung zusätzlich steigerte.

Eine erste Herausforderung für Armandine de Baudus, Emma Landsleitner, Paula Krist und Tristan Schatt, die ihr Rennen taktisch unterschiedlich



Schnell unterwegs: Der Post SV-Leichtathletiknachwuchs Armandine, Tristan, Paula und Emma (v. l.) beim Fackellauf in Gerbrunn

Wir suchen Sie für die Mitgliederkontrolle auf 450 Euro-Basis

gestalteten. Tristan beschleunigte direkt vom Start und nahm zunächst längere Wege in Kauf, um die schlechtere Ausgangsposition direkt nach dem Startschuss mit einem Sprint wett zu machen. Emma, Paula und Amandine ließen es langsamer angehen und steigerten sich dann stetig Platz um Platz. Während Emma und Paula dies im Team meisterten, kämpfte sich Amandine im Alleingang nach vorne.

Nach starkem Schlusspurt ging Tristan nur knapp hinter den konditionell stärkeren U14 Jungs der TG 1848 Würzburg ins Ziel. Nur kurze Zeit später kamen auch die Post SV-Läuferinnen völlig verausgabt ins Ziel. Alle hatten ihr Bestes gegeben und sich das Rennen nach ihren individuellen Möglichkeiten gut eingeteilt. Für welche Platzierung es wohl reichen würde? Am Ende einer langen Siegerehrung stand der überraschende Triumph schließlich fest:

Tristan holte den Sieg in seiner Altersklasse U 16 mit einer Zeit von 8:29 min. Amandine siegte in der weiblichen U 16 mit 10:09 min, gefolgt von Emma (10:50 min) auf dem zweiten und Paula (10:51 min) auf dem dritten Platz (alle Post SV). Eine sensationelle Leistung der jungen Post SV-Leichtathleten an dem stimmungsvollen Novembernachmittag - ein Neustart aus dem Bilderbuch, der hoffen lässt. ■



- männlich / weiblich
- freundlich und aufgeschlossen
- sicheres Auftreten und gute Umgangsformen
- gute EDV-Grundkenntnisse
- Kommunikationsstärke

Nicht jeder, der in den Sporthallen, im Schwimmbad oder im Fitnessstudio regelmäßig bei uns seine Lieblingssportart betreibt, ist Mitglied im Verein. Durch diese „Trittbrettfahrer“ verliert unser Verein jährlich wichtige Einnahmen, die wir dringend benötigen, um allen Mitgliedern immer ein optimales Sportangebot bieten zu können.

Falls Sie bereit sind uns einige Stunden im Monat bei dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen (bei individueller Zeiteinteilung nach Absprache), setzen Sie sich einfach mit unserer Geschäftsstelle unter der Tel.-Nr. 0911 - 95 45 95 64 oder per E-mail: herzog@post-sv.de unter dem Stichwort „Mitgliederkontrolle“ in Verbindung.

Wir freuen uns auf Ihre Kurzbewerbung / Ihren Anruf.



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport



Liebe Patienten!

in den letzten Jahren hat sich die Zahnmedizin rasant entwickelt. Unsere Praxisphilosophie ist es, durch Spezialisierungen ein breites Spektrum auf hohem Niveau anbieten zu können.

Unser Behandlungsspektrum:

Tätigkeitsschwerpunkt
Implantologie (zert. DGI/APW),
Parodontologie, Endodontie,
Oralchirurgie (zert. eazf),
Prothetik, Ästhetische
Zahnheilkunde, Prophylaxe,
Kinderzahnheilkunde,
Ganzheitliche Zahnmedizin

Gerne können Sie einen Termin vereinbaren!

Telefon: 0911 / 54 23 54

Praxis

Dr. Mark Meisel & Dr. Ulf Meisel
Ostendstraße 241
90482 Nürnberg
www.zahnaerzte-meisel.de

DR. DR.

MEISEL MEISEL
ZAHNÄRZTE

Glück

kann man nicht kaufen.

Aber spenden.



gut-fuer-nuernberg.de
Die Online Spendenplattform
für Nürnberg Stadt und Land

Spende für gemeinnützige Projekte oder
gewinne Unterstützer für deine Initiative.
Jede Spende kommt zu 100 % an.

Jetzt Online
spenden!



Eine Initiative von

betterplace.org



und



Sparkasse Nürnberg

Tennis

Von Ulla Goldberg

Jung und Alt im erfreulichen Gleichschritt

Während sich die Tennis-Sandplätze längst im Winterschlaf befinden, blickt die Abteilungsleitung noch einmal zurück auf den Sommer – und dies sehr gerne, schließlich gilt es an dieser Stelle gleich zwei Aufsteigerteams zu würdigen. Die erste Gratulation geht an die Herren 65!

Die ehemaligen Fußballer haben vor Jahren gemeinsam den großen schwarz-weißen Ball gegen den kleinen gelben getauscht und sind in der vergangenen Saison erstmals ins Wettkampfgeschehen eingestiegen. Und dies auf Anhieb mit großem Erfolg. In ihrer Premiersaison haben sie gleich den ersten Platz belegt und sich den Aufstieg gesichert. Doch auch der Nachwuchs wollte den „Alten“ in nichts nachstehen: Die Junioren jedenfalls machten es der Herren 65 nach, erspielten sich souverän den ersten Tabellenplatz und werden somit in der kommenden Freiluftsaison ebenfalls eine Klasse höher aufschlagen.

Wer übrigens nicht bis zum Frühjahr mit dem Freiluft-Tennis warten will, kann jederzeit die neu gebauten Allwetterplätze am Sportpark Ebensee ausprobieren. Das offizielle Eröffnungsturnier findet erst im April statt und wird rechtzeitig angekündigt.



Aufgestiegen:

Die Junioren mit Sebastian Schmeiser, Leo Frank, Finn König und Moritz



Aufgestiegen: Die Herren 65 mit Frank Rak, Knut Quassowski, Siegfried Renat, Wolfgang Schmohl, Alfons Büchling, Jürgen Lipperer, Dieter Kleinlein, Manfred Decker, Ernst Kühnlein, Georg Kempkes und Manfred Röhrig (von links)

Moderner Fünfkampf

Von Jochen M. Richter

Drei selbst erarbeitete Neuzugänge

Von nichts kommt bekanntlich nichts – und so ist die Abteilung Moderner Fünfkampf im vergangenen Jahr in eigener Sache auf Werbetour gegangen: Einen Schnupperkurs führte sie durch, beim Sportfestival des Post SV wartete sie mit einer Station auf und im Ferienprogramm der Stadt war sie mit zwei Angeboten vertreten.

Von den zahlreichen Interessierten an der Sportart sind mit Alina Hess von der Veit-Stoß-Realschule, den Schwestern Antonia und Julia Beckmann vom Wilhelm-Löhe-Gymnasium drei 15-jährige Mädchen übriggeblieben.

Die Abteilung freut sich, mit drei Neuzugängen ins Jahr 2018 gehen zu können. ■

Wasserball

Von Christian Naruisch

Ein Miniturnier der Extra-Klasse



Prima gemacht: Die U 11 der Barracudas, Dritte des Turniers, bei der von Stadtrat Ahmed Nasser durchgeführten Siegerehrung

Die Barracudas, das Wasserball-Projekt des Post SV und des FCN, sorgten am ersten Advent dafür, dass Wasserball-Nachwuchs aus der ganzen Republik und auch aus dem Ausland nach Nürnberg reisten.

Zum zweiten Mal trugen sie das 30. U-11-Miniturnier des Bayerischen Schwimmverbands im Langwasserbad aus. Im vergangenen Jahr bot sich Marc Steinberger, der Macher bei den Barracudas, an, das Turnier nach Nürnberg zu holen – vor einem allerdings traurigen Hintergrund. 2015, wenige Tage vor der 28. Ausgabe des Turniers in Schweinfurt, verstarb mit Klaus Dieg der Mitbegründer der Veranstaltung.

Zusammen mit Christian Naruisch und vielen weiteren Helfern schaffte

es Marc Steinberger, das Turnier zum Größten in dieser Altersklasse in ganz Deutschland zu machen.

Unter den Augen der Vereinsführung der beiden Kooperationspartner 1. FCN Schwimmen und Post SV, Claus Swatosch und Carsten Eckardt, des Post SV-Geschäftsführers Andreas Neugebauer, des Präsidenten des Bayer. Schwimmverbandes Helmut Schindler, sowie des Stadtrats und Sportpolitischen Sprechers Ahmed Nasser lieferten sich 20 Mannschaften zum Teil packende Spiele - mit über 400 Kilometer Anfahrt nahmen die Spieler des OSC Potsdam übrigens die weiteste Anreise auf sich.

Doch zurück zum Turnier, in dem die Besten aus vier Fünfergruppen dann im K.O.-Modus um den Einzug ins Finale kämpften. In dem einen oder anderen Gruppenspiel konnte man erkennen, welche Leistungsunterschiede in dieser Altersklasse noch herrschen.

Dies ist unter anderem auf die unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten zurückzuführen – die Barracudas zum Beispiel können bis zu fünfmal in der Woche an ihren Fähigkeiten feilen. Und dass diese schon sehr beachtlich sind, stellten die Nürnberger bei dem Turnier unter Beweis.

Die Barracudas I drangen ins Halbfinale vor, leisteten sich dort aber zu viele Fehlwürfe und mussten sich so ganz knapp den Jungs vom SV Weiden geschlagen geben. Am Ende stand ein toller 3. Platz, wobei es bei diesem Turnier nicht nur um Tore und Siege ging. Der Aspekt, Spaß haben und sich dabei gleichzeitig verbessern, war mindestens ebenso wichtig – so gesehen war für alle Teams das Turnier ein voller Erfolg.



Platzierungen:

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 1. SV Weiden | 8. SC Wasserfr. Fulda | 15. SSF Bonn |
| 2. PL Salzburg | 9. HSG TH Leipzig | 16. Barracudas II |
| 3. Barracudas I | 10. SC Neustadt | 17. SV Augsburg |
| 4. WSV Vorw. Ludwigshafen | 11. 1. BSC Pforzheim | 18. SSV Esslingen |
| 5. OSC Potsdam | 12. SSC Erfurt | 19. SG Auerbach/Netzschkau |
| 6. SV Würzburg 05 | 13. SC Chemnitz | 20. WV Darmstadt |
| 7. AJ Strakonice | 14. Kirchheim/Göppingen | |



MEDICON
APOTHEKE

www.medicon-apotheke.de

**Familiengeführt,
kompetent, ganzheitlich
und Gerne für Sie da!**

*Maria Gechter Apothekerin und Filialleiterin
in der MEDICON Apotheke am Plärrer*

Natürlich



MEDICON Apotheke
Rothenburger Str. 183 d
90439 Nürnberg
Tel.: 0911 / 612363

Inh. Julia Böhm e. K.

MEDICON Apotheke
Am Plärrer 25
90443 Nürnberg
Tel.: 0911 / 5071050

Inh. Julia Böhm e. K.

MEDICON APOTHEKE

10

% auf ein Produkt Ihrer Wohl*

für alle Post-SV-Mitglieder

*1 Coupon pro Person und Einkauf. Ausgenommen bereits reduzierte Ware und Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen. **Coupon gültig bis 31.03.2018**



8389931

FRÖHLICHES POSTGEHEIMNIS

Psssst...

schon gehört?



SO VIEL SPORT
MUSS SEIN: DER NEUE
ECLIPSE CROSS



Exklusiv für Post SV-Mitglieder:
Die ersten beiden Kundendienste kostenlos!

Abb. zeigt Eclipse Cross TOP mit Panoramadach 1.5 T-MIVEC ClearTec 2WD 6-Gang und optionalem Zubehör.

Jetzt neu in Ihrem Autohaus Fröhlich

5 Jahre
Garantie*

* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

Messverfahren VO (EG) 715/2007 Eclipse Cross TOP mit Panoramadach 1.5 T-MIVEC ClearTec 2WD 6-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 8,2; außerorts 5,7; kombiniert 6,6. CO₂-Emission kombiniert 151 g/km. Effizienzklasse C. Eclipse Cross Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 7,0–6,6. CO₂-Emission kombiniert 159–151 g/km. Effizienzklasse C.

Fröhlich
AUTOHAUS



Autohaus Fröhlich GmbH

Nürnberg • Ostendstraße 154 • Tel.: (0911) 95 40 80 • www.autohaus-froehlich.de

Bitte vormerken:



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Gesundheitstag für die Generation 50+

**Am Sonntag, den 18.03.2018 von 13.00 bis 18.00 Uhr
im Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80**



Highlights:

- Prosecco-Empfang
- Bewegungskurse zum Mitmachen
- Gesundheitsvorträge
- Ernährungsberatung
- Professionelle Körpermessung
- Fitness Test
- Kaffee und Kuchen
- Gewinnspiel

**Nur an diesem Tag:
Attraktive
Einstiegs-
Angebote!**

Wir freuen uns über Ihren Besuch! Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen.

Nähere Informationen zu unserem kommenden Gesundheitstag mit ausführlichem Programmablauf erhalten Sie ab 19.02.2018 unter:

www.post.sv.de



Das Winterprogramm 2018 der DSV-Skischule des Post SV

Ob Schneepflug oder geschnittener Schwung, ob auf glatter Piste oder durch unberührten Tiefschnee – bei der DSV-Skischule des Post SV kommen vom Anfänger bis zum Experten alle auf ihre Kosten, und dies zu fairen, familiengerechten Preisen. In unserem Programm stehen außergewöhnliche Ausfahrten mit bequemer Busanreise und selbstredend mit einem breiten Kursangebot zur Auswahl.

Das Buchen erfolgt bequem und einfach auf www.wintersport.post-sv.de unter dem Menüpunkt „Anmeldung“. Dort sind übrigens auch die detaillierten Beschreibungen zu jeder Fahrt zu finden. Für telefonische Auskünfte stehen gerne auch Rudi Höhn (0174 – 8070161) und Christian Biechele (0151 – 17117026) zur Verfügung.

Die legendären Hochficht-Wochenenden – ausgebucht! (19. bis 21. Januar und 16. bis 18. Februar 2018)

Wochenende Maria-Alm 02. – 04.03.

Familienfreundliche Ausfahrt nach Maria-Alm, im großen Verbundsskigebiet Hochkönig mit Techniktraining (nicht für Anfänger)

Leistungen und Preise: Zwei Tage Übernachtung, Haus in unmittelbarer Liftnähe, Halbpension, Busfahrt von 140 Euro (Kinder/Jugendliche) bis 160 Euro (Erwachsene). Skipass und Techniktraining (60 Euro für zwei Tage) sind nicht enthalten.

Freeride-Wochen am Matterhorn 24. – 31.03. und 31.3 – 07.04.

Premiausfahrt mit unserem Partner Rock'nd Snow nach Zermatt für Tiefschnee-Junkies mit Möglichkeit zum Heli-Skiing

Leistungen und Preise: Sieben Tage Unterkunft, Ganz-Tages-Skiführung im hochalpinen Gelände durch staat. gepr. Bergführer und Skilehrer, ab 775 Euro. Eigenanreise in Fahrgemeinschaften und Skipass nicht im Preis enthalten.

Ist nicht online buchbar, bitte an Christian Biechele (0151-17117026) wenden.

Abschlussfahrt Zillertal 14. – 15.04.

Zum Saisonende geht's noch einmal zum Firnfahren in die Zillertal-Arena. Wer mit Lederhose oder Dirndl fährt, erhält den Skipass umsonst.

Leistungen und Preis: Eine Übernachtung, Betreuung und Organisation für 65 Euro. Die Anreise erfolgt am Samstagfrüh in Privat-Pkws, Kosten nicht enthalten. Techniktraining ist zubuchbar (keine Anfänger). ■





Die Fitness-Studios im Post SV

fitlounge

Keßlerstraße 1, Tel.: 0911 - 58 08 683

- 500 qm Gerätepark der „Firma gym8o“
- Kinesis Technogym-Geräte
- Neue TRX- und Functional-Trainings-Area
- Outdoor-Trainingsterrasse
- Betreuung u.a. durch Sportlehrer und Reha-trainer
- Moderner Cardio-Bereich
- Gymnastikräume mit 110 qm und 140 qm
- Power-Plate – für mehr Erfolg in weniger Zeit
- Personal-Gesundheitstraining
- Stabilisations- und Tiefenmuskulaturtraining
- Sauna- & Wellnessbereich mit Freiluftterrasse

Modern & zielorientiert trainieren! Mit den neuen gym8o- und Technogym-Fitnessgeräten trainieren Sie in der Fitlounge mit wunder-

schönem Ausblick auf den Cramer-Klett-Park und die Nürnberger Altstadt. Das Studio verfügt über einen großzügigen Trainings- & Wellnessbereich, moderne Sanitäreinrichtungen und gesicherte Zugänge. Darüber hinaus bieten wir Ihnen Wellness- und Fitnesssportangebote wie: Yoga, Entspannungstechniken, Body Workout, BBP und vieles mehr.

Öffnungszeiten Fitlounge:

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

Öffnungszeiten Fitlounge Sauna:

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



Probetraining – Vereinbaren Sie einfach einen kostenlosen Trainingstermin mit unseren ausgebildeten Sportlehrern oder qualifizierten Übungsleitern, um unsere Fitnessstudios näher kennenzulernen.

Studio Ebensee

Ziegenstr. 110, Nürnberg Mögeldorf
Tel.: 0911 - 540 55 47 84

Das Fitness-Studio Ebensee befindet sich mitten in unserem Sportpark Ebensee nahe dem Pegnitzgrund in Nürnberg Mögeldorf, in direkter Verbindung zu unseren Tennisplätzen, leichtathletischen Anlagen und dem Hallenbad mit Sauna und Römischen Dampfbad. Hier finden Sportler, die ihren Individualsport mit dem Fitness-Studio verbinden möchten, in idealer Weise alles zentral an einem Ort in stadtnaher Lage und doch im Grünen.

Modernste Ausdauer- und Fitnessgeräte, sowie ein qualifiziertes Trainerteam unterstützen Sie bei Ihrem Gesundheitstraining.

Öffnungszeiten Studio Ebensee:

Mo./Di./Do.	9.00 – 22.00 Uhr
Mi.	7.00 – 22.00 Uhr
Fr.	7.00 – 20.00 Uhr
Sa./So.	9.00 – 15.00 Uhr

Events, Workshops & Kurse

Unser Zusatzangebot von A – Z

Kurse:

Autogenes Training	53	Mobilisieren, Dehnen und Massieren	48
Bouldern	44 / 45 / 57	Nicht mit mir	41
Entspannung	50 – 54	Pump it	55
Flexi-Bar	55	Qi Gong	54
Functional Training	39	Schwimmen / Aquafitness	58 – 63
Fußmuskulaturtraining	48	Stabilisationstraining	46 / 47
Gedächtnistraining	39	Stopp heißt Stopp	40
Gesundheitssport	46 – 48	Synergy Yoga®	52
Guten Morgen-Yoga	51	Tennis	57
Indoor-Cycling	56	TRIAS – Von Kopf bis Fuß durchdacht	42
Kinder & Jugendliche	44 – 45	TRIAS – Vorträge	42
Klassisches Tai Chi Chuan	54	Wehrhaft und Fit!	41
„Klangentspannung“	41	Yoga	50
Klettern	44	Yoga – Entspannt ins Wochenende	52
Knie- und Sprunggelenktraining	46	Yoga 50 PLUS	51

➔ **Verbindliche Anmeldung über unsere Homepage www.post-sv.de unter „Kursanmeldung Online“.**

Informationen erhalten Sie über die Fitlounge: 0911 - 58 08 683 oder das Sportbüro: 0911 - 95 45 95 63/-67

Auskünfte zu unseren „Wasserangeboten“ erhalten Sie über das Sportbüro Schwimmen: 0911 - 54 05 54 764

WICHTIGER HINWEIS: Kostenfreie Stornierung bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich, ansonsten wird die volle Kursgebühr erhoben. Die Stornierung muss schriftlich erfolgen (gerne auch per Email an info@post-sv.de)

➔ Gut zu wissen . . .

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Kurs einsteigen?

Bei den meisten Kursen leider nicht (im Unterschied zu unseren Dauerangeboten bei Fit und Gesund), da die Inhalte aufeinander aufbauen. Es gibt jedoch auch Ausnahmen, wie z. B. bei den Indoor-Cycling-Kursen. Nähere Informationen erhalten Sie über das Sportbüro: 0911 - 95 45 95 63

Wie lange läuft ein Kurs?

Unsere Kurse sind auf eine bestimmte Anzahl an Einheiten begrenzt. Im Normalfall dauert ein Kurs 8 – 12 Einheiten.

Ich bin kein Mitglied beim Post SV, kann ich trotzdem einen Kurs besuchen?

Natürlich können Sie auch als „Nichtmitglied“ einen Kurs buchen. Die Preise hierfür entnehmen Sie der jeweiligen Kursbeschreibung.

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?

Bequeme Sportbekleidung und ein Paar saubere Sportschuhe, ein Handtuch und gute Laune. Für Entspannungskurse, beispielsweise Yoga oder Qi Gong, empfehlen wir eher wärmere Kleidung, damit Ihr Körper in den Erholungsphasen nicht auskühlt.

Kann ich als Anfänger / Untrainierter an den Kursen teilnehmen?

Es gibt bei unseren Kursen selbstverständlich auch Einsteigerangebote. Diese können Sie der jeweiligen Kursbeschreibung entnehmen. Bei körperlichen Beschwerden sollten Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Arztes einholen.

Soll ich zu einem Kurs ein Getränk mitbringen?

Ja, Sie sollten bei körperlicher Aktivität vermehrt trinken, vor allem in energiegeladenen, schweißtreibenden Kursen ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Bitte keine Getränke in Glasflaschen mitnehmen.

→ NEU: Gedächtnistraining – Mentale Fitness

Intensives Seminar zur Steigerung der Merkfähigkeit. In diesem Seminar steigern die Teilnehmer deutlich ihre Merkfähigkeit und Konzentration. Durch gezielte Übungen zu den wichtigsten Bereichen wird die Mnemotechnik (Gedächtniskunst) erlernt und trainiert.

Das Einprägen von Namen, Gesichtern, Zahlen, Vokabeln, Vortragsinhalten und vieles mehr werden direkt im Seminar intensiv trainiert. Sie steigern im Seminar nicht nur ihre Gedächtnisleistung deutlich, sondern erhöhen auch ihre Konzentrationsfähigkeit.

Inhalte:

- Namen merken – kein Problem
- Fremdwörter, Eigennamen, Vokabeln spielerisch lernen
- Gelesene Inhalte besser merken
- Zuhören und Behalten mündlicher Informationen ohne ständige Wiederholung
- Info merken ohne schriftliche Notizen
- Zahlen einprägen
- Konzentrationsübungen
- Wichtige Informationen langfristig mit Memotechnik speichern
- Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis

Kursnr.: FG Gedächtnis 01

Kursbeginn: Freitag, 23.02.2018 (1. Teil)
Zeit: 16.00 – 20.00 Uhr (Einlass ab 15.30 Uhr)
Samstag, 24.02.2018 (2. Teil)
Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr (Einlass ab 09.30 Uhr)
Ort: Jugendraum Ebensee, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder 49,00 Euro / Nichtmitglieder 69,00 Euro

→ **Kursleitung:** Manuela Weidner (Gedächtnistrainerin, Zweifache Deutsche Gedächtnismeisterin)

Functional Training (in Kleingruppen)

Die Besonderheit des Functional Training in Kleingruppen besteht im kombinierten Training ganzer Muskelketten unter Zuhilfenahme von Medizinbällen, Kettlebells, TRX®-Bändern oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht. Dadurch wird die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, sowie die Koordination und das Gleichgewicht verbessert. Und ganz nebenbei läuft auch die Kalorienverbrennung auf Hochtouren.

Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt!

Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 2
Preis: 10 Einheiten à 45 Minuten: Mitglieder 30,00 Euro / Nichtmitglieder 70,00 Euro
12 Einheiten à 45 Minuten: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

10 Einheiten à 45 Minuten

Kursnr.: FG FT 03
Kursbeginn: ab 13.01.2018, immer Samstag
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

→ **Kursleitung:** NEU mit Vanessa Spira!

Ab April 2018

12 Einheiten à 45 Minuten

Kursnr.: FG FT 04
Kursbeginn: ab 09.04.2018, immer Montag
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Kursnr.: FG FT 05

Kursbeginn: ab 12.04.2018, immer Donnerstag
Zeit: 19.15 – 20.00 Uhr

Kursnr.: FG FT 06

Kursbeginn: ab 14.04.2018, immer Samstag
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Seit 1874
Glossner Bier
Der hochfeine Biergenuss

DER HOCHFEINE ALKOHOLFREIE BIERGENUSS

Diese Bierspezialitäten sind die idealen Durstlöcher für den mobilen Biergenießer und den Sportler.

ALKOHOLFREI

Kalorienreduziert

Isotonisch
Kalorienreduziert
Vitaminhaltig

Spritzig erfrischend

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

Stopp heißt Stopp!!

Grundkurs

Für Frauen im Alter zwischen 18 und 55 Jahre

Kursinhalte:

Die 3 Säulen der Frauen-Selbst-Sicherheit:

- Prävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung
- Die persönliche Distanzschwelle, Grenzen setzen
- Die Stimme als elementares Hilfsmittel
- Körpergefühl und Kraft neu entdecken
- Angewandte SV-Techniken für Frauen
- Verteidigung mit alltäglichen Hilfsmitteln
- Realitätsbezogene SV in Stresssituationen
- Rechtliche Aspekte der SV / Notwehr und Nothilfe
- Wo bekomme ich Hilfe im Notfall?

Mitzubringen sind: leichte Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikschuhe, Handtuch

Kursnr.: FG Stopp 02

Kursbeginn: 26.01.2018, immer Freitag

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, Großer Tanz- und Gymnastikraum 1.OG

Preis: Mitglieder 59,00 Euro / Nichtmitglieder 99,00 Euro

Termine 14-tägig:

26.01.2018, 09.02.2018, 23.02.2018, 09.03.2018, 23.03.2018, 13.04.2018, 27.04.2018

Kurseinheiten zuzüglich 5 freie Termine in der regulären Trainingszeiten Frauen SV.

➔ **Kursleitung:** Jürgen Schaller und Monika Goth

➔ NEU: Tageskurs

Kursnr.: FG Stopp 04

Kursbeginn: 24.02.2018, Samstag

Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

Preis: Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 45,00 Euro

➔ **Kursleitung:** Sibylle Köhler und Thomas Frühling

Für Mädchen und junge Frauen im Alter zwischen 14 und 18 Jahre

Kursnr.: FG Stopp 03

Kursbeginn: 26.01.2018, immer Freitag

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, Großer Tanz- und Gymnastikraum 1.OG

Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Termine 14-tägig:

26.01.2018, 09.02.2018, 23.02.2018, 09.03.2018, 23.03.2018, 13.04.2018, 27.04.2018

Kurseinheiten zuzüglich 5 freie Termine in der regulären Trainingszeiten Frauen SV

➔ **Kursleitung:** Monika Goth und Ahmedin Gecic

Aufbaukurs

Für Frauen ab 18 Jahren, die bereits den Grundkurs (Stopp heißt Stopp) besucht haben.

Inhalt:

- Fortgeschrittene Techniken
- Stresstraining
- Realistische Angriffe
- Rollenspiele

Kursnr.: FG Stopp 01

Kursbeginn: 19.01.2018, immer Freitag

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, Großer Tanz- und Gymnastikraum 1.OG

Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

Termine 14-tägig:

19.01.2018, 02.02.2018, 16.02.2018, 02.03.2018, 16.03.2018, 06.04.2018, 20.04.2018

➔ **Kursleitung:** Monika Goth und Ahmedin Gecic



Kurs „Klangentspannung“

Entspannung, Lebenskraft und Stressbewältigung!

Lassen Sie sich in die Welt der Klangschalen einführen:

Schwingungen fühlen! Gedanken schweifen lassen!

Verspannungen lockern!

Bewusst Zeit für sich selber nehmen! Vom Klang tragen lassen!

Ort: Sportzentrum Nordost,

Neumeyerstr. 80, Entspannungsraum

Preis: Mitglieder 7,00 Euro / Nichtmitglieder 12,00 Euro

Kursnr.: FG Klang 01

Wann: am 14.01.2018, Sonntag

Zeit: 19.00–20.00 Uhr

Kursnr.: FG Klang 02

Wann: am 18.02.2018, Sonntag

Zeit: 19.00–20.00 Uhr

Kursnr.: FG Klang 03

Wann: am 18.03.2018, Sonntag

Zeit: 19.00–20.00 Uhr

Kursnr.: FG Klang 04

Wann: am 15.04.2018, Sonntag

Zeit: 19.00–20.00 Uhr



Kursnr.: FG Klang 05

Wann: am 06.05.2018, Sonntag

Zeit: 19.00–20.00 Uhr



Kursleitung:

Thomas Wölfel

Wehrhaft und Fit!

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung & Civilcourage für die Generation 50+

Kursinhalte:

- Die SV-Ampel: Prävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung
- Körpersprache und Wahrnehmung
- Distanzschwelle und Stimme
- Selbstsicheres Auftreten
- Täter-Opfer-Psychologie
- Mentales Judo
- Angewandte SV-Techniken
- Verteidigung mit alltäglichen Hilfsmitteln
- Wo bekomme ich Hilfe im Notfall?

Mitzubringen sind: Leichte Sportkleidung (Trainingsanzug, Jogginghose, Sweatshirt), Hallen-Turnschuhe.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kursnr.: Wehrhaft und Fit 01

Termine: ab 02.02.2018, immer Freitag, 10 Einheiten à 90 Minuten

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, Halle B

Preis: Mitglieder 59,00 Euro / Nichtmitglieder 99,00 Euro



Kursleitung: Fritz Klein und Jürgen Schaller

„Nicht mit mir!“

Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Wir zeigen Mädchen und Buben auf spielerische Weise Möglichkeiten auf, mit Gefahren umzugehen und sie soweit wie möglich zu vermeiden.

Wir stärken Kinder, sie lernen gefährliche Situationen besser einzuschätzen, werden selbstbewusster, ohne sich zu überschätzen.

Fitness, Sportlichkeit oder Kampfsporterfahrung sind nicht nötig.

Jeder kann lernen, sich zu verteidigen. Verteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken!

Kursnr.: FG Nicht mit mir 01 (Grundschul Kinder)

Für Kinder im Alter von 6 – 9 Jahre

Termine: immer Dienstag, 20.02./27.02./06.03./13.03./20.03.2018

5 Einheiten à 105 Min. jeweils von

15.00 Uhr – 16.45 Uhr

zuzüglich ein Elterninformationsabend

am Montag, den 19.02.2018 um 19:30 Uhr im

Sportzentrum Neumeyerstraße, 1. Stock

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, Halle B

Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 85,00 Euro

TRIAS – Von Kopf bis Fuß durchdacht

Haben Sie Ihr Wohlfühlgewicht schon erreicht?

TRIAS - hilft Ihnen nach der Analyse Ihres Stoffwechsels und Körpers bei der Erstellung eines individuellen Trainingsplans in Kleingruppentraining mit max. 10 Personen. Durch wöchentliche Gruppentreffen erhalten Sie Tipps & Tricks, die richtige Ernährung in den Alltag zu integrieren.

Zudem steht Ihnen für weitere Fragen eine Mail-Hotline mit den TRIAS-Coaches während der gesamten Kursdauer zur Verfügung. Leistung auf einen Blick:

- 10 Gruppentreffen mit verschiedenen Themenblöcken
- 10 Trainingseinheiten mit fachlicher Betreuung
- 10 Wochen kostenlose Nutzung der Fitlounge
- Individuelle Trainingsplanerstellung
- 3 Stoffwechselanalysen (Bodyanalyzer)
- 1 Praxiseinheit mit Atem- und Entspannungsübungen
- TRIAS E-Mail-Hotline
- TRIAS Handout
- TRIAS Rezeptkarte

Wir freuen uns, Sie 10 Wochen lang auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht mit unserem ganzheitlichen Konzept unterstützen zu dürfen.

➔ **Kursleitung:** Teresa Bloch und Patrick Jänsch
Kurse finden auch in den Ferien statt!



Einheiten: 10 Einheiten à 120 Minuten
 Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, TRIAS-Raum
 Preis: Mitglieder mit Fitnessstudio + Zusatzberechtigung 149,00 Euro / Mitglieder 179,00 Euro / Nichtmitglieder 199,00 Euro

Kursnr.: FG TRIAS 01
 Wann: am 08.01.2018, immer Montag
 Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Für Frauen und Männer!

Kursnr.: FG TRIAS 02
 Wann: am 16.01.2018, immer Dienstag
 Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Nur für Frauen!

Kursnr.: FG TRIAS 03
 Wann: am 20.01.2018, immer Samstag
 Zeit: 09.30 – 11.30 Uhr

Für Frauen und Männer!

Ab April 2018:
Kursnr.: FG TRIAS 04
 Wann: am 30.04.2018, immer Montag
 Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Für Frauen und Männer!

Kursnr.: FG TRIAS 05
 Wann: am 08.05.2018, immer Dienstag
 Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Nur für Frauen!

Kursnr.: FG TRIAS 06
 Wann: am 19.05.2018, immer Samstag
 Zeit: 09.30 – 11.30 Uhr

Für Frauen und Männer!

TRIAS – Vorträge

„Mehr Erfolg durch bewusste Ernährung und gezieltes Training!“

Eine gesunde Ernährung in Kombination mit angemessener, gezielter Bewegung hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit.

Welche Rolle spielen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette in Bezug auf die Ausdauerleistung, Muskelaufbau und Abnehmen? Was ist eine Energiebilanz und was bedeutet der Jo-Jo-Effekt? Ein Streifzug durch grundlegende, physiologische Zusammenhänge lässt Sie erkennen, wie sich diese Kombination täglich auf Ihr Leben auswirken kann: Überprüfung des eigenen Essverhaltens – Welche Nährstoffe sind Treibstoffe und welche Füllstoffe? Verstehen Sie ihr Training besser – Was bewirkt Ihr Training?

Kombinieren Sie beides optimal - Wie beeinflusst meine Ernährung mein persönliches Trainingsziel?

Dieser Vortrag ist der perfekte Einstieg, um einfache physiologische Zusammenhänge zu verstehen, wodurch Sie schließlich erkennen, wie sich diese täglich positiv oder eben auch negativ auf Ihr Leben auswirken können.

Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, TRIAS-Raum
 Preis: Mitglieder 5,00 Euro / 10,00 Euro
 Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

FG TRIAS Vortrag 02
 Wann: am 25.02.2018, Sonntag

FG TRIAS Vortrag 04
 Wann: am 22.04.2018, Sonntag

FG TRIAS Vortrag 03
 Wann: am 18.03.2018, Sonntag

FG TRIAS Vortrag 05
 Wann: am 19.05.2018, Samstag
 Zeit: 11.30 – 13.00 Uhr

Post SV SportCamps 2018



Bei uns kannst Du:

- **viele Sportarten ausprobieren wie z.B.** Ballsportarten, Leichtathletik, Karate, Judo, Schwimmen, Hip Hop uvm.
- **von qualifizierten Trainern lernen**
- **neue Freunde kennenlernen**
- **am Ende des Sportcamps ein Überraschungsgeschenk mit nach Hause nehmen!**

Termine:

Zwei Altersgruppen (5-6 Jahre und 7-11 Jahre) und die SportCamps sind auch **für Nicht-Mitglieder** gedacht

1. SportCamp: **03.04.2018 - 06.04.2018** (Osterferien)
2. SportCamp: **22.05.2018 - 25.05.2018** (Pfingstferien)
3. SportCamp: **30.07.2018 - 03.08.2018** (Sommerferien)
4. SportCamp: **03.09.2018 - 07.09.2018** (Sommerferien)

Online-Anmeldung und weitere Informationen unter
www.post-sv.de

Post SV Nürnberg e. V.
Markus Haßler
Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg
Telefon: 0911 540 5547-65
Email: hassler@post-sv.de
[f/post.sv.nbg](https://www.facebook.com/post.sv.nbg)



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Kinder & Jugendliche

Klettern

Etwas wagen, Ängste abbauen, das Selbstvertrauen stärken, Verantwortung übernehmen, Gemeinschaft erleben, den ganzen Körper kräftigen und die Fitness steigern – all das ist Klettern. In den Kursen lernen die Kinder die Basics der Klettertechnik, aber selbstredend auch, wie man seinen Partner richtig sichert.

Ort: Dr. Theo-Schöller-Schule, Schnieglinger Str. 38,
90419 Nürnberg, EINGANG nur über den
Lehrerparkplatz an der Fleischmannstr.

Preis: Mitglieder 25,00 Euro/Nichtmitglieder 75,00 Euro
Einheiten: 10 Einheiten à 90 Minuten

Kursnr.: FG Klettern 01 (Kinder 9–11 Jahre)
Beginn: ab 10.01.2018, immer Mittwoch
Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Kursnr.: FG Klettern 02 (Kinder 12–14 Jahre)
Beginn: ab 10.01.2018, immer Mittwoch
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ab April 2018:
Kursnr.: FG Klettern 03 (Kinder 9–11 Jahre)
Beginn: ab 11.04.2018, immer Mittwoch
Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Kursnr.: FG Klettern 04 (Kinder 12–14 Jahre)
Beginn: ab 11.04.2018, immer Mittwoch
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Bouldern

Bouldern ist eine Variante des Kletterns, bei der man ohne Seil und Klettergurt in Absprunghöhe klettert. Dies macht ein spielerisches Ausprobieren auch an kniffligen Stellen möglich, relativ schnell kann man sich mit viel Spaß tolle Techniken und Kraft aneignen. Ein perfektes Ganzkörpertraining. Alle Kurse finden in der Indoor-Kletterhalle „Café Kraft“ statt – **die Leihschuhe sind inklusive.**

Ort: Café Kraft, Gebertstrasse 9, 90411 Nürnberg
Preis: Mitglieder 90,00 Euro/Nichtmitglieder 105,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

Kursnr.: FG Bouldern 09 (Kinder 6–8 Jahre)
Beginn: 09.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 14.45 – 16.15 Uhr

Kursnr.: FG Bouldern 10 (Kinder 6–8 Jahre)
Beginn: 09.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 16.45 – 18.15 Uhr

Kursnr.: FG Bouldern 11 (Kinder / Jugendliche 9–12 Jahre)
Beginn: 12.04.2018, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr



→ NEU: Bouldern jetzt auch im Süden Nürnbergs

In unseren Kletter- bzw. Boulderkursen erfahren die Kinder und Jugendlichen durch unsere E4 TrainerInnen eine spielerische und dem Alter entsprechende Heranführung an das Bouldern, ganz ohne Leistungsdruck. Spezielle Bewegungsabläufe, unterschiedliche Techniken und wichtige Sicherheitsaspekte sind Inhalte des Kurses. In unserem kleinen Toprope-Bereich kann in der ein oder anderen Einheit das Seilklettern ausprobiert werden.

Ort: Boulderhalle E4, Allersberger Str. 185, 90461 Nürnberg
 Preis: Mitglieder 72,00 Euro / Nichtmitglieder 84,00 Euro
 8 Einheiten à 90 Minuten, Leihschuhe inklusive

Kursnr.: FG Bouldern 06 (Kinder 5–7 Jahre)
Beginn: 22.01.2018, immer Montag, 8 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Kursnr.: FG Bouldern 07 (Kinder 8–11 Jahre)
Beginn: 23.01.2018, immer Dienstag, 8 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Kursnr.: FG Bouldern 08 (Kinder 12–14 Jahre)
Beginn: 26.01.2018, immer Freitag, 8 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr



WIRTSCHAFTSSCHULE

Fürth
Nürnberg

In zwei, drei oder vier Jahren
zur Mittleren Reife

Und danach? ... ist ALLES möglich!

Wirtschafts-
schulabschluss =
Mittlere Reife

- ✓ Aufnahme von SchülerInnen aus allen Schularten von der 6. bis zur 10. Klasse
- ✓ Optimale Vorbereitung und idealer Einstieg in kaufmännische, verwaltende und handwerkliche Berufe
- ✓ Erfolgreicher Weg zum (Fach-)Abitur über die FOS oder das Gymnasium
- ✓ Verkürzung der betrieblichen Ausbildung bis zu einem Jahr
- ✓ Kostenfreie Ganztageschule

Abitur

Karriere Studium

Berufsausbildung

Hans-Böckler-Schule
 Frommüllerstr. 30, 90763 Fürth
 ☎ 0911 974-2451 bis -2454, FAX 0911 974-2450
 www.hans-boeckler-schule.de
 sekretariat@hans-boeckler-schule.de

Nürnberg
 Nunnenbeckstr. 40
 90489 Nürnberg
 ☎ 0911 231-1531
 FAX 0911 231-1558
 www.wirtschaftsschule.nuernberg.de
 wirtschaftsschule@stadt.nuernberg.de

Fürth
 Städtische
 und Staatliche
 Wirtschaftsschule
 Nürnberg

Übertritt von der Mittel-
 schule jetzt auch mit dem
 Jahreszeugnis möglich
 (ohne Probeunterricht!)

Kurse „Gesundheitssport“

Allgemeines sensomotorisches Stabilisationstraining

Bei dem sensomotorischen „Ganzkörper-Stabilisationstraining“ geht es um Dehnung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur, die Koordination allgemein sowie um die Mobilisation der Gelenke. Dieses Training können Verletzungen und vorzeitige Verschleißerscheinungen vorbeugen.

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

Kursnr.: FG Senso A1
Beginn: ab 25.01.2018, immer Donnerstag
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ab Mai 2018:

Kursnr.: FG Senso A2
Beginn: ab 03.05.2018, immer Donnerstag
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

→ **Kursleitung:** Hubert A. List, Dipl. Ing. (FH),
Gesundheitsberater, Gesundheitstrainer

Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining

Durch Fehlstellungen und /oder Fehlbelastungen über lange Zeit hinweg kommt es häufig zu schmerzhaften Verschleißerkrankungen (Arthrosen). Gezieltes und regelmäßiges Training der entsprechenden Muskulatur kann dies verhindern, Erkrankungen und Verletzungen vorbeugen – eine kräftige Muskulatur ist nun einmal der beste Stabilisator oder Schutz. Auch bereits bestehende Probleme können gestoppt und gelindert werden. Im Intensivkurs werden auch hilfreiche Hinweise zum gesunden Alltagsverhalten gegeben!

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

Kursnr.: FG KnieSG 01
Beginn: ab 26.01.2018, immer Freitag
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

→ NEU: Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining sowie Fußmuskulaturtraining

Durch Fehlstellungen und /oder Fehlbelastungen über eine lange Zeit hinweg kommt es häufig zu schmerzhaften Verschleißerkrankungen (Arthrosen). Gezieltes und regelmäßiges Training der entsprechenden Muskulatur kann dies verhindern bzw. Erkrankungen und Verletzungen vorbeugen. Eine kräftige Muskulatur ist der beste Stabilisator oder Schutz. Auch bestehende Probleme können gestoppt und gelindert werden.

Vor allem die Füße haben als Fundament unseres Stütz- und Bewegungsapparates eine wichtige Bedeutung. Auch wenn man trotz deutlich sichtbarer Fußfehlstellungen keine Schmerzen in den Füßen selbst hat, so können durch sog. „aufsteigende Muskelketten“ Fehlbelastungen zu Schmerzen in anderen Körperbereichen führen. Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen haben z. T. ihren Ursprung in einer geschädigten Fußstruktur. In diesem Intensivkurs werden u. a. hilfreiche Hinweise zum gesunden Alltagsverhalten gegeben!

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

Kursnr.: FG KnieSGFuß 01
Beginn: ab 04.05.2018, immer Freitag
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Stabilisationstraining

gegen Schulter- / Nackenverspannungen – insbesondere Halswirbelsäule

Überwiegend durch Fehlhaltungen der Schultern und der Halswirbelsäule, z. B. bei Büroarbeitsplätzen, kommt es häufig zu schmerzhaften Muskelverspannungen. Verstärkt wird dieser Effekt durch schlecht trainierte Muskeln, Stress ist ein weiterer belastender Faktor. Kopfschmerzen (sog. „Spannungskopfschmerz“) sind eine häufige Folge davon. Wer die entsprechenden Muskelpartien gezielt sowie regelmäßig dehnt, kräftigt und damit letztlich stabilisiert, kann dieser Problematik wirkungsvoll entgegenzutreten.

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 50,00 Euro/Nichtmitglieder 95,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

Kursnr.: FG HWS 01
Beginn: ab 23.01.2018, immer Dienstag
Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr

Ab Mai 2018:
Kursnr.: FG HWS 02
Beginn: ab 08.05.2018, immer Dienstag
Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr



Der Fitness-Trend FASZIEN-Training



Z.B. softX® Faszien-Rolle 145 - blau
NUR 15,80€

**www.
physio-fit-shop.de**



Heymans Gartentrampoline

Trimilin Swing
NUR 229,00€



10 €*

GUTSCHEIN

Code: **POSTSV**



* ab 90€ Warenwert

→ NEU: Mobilisieren, Dehnen und Massieren (Gelenke, Muskeln, Faszien)

Verspannungen in Muskeln, Verklebungen in Faszien und Blockierungen in Gelenken verursachen Fehlbelastungen in Strukturen, die über einen längeren Zeitraum zu Folgeschädigungen (z. B. Arthrose in Gelenken) führen können. Schmerzen entstehen meist parallel dazu, die zu Schonhaltungen führen und die Situation dadurch zusätzlich verschlechtern. Um dies zu verhindern bzw. zu lindern lernen Sie in diesem Kurs, wie man sich regelmäßig mobilisiert, dehnt und massiert (selbst mit Faszienrolle!) und gleichzeitig gezielt trainiert (z. B. mit Sensomotorischen Stabilisationstraining).

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

Ab Mai 2018:

Kursnr.: FG MDM 01

Kursbeginn: ab 03.05.2018, immer Donnerstag

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr



Fußmuskulaturtraining – inkl. Beinvenen- und Zehengymnastik

Die Füße haben als Fundament unseres Stütz- und Bewegungsapparates eine wichtige Bedeutung. Auch wenn man trotz deutlich sichtbarer Fußfehlstellungen keine Schmerzen in den Füßen selbst hat, so können durch sog. „aufsteigende Muskelketten“ Fehlbelastungen zu Schmerzen in anderen Körperregionen führen. Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen haben teilweise ihren Ursprung in einer geschädigten Fußstruktur. Gezieltes und regelmäßiges Training der Fußmuskulatur kann Schäden vorbeugen bzw. bereits bestehende Beschwerden lindern oder sogar beheben.

Weiterhin wird dabei auch Beinvenenerkrankungen (Thrombosen, Krampfadern) vorgebeugt!

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 88,00 Euro
10 Einheiten à 60 Minuten

Kursnr.: FG Fuß 01

Beginn: ab 26.01.2018, immer Freitag

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

neef

*Nürnberg's
süßeste Verführung®*
nach Hause oder ins Büro geliefert



neef tortentaxi

Der neue Service für alle, die nicht persönlich zu uns kommen können.

Bestellung unter Tel 0911 22 51 79. Lieferzeiten und Möglichkeiten unter www.neef-confiserie.de

Bitte vormerken:



Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 1 im Sport

Gesundheitstag für die Generation 50+

**Am Sonntag, den 18.03.2018 von 13.00 bis 18.00 Uhr
im Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80**



Highlights:

- Prosecco-Empfang
- Bewegungskurse zum Mitmachen
- Gesundheitsvorträge
- Ernährungsberatung
- Professionelle Körpermessung
- Fitness Test
- Kaffee und Kuchen
- Gewinnspiel

**Nur an diesem Tag:
Attraktive
Einstiegs-
Angebote!**

Wir freuen uns über Ihren Besuch! Freunde und Bekannte sind herzlich eingeladen.

Nähere Informationen zu unserem kommenden Gesundheitstag mit ausführlichem Programmablauf erhalten Sie ab 19.02.2018 unter:

www.post.sv.de

Kurse „Entspannung“

Yoga

Sich und seinen Körper durch gezielte Übungen bewusst wahrnehmen, für dieses Ziel steht grob vereinfacht Yoga. Durch das stetige Einüben von verschiedenen Positionen (Asanas) werden die Funktionen des Körpers überprüft, etwaige „Fehlhaltungen“ erkannt und entsprechend korrigiert. Yogaübungen schulen das Körperempfinden, verbessern die Körperhaltung, erhalten die Beweglichkeit und fördern die Konzentration. Dabei wird körperlich das ganze Spektrum unseres Alltagslebens nachvollzogen. Brachliegende Funktionen können wieder stimuliert werden, so dass man sich selbst als Ganzes wieder erlebt. Bitte bequeme Kleidung und eventuell eine Decke mitbringen.

Yoga in der Mittagspause:

Kursnr.: **FG Yoga MY 01**

Beginn: 08.01.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 60 Minuten
 Zeit: 11.30 – 12.30 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1
 Preis: Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 70,00 Euro

Ab April 2018:

Kursnr.: **FG Yoga MY 02**

Beginn: 16.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 60 Minuten
 (Am 30.04.2018 keine Kurseinheit)
 Zeit: 11.30 – 12.30 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1
 Preis: Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 70,00 Euro

➔ **Kursleitung: Ingrid Meyer**

Ab April 2018:

Kursnr.: **FG Yoga 04 (Hatha Yoga)**

Kursbeginn: 18.04.2018, immer Mittwoch, 12 Einheiten à 90 Minuten
 Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1
 Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

Kursnr.: **FG Yoga 05 (Hatha Yoga Mittelstufe)**

Kursbeginn: 18.04.2018, immer Mittwoch, 12 Einheiten à 90 Minuten
 Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1
 Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

➔ **Kursleitung: Marion Schmid**

Noch Restplätze frei:

Kursnr.: **FG Yoga 06 (Hatha Yoga)**

Kursbeginn: 12.01.2018, immer Freitag, 12 Einheiten à 90 Minuten
 Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1
 Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

Ab April 2018:

Kursnr.: **FG Yoga 07 (Hatha Yoga)**

Kursbeginn: 20.04.2018, immer Freitag, 12 Einheiten à 90 Minuten
 Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1
 Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

➔ **Kursleitung: Mathias Mörgelin**



Yoga 50 PLUS

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Alle Übungen werden weitgehend individuell und achtsam an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst.

Kursnr.: FG Yoga 50Plus 01
Beginn: 08.01.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 10.15 – 11.15 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 70,00 Euro

➔ **Kursleitung:** Ingrid Meyer

Ab April 2018:
Kursnr.: FG Yoga 50Plus 02
Beginn: 16.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 60 Minuten
 (Am 30.04.2018 keine Kurseinheit)
Zeit: 10.15 – 11.15 Uhr
Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 70,00 Euro



Guten Morgen-Yoga

Für einen frischen Start in den Tag beginnen wir mit Atemübungen, mobilisieren sanft die Gelenke, gehen fließend über in dynamische Yogasequenzen und enden mit der wichtigsten Haltung – Savasana – der Tiefenentspannung.

Sie werden Ihren Körper bewusster wahrnehmen. Fehlhaltungen und Dysbalancen können sich auflösen.

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 65,00 Euro / Nichtmitglieder 130,00 Euro

Kursnr.: FG Yoga GM 01
Kursbeginn: 10.01.2018, immer Mittwoch, 12 Einheiten à 90 Minuten
Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr

Ab April 2018:
Kursnr.: FG Yoga GM 02
Kursbeginn: 18.04.2018, immer Mittwoch, 12 Einheiten à 90 Minuten
Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr

➔ **Kursleitung:** Susanne Schlund, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin

Betreuung
und
Pflege

– damit
Leben
gelingt

Soziales
im Netz
im Nürnberger
Osten



Mathilden-Haus
Tel.: 0911/99541-0

- Tages-, Kurzzeit- und Dauerpflege
- ambulante und stationäre Hospizarbeit
- integrative Kindertagesstätte

Seepark Mögeldorf
Tel.: 0911/239588-0

- Dauerpflege
- Service-Wohnen

www.diakonie-moegeldorf.de

Yoga – Entspannt ins Wochenende!

Wenn Sie den Alltag loslassen und frische Energie für das Wochenende tanken möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig! Yoga kann Ihnen helfen berufs- und stressbedingte Beschwerden, wie z. B. Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck abzubauen, körperliche Fehlhaltungen zu korrigieren und Ihre Muskulatur zu stärken.

Kursnr.: FG Yoga Wo 01
Kursbeginn: ab 12.01.2018, immer Freitag, 10 Einheiten à 75 Min.
Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 45,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro

Ab April 2018: 12 Einheiten à 75 Minuten

Kursnr.: FG Yoga Wo 02
Kursbeginn: ab 13.04.2018, immer Freitag, 12 Einheiten à 75 Min.
Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 55,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

➔ **Kursleitung:** Michaela Kubik



Synergy Yoga®

Die Synergy Yoga Flows sind ganzheitliche, kraftvolle, dynamische Yoga-flows (Abfolge verschiedener Asanas), die nach dem authentischen indischen Hatha Yoga aufgebaut sind. Sie trainieren den ganzen Körper, entgiften die Organe und fördern die Konzentration.

Um den Entgiftungseffekt zu verstärken, sollten Sie vor und nach den Yogaübungen viel trinken. Benötigt wird bequeme, dehnbare Kleidung, eine Yogamatte und bei Bedarf ein warmer Überzieher für das Savasana.

Einheiten: 12 Einheiten à 90 Minuten
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80 im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 65,00 Euro / Nichtmitglieder 130,00 Euro

Kursnr.: FG Synergy 01 (Intermediate, Mittelstufe)
Kursbeginn: ab 08.01.2018, immer Montag
Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 02 (Gentle Flow, Einsteiger)
Kursbeginn: ab 08.01.2018, immer Montag
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 03 (Gentle Flow, Einsteiger)
Kursbeginn: ab 10.01.2018, immer Mittwoch
Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 04 (Intermediate, Mittelstufe)
Kursbeginn: ab 10.01.2018, immer Mittwoch
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Synergy Yoga® Gentle Flow ist ein ruhiger Flow für Menschen, die es etwas langsamer mögen und länger in den einzelnen Haltungen bleiben möchten. Auch für Anfänger oder Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung geeignet.

Synergy Yoga® Intermediate ist ein dynamischer Flow für Menschen, die auch gerne mal ins Schwitzen kommen. Für Yogaerfahrene, aber auch für sportliche Anfänger geeignet.

Ab April 2018:
Kursnr.: FG Synergy 05 (Intermediate, Mittelstufe)
Kursbeginn: ab 16.04.2018, immer Montag
Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 06 (Gentle Flow, Einsteiger)
Kursbeginn: ab 16.04.2018, immer Montag
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 07 (Gentle Flow, Einsteiger)
Kursbeginn: ab 18.04.2018, immer Mittwoch
Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 08 (Intermediate, Mittelstufe)
Kursbeginn: ab 18.04.2018, immer Mittwoch
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

➔ **Kursleitung:** Susanne Schlund, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin

Autogenes Training (Grundstufe nach Schultz)

Für Erwachsene

Suchen Sie Ruhe, wollen Sie gezielt abschalten, Anspannungen lösen, Schmerzen lindern? Möchten Sie auch in Stresssituationen gelassen und somit handlungsfähig bleiben? Autogenes Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, das bei regelmäßiger Anwendung leicht und wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren ist und tiefe geistige und körperliche Entspannung bewirkt. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Anwendung von mentalen Vorsatzformeln und wie Sie dadurch Ihren Organismus von Anspannung auf Entspannung umstellen. Dadurch können Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden, sich gedanklich Inseln der Ruhe schaffen und neue Kraft für einen gesunden Alltag schöpfen.

Kursnr.: FG AT 01

Kursbeginn: ab 08.01.2018, immer Montag, 8 Einheiten à 90 Min.

Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 90,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

➔ **Kursleitung:** Elfi Dressler (Dipl.-Pad., Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, Gesundheits-Coach, Wirtschaftsmediatorin)

Der Präventionskurs "Autogenes Training" ist nach §20 zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme (80 % der Einheiten) erstatten die Krankenkassen zwischen 60 und 100 % der Kursgebühr!



➔ NEU: Intensivierungskurs - Autogenes Training Mittelstufe

Geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Autogenes Training nach Schultz ist eine bewährte und effektive Entspannungsmethode, um einen Zustand von seelischer und körperlicher Wohlfühlspannung zu erreichen. In diesem Kurs wiederholen und vertiefen wir diese Entspannungsfähigkeit durch das Üben der 6 Grundstufen (nach Schultz). Aufbauend darauf erproben wir Übungen für mehr Power und Erfolg im Leben: Selbstvertrauen stärken, Stressbewältigung, Konzentration und Leistungsfähigkeit stärken.

Weiterhin steht das gezielte Training für die „geistige Hausapotheke“ im Fokus: (Linderung von Schmerzen und Schlafstörungen, Angstbewältigung etc.) um den gesamten Organismus (Körper, Seele, Gedanken) gezielt auf Ruhe und Entspannung umstellen zu können.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decken und Getränke mitbringen.

Kursnr.: FG AT 02

Kursbeginn: 12.03.2018, immer Montag, 8 Einheiten à 60 Min.

Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 80,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro

➔ **Kursleitung:** Elfi Dressler (Dipl.-Pad., Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, Gesundheits-Coach, Wirtschaftsmediatorin)

Klassisches Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine anspruchsvolle Bewegungsform aus dem alten China. Es ist bewegte Meditation, ein Spiel mit dem Gleichgewicht und eine Herausforderung an das Durchhaltevermögen. Bei den langsamen, fließenden und weichen Bewegungen handelt es sich um eine sanfte Art der Selbstverteidigung, die man auch im hohen Alter betreiben kann. Wir lernen ca. 15 der möglichen 37 (mit Wiederholungen 53) Figuren.

→ NEU:

Kursnr.: **FG Tai Chi 03 (Einsteiger)**

Kursbeginn: ab 25.01.2018, immer Donnerstag, 10 Einheiten
 Zeit: 19.15 – 20.30 Uhr
 Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
 Preis: Mitglieder 48,00 Euro / Nichtmitglieder 99,00 Euro

Kursnr.: **FG Tai Chi Kombi 02 (Üben und Vertiefen) Kurze-, Lange- und Schwertformen**

Kursbeginn: ab 25.04.2018 immer Mittwoch, 12 Einheiten
 Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
 Ort: Gebrüder-Grimm-Schule, Grimmstr. 16, Eingang über Sibeliusstr.
 Preis: Mitglieder 57,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro

Kursnr.: **FG Tai Chi 04**

Lange und kurze Form

Kursbeginn: ab 27.04.2018, immer Freitag, 12 Einheiten
 Zeit: 08.45 – 10.15 Uhr
 Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
 Preis: Mitglieder 57,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro

➔ Informationen zu den einzelnen Tai Chi-Kursen und Inhalten erhalten Sie bei unserer Kursleiterin Frau Porst, ausgebildet von Petra und Toyo Kobayashi, unter 0911 - 59 54 04.
Bitte beachten: In den Ferien finden keine Kurseinheiten statt!

Qi Gong

Qi Gong ist eine Form der chinesischen Bewegungsmeditation und auf eine Jahrtausend alte Tradition zurückzuführen.

Es ist der geschmeidige Ablauf von Bewegungen, die leicht erlernbar, sanft und elastisch ausgeführt, eine wahrnehmbare medizinische und mentale Wirkung haben und zudem auch einen sportlichen Ausdauercharakter besitzen.

Einheiten: 12 Einheiten à 60 Minuten
 Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1
 Preis: Mitglieder 44,00 Euro / Nichtmitglieder 98,00 Euro

Noch Restplätze frei:

Kursnr.: **FG QG 03 (Qi Gong zum Kennenlernen und Vertiefen)**

Kursbeginn: ab 09.01.2018 immer Dienstag
 Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Ab April 2018:

Kursnr.: **FG QG 04 (Qi Gong zum Kennenlernen und Vertiefen)**

Kursbeginn: ab 24.04.2018 immer Dienstag
 Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Kursnr.: **FG QG 05 (Qi Gong zum Kennenlernen und Vertiefen)**

Kursbeginn: ab 24.04.2018 immer Dienstag
 Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr



➔ Kursleiterin Sabine Porst ist eine von Lena Hong und Prof. Qui BoSui ausgebildete Qi Gong-Lehrerin. Informationen erhalten Sie von Frau Porst unter 0911-59 54 04. Bitte beachten: In den Ferien finden keine Kurseinheiten statt!

Kurse Allgemein

Fit mit FLEXI-BAR

Mit der FLEXI-BAR lässt sich durch die Vibration unsere Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise außergewöhnlich und effektiv trainieren, zudem wird auch Stoffwechsel und Herzfrequenz gesteigert. Bei diesem Workout wird die komplette Rumpfmuskulatur gekräftigt und damit stabilisiert. Auch die Bein- und Gesäßmuskeln kommen nicht zu kurz.

Der FLEXI-BAR wird vom Post SV bereitgestellt!

Kursnr.: FG Flexi-Fit 01

Kursbeginn: ab 14.01.2018, immer Sonntag, 8 Einheiten à 60 Minuten
 Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1
 Preis: Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 65,00 Euro

Ab April 2018:

Kursnr.: FG Flexi-Fit 02

Kursbeginn: ab 15.04.2018, immer Sonntag, 8 Einheiten à 60 Minuten
 Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1
 Preis: Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 65,00 Euro



PUMP it!

Das effektivste Ganzkörpertraining für die Hauptmuskelgruppen.

Mit Hilfe der Langhantel und einem individuell einstellbarem Gewicht werden die Muskeln innerhalb kurzer Zeit aufgebaut und die Kraftausdauer trainiert. Abwechslungsreiche Musik und anspornende Trainer motivieren Sie durch diese Stunde. Das Training ist für Mann und Frau ideal.

(Bitte kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen!)

Preis: für Mitglieder 30,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro
 12 Einheiten à 75 Minuten

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

Kursnr.: FG Pump 01

Kursbeginn: ab 10.01.2018, immer Mittwoch
 Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Kursnr.: FG Pump 03

Kursbeginn: ab 18.04.2018, immer Mittwoch
 Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Kursnr.: FG Pump 02

Kursbeginn: ab 12.01.2018, immer Freitag
 Zeit: 19.30 – 20.45 Uhr

Kursnr.: FG Pump 04

Kursbeginn: ab 20.04.2018, immer Freitag
 Zeit: 19.30 – 20.45 Uhr



Indoor-Cycling

Das Strampeln auf der Stelle ist ein perfektes Training für Körper und Geist. Und: Jeder kann's. Auch Sie! Sie spüren sofort, wie der Rhythmus der Musik in Ihren Körper fährt und Ihre Beine wie von selbst treten. Mal sanft, mal energisch, ja entfesselt. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. **Alle Kurse beinhalten 12 Einheiten. Mindestalter 16 Jahre.**

Ort:

Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
im Cyclingraum

Preise:

60 Minuten Kurse:

für Mitglieder 35,00 Euro
Nichtmitglieder 90,00 Euro

90 Minuten Kurse:

für Mitglieder 45,00 Euro
Nichtmitglieder 100,00 Euro

Noch Restplätze frei:

Kursnr.: FG IC 02 (Einsteiger)

Kursbeginn: ab 09.01.2018 immer Dienstag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 03 (Fatburner)

Kursbeginn: ab 09.01.2018, immer Dienstag
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 06 (Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 09.01.2018, immer Dienstag
Zeit: 20.15 – 21.15 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 09 (Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 14.01.2018, immer Sonntag
Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 11 (Power-Intervall)

Kursbeginn: ab 09.01.2018, immer Dienstag
Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 12 (Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 10.01.2018, immer Mittwoch
Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 13 (Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 11.01.2018, immer Donnerstag
Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr, 60 Minuten

NEU: Kursnr.: FG IC 15 (Einsteiger)

Kursbeginn: ab 11.01.2018, immer Donnerstag
Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr, 60 Minuten

NEU: Kursnr.: FG IC 14 (Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 27.01.2018, immer Samstag
8 Einheiten, 60 Minuten

Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Preis: Mitglieder 25,00 Euro /
Nichtmitglieder 60,00 Euro

Ab April 2018:

Kursnr.: FG IC 16 (Einsteiger)

Kursbeginn: ab 23.04.2018, immer Montag
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 17 (Einsteiger)

Kursbeginn: ab 24.04.2018 immer Dienstag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 18 (Fatburner)

Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 19 (Einsteiger-Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag
Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 20 (Einsteiger)

Kursbeginn: ab 26.04.2018, immer Donnerstag
Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 21 (Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag
Zeit: 20.15 – 21.15 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 22 (Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch
Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 23 (Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 24 (Power-Intervall)

Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag
Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr, 60 Minuten

Kursnr.: FG IC 25 (Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 23.04.2018, immer Montag
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 90 Minuten

Bouldern

Bouldern ist eine Variante des Kletterns, bei der man ohne Seil und Klettergurt in Absprunghöhe klettert. Dies macht ein spielerisches Ausprobieren auch an kniffligen Stellen möglich, relativ schnell kann man sich mit viel Spaß tolle Techniken und Kraft aneignen. Ein perfektes Ganzkörpertraining. Alle Kurse finden in der Indoor-Kletterhalle „Café Kraft“ statt – **die Leihschuhe sind inklusive**.

Ort: Café Kraft, Gebertstrasse 9, 90411 Nürnberg
Preis: Mitglieder 130,00 Euro/Nichtmitglieder 160,00 Euro

Ab Januar 2018:

Kursnr.: FG Bouldern 05 (Erwachsene Einsteiger)
Beginn: 12.01.2018, immer Freitag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr

Ab April 2018:

Kursnr.: FG Bouldern 12 (Erwachsene Einsteiger)
Beginn: 10.04.2018, immer Dienstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Kursnr.: FG Bouldern 13 (Erwachsene Einsteiger)
Beginn: 13.04.2018, immer Freitag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr

→ NEU: The older, the Bo(u)lder

Bouldern für Generation 50/60+

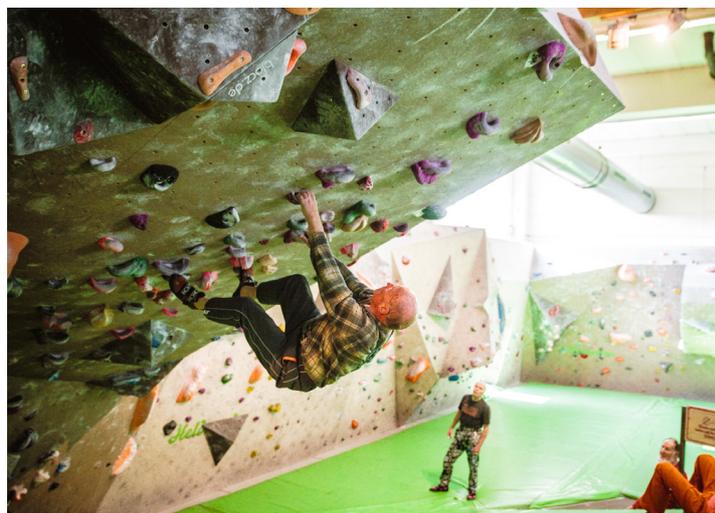
Sind Sie zu alt für diesen Sport? Für einen Kurs ist es eh schon zu spät? Ihre Knochen sind morsch? Papperlapapp! Genug der Ausreden! Jetzt wird gebouldert, aber gemeinsam mit Anderen! Natürlich verstehen wir, dass Sie sich nicht mit den jungen Wilden in einem Kurs messen möchten. Daher bieten wir Ihnen einen Kurs speziell für ältere Kletterer. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind.

Im Mittelpunkt stehen, neben Geselligkeit und gemeinsamem Klettern, das Feilen an Klettertechnik und effizienter Vertikalbewegung, denn Kraftmeiern kann ja jeder. Unser Trainer steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite. Ein paar Tipps zu hilfreichen Übungen, wenn's irgendwo zwickt und zwackt, hat unser Trainer sicher auch für Sie parat! Geben Sie dem Schweinehund die Sporen!

Ort: Café Kraft, Gebertstrasse 9, 90411 Nürnberg
Preis: Mitglieder 99,00 Euro / Nichtmitglieder 129,00 Euro
10 Einheiten à 60 Minuten

Kursnr.: FG TB Bouldern 01
Beginn: 08.01.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 60 Min.
Zeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Kursnr.: FG TB Bouldern 02
Beginn: 11.01.2018, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 60 Min.
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr



Kursnr.: FG TB Bouldern 03
Beginn: 09.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 60 Min.
Zeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Kursnr.: FG TB Bouldern 04
Beginn: 12.04.2018, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 60 Min.
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Tenniskurse

Ort: Tennishalle am Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71
Preis: für Mitglieder und Nicht-Mitglieder 10,- Euro

Kursnr.: Tennis 04 (Kinder 6-9 Jahre)
Am: 14.02.2018 + 15.02.2018
Wann: Mittwoch + Donnerstag von 10 – 11 Uhr

Kursnr.: Tennis 05 (Kinder 6-9 Jahre)
Am: 28.03.2018 + 29.03.2018
Wann: Mittwoch + Donnerstag von 10 – 11 Uhr

Kursnr.: Tennis 09 (Kinder 9-12 Jahre)
Am: 14.02.2018 + 15.02.2018
Wann: Mittwoch + Donnerstag von 11 – 12 Uhr

Kursnr.: Tennis 10 (Kinder 9-12 Jahre)
Am: 28.03.2018 + 29.03.2018
Wann: Mittwoch + Donnerstag von 11 – 12 Uhr

In Kooperation mit:



Kurse und Events im Wasser



Verbindliche Anmeldung über unsere Homepage www.post-sv.de unter „Kursanmeldung Online“ oder mit dem Kursanmeldeformular (erhältlich in der Geschäftsstelle oder im Schwimmbad). Informationen erhalten Sie über:

Sportbüro Schwimmen: 0911-540 55 47-64
 Hallenbad: 0911-540 55 47 80
 E-Mail: hoerath@post-sv.de

Wichtige Hinweise zu unseren Kursen:

Kostenfreie Stornierung bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich, ansonsten wird die volle Gebühr erhoben die Stornierung muss schriftlich erfolgen (gerne auch per E-Mail an hoerath@post-sv.de) in sämtlichen Kursen ist Badebekleidung erforderlich (auch für die Begleitperson).



Ferienspecials Fasching / Ostern

Preis: Mitglieder mit Badeberechtigung 8,00 Euro / Mitglieder ohne Badeberechtigung 10,00 Euro / Nicht - Mitglieder 12,00 Euro

Aqua Family Bouncing

Aqua Bouncing zu zweit. Ob die Mutter mit der Tochter oder der Vater mit dem Sohne oder ganz anders. Meldet euch zu zweit an (Teilnehmer und Begleitperson) und probiert unsere Aqua Bouncer aus! Auf einem Unterwasser-Trampolin im stehtiefen Wasser habt ihr Spaß und werdet zu zweit abheben!

Datum: 14.02.2018
 Uhrzeit: 19.15 – 20.00 Uhr
 Kursnr.: **S Fasching 1**

Datum: 28.03.2018
 Uhrzeit: 19.15 – 20.00 Uhr
 Kursnr.: **S Ostern 1**

Aqua Boxing

Keine Angst, bei diesem Special kommen Sie ohne blaues Auge davon. Mit verschiedenen Kick-Punch-Kombinationen, Sprungen die im Kursverlauf immer anspruchsvoller werden, werden Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Konzentration verbessert.

Datum: 28.03.2018
 Uhrzeit: 20.15 – 21.00 Uhr
 Kursnr.: **S Ostern 2**

Aqua Drums

Aqua Drums ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, bei dem Aquasticks eingesetzt werden. Typischen Aqua Fitness Grundlagen werden mit abwechslungsreichen Trommelbewegungen gekoppelt.

Datum: 14.02.2018
 Uhrzeit: 20.15 – 21.00 Uhr
 Kursnr.: **S Fasching 2**

In Kooperation mit unserem Tauchpartner Devils Divers bieten wir auch 2018 verschiedenen Angebote für jung und alt an.



PADI Open Water Diver – Grundtauchausbildung

Der PADI Open Water Diver – Kurs ist die erste Ausbildungsstufe. Hier erlernst Du das ABC des Tauchsports, das es Dir ermöglicht, kontrolliert und sicher die Unterwasserwelt zu erkunden. Das Open Water Diver-Zertifikat ist weltweit anerkannt und ermöglicht dir, das selbständige Tauchen mit einem Tauchpartner, das Ausleihen von Ausrüstung in allen Tauchbasen und Tauchgeschäften.

Termine: 17.01./24.01./31.01./07.02./21.02./28.02./07.03./14.03./21.03.
Zeit: 17:45–20:30 Uhr (davon 1,5 Stunden Wasserzeit)
Preis: Für Post SV Mitglieder 259,00 Euro

Discover Scuba

Genieße Deinen ersten Atemzug unter Wasser, lass Dich in die Geheimnisse des Schwebestands einführen. Hervorragende geschulte Tauchlehrer sowie neueste und modernste Ausrüstung werden Ihnen den Tauchschnupperkurs zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Termine: 10.01./07.02./07.03.
Zeit: 18:00–20:30 Uhr (davon 1,5 Stunden Wasserzeit)
Preis: Für Post-SV Mitglieder 30,00 Euro

Damit kann direkt mit der Tauchausbildung begonnen werden.

Voraussetzungen: Schwimmfähigkeit, mind. 10 Jahre

Anmeldung und weitere Informationen unter www.devil-divers.de

Ferierschwimmkurs Ostern 2018

Kinder Brustschwimmen

5–7 Jahre mit Eltern

Eine Begleitperson erlaubt – Badebekleidung erforderlich

Kursnr.: S Schwimmen Ostern
Dauer: 26.03. – 29.03. und 03.04. – 06.04.,
8 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Lehrschwimmbecken
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 16,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 44,00 Euro
Nichtmitglieder 92,00 Euro

Ferierschwimmkurs Erwachsene

Intensivschwimmkurs mit dem Schwerpunkt Kraul

Kursnr.: S Intensiv Ostern Erw
Dauer: 26.03. – 29.03. und 03.04. – 06.04.,
8 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110,
25 Meter Becken
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 16,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 44,00 Euro
Nichtmitglieder 92,00 Euro

Kurse ab April 2018

Babyschwimmen

Einheiten: 10 Einheiten à 30 Minuten
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Lehrschwimmbecken

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 15,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 50,00 Euro
Nichtmitglieder 110,00 Euro

3–6 Monate mit Eltern

Kursnr.: S Baby 1
Kursbeginn: ab 27.04.2018, immer Freitag
Zeit: 10.45–11.15 Uhr

6–12 Monate mit Eltern

Kursnr.: S Baby 2
Kursbeginn: ab 27.04.2018, immer Freitag
Zeit: 11.15–11.45 Uhr

Kursnr.: S Baby 4
Kursbeginn: ab 11.04.2018, immer Mittwoch
Zeit: 10.30–11.00 Uhr

Kursnr.: S Baby 5
Kursbeginn: ab 11.04.2018, immer Mittwoch
Zeit: 11.00–11.30 Uhr

Kleinkindschwimmen

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Minuten
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Lehrschwimmbekken

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

1–2 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 1

Kursbeginn: ab 26.04.2018, immer Donnerstag

Zeit: 10.15–11.00 Uhr

Kursnr.: S Klein 5

Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag

Zeit: 10.45–11.30 Uhr

2–3 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 2

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch

Zeit: 15.00–15.45 Uhr

3–4 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 4

Kursbeginn: ab 23.04.2018, immer Montag

Zeit: 15.15–16.00 Uhr

Kursnr.: S Klein 6

Kursbeginn: ab 26.04.2018, immer Donnerstag

Zeit: 15.00–15.45 Uhr

4–5 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 3

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch

Zeit: 16.00–16.45 Uhr



Intensivschwimmkurs

Erwachsene ab 18 Jahren

Voraussetzung ist die Beherrschung einer Schwimmart

Kursnr.: S Intensiv 1

Kursbeginn: ab 26.04.2018, immer Donnerstag,

10 Einheiten à 45 Minuten

Zeit: 19.00–19.45 Uhr

Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
25 Meter Bahn

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

Personal Training Intensivschwimmen

Kursnr.: S Personal

Kursbeginn: nach individueller Absprache

1 Einheit à 60 Minuten

Zeit: auf Anfrage

Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 60,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 70,00 Euro
Nichtmitglieder 70,00 Euro

Schwimmkurs Anfänger

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Minuten
 Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
 Lehrschwimmbecken
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
 Nichtmitglieder 115,00 Euro

Brust (ohne Grundkenntnisse), 5–7 Jahre mit Eltern
Eine Begleitperson erlaubt – Badekleidung erforderlich

Kursnr.: S Anfänger 1
 Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag
 Zeit: 16.00–16.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 4
 Kursbeginn: ab 28.04.2018, immer Samstag
 Zeit: 08.30–09.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 8
 Kursbeginn: ab 23.04.2018, immer Montag
 Zeit: 16.15–17.00 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 9
 Kursbeginn: ab 28.04.2018, immer Samstag
 Zeit: 12.30–13.15 Uhr

Brust (mit Grundkenntnissen), 5–7 Jahre mit Eltern
Eine Begleitperson erlaubt – Badekleidung erforderlich

Kursnr.: S Anfänger 5
 Kursbeginn: ab 28.04.2018, immer Samstag
 Zeit: 09.30–10.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 7
 Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag
 Zeit: 17.00–17.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 10
 Kursbeginn: ab 28.04.2018, immer Samstag
 Zeit: 11.30–12.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 11
 Kursbeginn: ab 28.04.2018, immer Samstag
 Zeit: 10.30–11.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 12
 Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag
 Zeit: 18.00–18.45 Uhr

Schwimmkurs Vertiefung

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Minuten
 Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
 25 Meter Bahn
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
 Nichtmitglieder 115,00 Euro

Vertiefung (Voraussetzung Seepferdchen), 5–7 Jahre mit Eltern
Eine Begleitperson erlaubt – Badekleidung erforderlich

Kursnr.: S Vertiefung 1
 Kursbeginn: ab 26.04.2018, immer Donnerstag
 Zeit: 15.00–15.45 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 2
 Kursbeginn: ab 27.04.2018, immer Freitag
 Zeit: 14.30–15.15 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 3
 Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag
 Zeit: 15.45–16.30 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 4
 Kursbeginn: ab 27.04.2018, immer Freitag
 Zeit: 15.15–16.00 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 5 – Kinder 7–9 Jahre
 Kursbeginn: ab 23.04.2018, immer Montag
 Zeit: 15.45–16.30 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 6 – Kraul Kinder 6–10 Jahre
 Ort: Aquakita Langseestr. 1
 Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch
 Zeit: 18.30–19.15 Uhr



Nichtschwimmer

Erwachsene ab 18 Jahren

Kursnr.:	S Anfänger Erw
Kursbeginn:	ab 23.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	18.45 – 19.30 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Lehrschwimmbecken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro Nichtmitglieder 115,00 Euro

Schwangeren Gymnastik

Fit for 2

Kursnr.:	S Fitfortwo 1
Kursbeginn:	ab 26.04.2018, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	17.45 – 18.30 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Lehrschwimmbecken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro Nichtmitglieder 115,00 Euro

Bubblemaker

Hier können Kids zwischen 8 und 12 Jahren mit eigenem autonomen Tauchgerät (Flasche, Lungenautomat, Tarierweste, Neoprenanzug, Maske und Flossen) im Schwimmbad erste Erfahrungen mit dem Gerätetauchen machen. Unter Aufsicht eines erfahrenen und speziell dafür ausgebildeten Tauchlehrers erlernen die kleinen Aquanauten das Schwimmen und Atmen unter Wasser.

NEU: Jetzt auf Wunsch auch mit Brevetierung!

Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	49,00 Euro, mit Brevetierung 59,00 Euro

Kurs-Nr.:	S Bubble Fasching	Kurs-Nr.:	S Bubble Ostern
Zeit:	Mittwoch, 14.02.2018 10.00 – 13.00 Uhr	Zeit:	Mittwoch, 04.04.2018 10.00 – 13.00 Uhr



Kraulkurs

Erwachsene ab 18 Jahren

Einheiten:	10 Einheiten à 45 Minuten
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 25 Meter Bahn
Preis:	Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro Nichtmitglieder 115,00 Euro

Kursnr.:	S Intensiv 2
Kursbeginn:	27.04.2018, immer Freitag, Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr
Kursnr.:	S Intensiv 3
Kursbeginn:	25.04.2018, immer Mittwoch, Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr



Aqua Zumba®

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Minuten
 Ort: Aquakita Langseestr. 1
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
 Nichtmitglieder 115,00 Euro

Kursnr.: S Aquazumba 2

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch
 Zeit: 19.15–20.00 Uhr

Kursnr.: S Aquazumba 4

Kursbeginn: ab 27.04.2018, immer Freitag
 Zeit: 19.15–20.00 Uhr

Aqua Bouncing

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Minuten
 Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
 Lehrschwimmbecken
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 80,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 100,00 Euro
 Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursnr.: S Aquafit 6

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch
 Zeit: 19.15–20.00 Uhr



→ NEU: Präventionskurse mit Krankenkassenbezuschung!

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Minuten **Ort:** Aquakita Langseestr. 1 **Preis:** 100,00 Euro

Aqua Gymnastik

Kursnr.: S Aquafit 2

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch
 Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Aqua Power

Kursnr.: S Aquafit 3

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch
 Zeit: 17.45 - 18.30 Uhr

Aqua Power Mix

Kursnr.: S Aquafit 1

Kursbeginn: ab 26.04.2018, immer Donnerstag,
 10 Einheiten à 45 Minuten
 Zeit: 18.45–19.30 Uhr
 Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
 Lehrschwimmbecken
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
 Nichtmitglieder 115,00 Euro

Aqua Boxing

Kursnr.: S Aquafit 7

Kursbeginn: ab 25.04.2018, immer Mittwoch,
 10 Einheiten à 45 Minuten
 Zeit: 20.15–21.00 Uhr
 Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
 Lehrschwimmbecken
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
 Nichtmitglieder 115,00 Euro

Jahreshauptversammlung Pferdesport

am Mittwoch, 7. Februar 2018, um 19.30 Uhr im Vereinsraum im Tattersaal (Stadenstraße 2) mit Begrüßung, Berichten der Abteilungsleitung, Neuwahl der Delegierten, Aussprache, Verschiedenes.

Anträge zur Versammlung sind bitte schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung an die Abteilungsleitung zu richten. ■

Delegiertenversammlung

am Montag, den 05. März 2018 um 19.00 Uhr in der Vereinsgaststätte Sportpark Ebensee. ■

Beiträge

Grundbeitrag

Erwachsene, ab 21 Jahre	15,- Euro
Paare	28,- Euro
Kinder & Jugendliche, bis 17 Jahre	8,- Euro *
Junge Erwachsene von 18 – 20 Jahre	11,- Euro *
Familie mit Kindern (zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschließlich 20 Jahren)	23,- Euro **

Bei viertel- oder halbjährlicher Abbuchung zzgl. jeweils 3,- Euro Bearbeitungsgebühr.

Die Aufnahmegebühr ist einmalig ein Monatsgrundbeitrag. Für Neuanmeldungen in den Fitness-Studios fällt zusätzlich eine einmalige Service-Gebühr in Höhe von 39,- Euro und für Beachvolleyball in Höhe von 19,- Euro an.

Zusatzbeiträge Beachvolleyball

Erwachsene ab 21 Jahre	6,- Euro
Jugend bis 20 Jahre	4,- Euro
Familie	** 12,- Euro

Zusatzbeiträge Tennis

Erwachsene, pro Jahr	105,- Euro
Jugend bis 20 Jahre, pro Jahr	60,- Euro
Familie, pro Jahr	** 210,- Euro
Teilspielberechtigung, pro Jahr (Werktags bis 16.00 Uhr)	75,- Euro

Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

pro Person	9,- Euro
Familie mit 2 Personen	18,- Euro
je weitere Person	2,- Euro
(ab jedem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	

Sauna inkl. Hallenbad	21,- Euro
Wasserball inkl. Hallenbad	20,- Euro

Zusatzbeiträge Fitness-Studios

Studio Ebensee	15,- Euro
Fitlounge (inkl. Sauna)	22,- Euro

Zusatzbeiträge

Basketball	3,- Euro
Fechten	3,- Euro
Fußball	3,- Euro
Gesellschaftstanz	3,- Euro
Judo	3,- Euro
Ju-Jitsu	3,- Euro
Karate	3,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik	12,- Euro
Trampolin	3,- Euro
Yoga	15,- Euro

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

Für die Kindersportschule (KISS) und die Tanzschule (Traumtänzer) fallen zusätzliche Gebühren an.

Nähere Informationen zu unserer Kindersportschule erhalten Sie durch unser KiSS-Büro, Tel.: 0911 - 54 05 547 - 63 oder unter www.kiss.post-sv.de

Nähere Informationen zu unserer Tanzschule erhalten Sie durch unser Traumtänzer-Büro, Tel.: 0911 - 54 05 547 - 70 oder unter www.traumtaenzer.post-sv.de

Für unsere Abteilung Segelfliegen fallen zusätzliche Gebühren an.

Nähere Informationen zu unserer Abteilung Segelfliegen erhalten Sie durch: Dan Mollenhauer, Tel.: 0151 2297 6201 oder Email: segelfliegen@post-sv.de

* Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene werden gemäß unserer Beitragsstruktur mit Wirkung zum 01.01.2018 automatisch von der Geschäftsstelle umgestellt.

** Mitglieder ab dem 21. Lebensjahr zahlen den Grundbeitrag / Zusatzbeitrag für Erwachsene. Eine im Rahmen der Familienmitgliedschaft bestehende Mitgliedschaft wird mit Wirkung zum 01.01.2018 automatisch zur Einzelmitgliedschaft umgestellt.

Wir buchen Mitgliedsbeiträge stets am 5. Bankarbeitstag eines Monats, im Rahmen Ihres gewünschten Einzugsintervalls und der gültigen Beitragsordnung, von Ihrem Konto ab. Die Gläubiger-ID des Post SV lautet: DE10PSV00000069435

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 Diebstahlgefahr bitten wir Sie, 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 Ihnen Ermäßigungen gewähren. Wenn Sie im Besitz des Nürnberg-Passes sind oder BaföG beziehen, gilt für Sie ein ermäßigter Grundbeitrag (Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 8,- statt 15,- und Familienmitgliedschaft: 15,- statt 23,-). 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 Sie den erforderlichen Betrag für ein Halbjahr im Voraus mit Bildungsgutscheinen begleichen. 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, Hausord-

nung 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 erhalten Sie bei unseren Übungsleitern, in unseren vereinseigenen Sportstätten, in unserer Geschäftsstelle und unter www.post-sv.de. Hier können Sie diese auch abgeben oder per Post an die oben genannte Adresse schicken.

Mitgliedsbeiträge/Kursgebühren: Die Mitgliedsbeiträge werden jährlich, halbjährlich oder vierteljährlich per Lastschrift eingezogen. Sie sind im Voraus fällig. Für unser Kursprogramm gelten gesonderte Kursgebühren, die 14 Tage nach Kursbeginn eingezogen werden.

Mitgliederkontrolle: Wenn Sie als Mitglied im Verein aufgenommen worden sind, erhalten Sie eine Mitgliedskarte. Diese ist in allen Sportstunden mitzuführen und auf Verlangen bei regelmäßigen oder

stichpunktartigen Kontrollen unseren Aufsichtskräften vor Beginn der Stunde vorzuzeigen. Denken Sie daher immer daran, Ihren Mitgliederausweis bei sich zu führen.

Probetraining: Sollten Sie an einer Sportstunde oder an unseren beiden Fitness-Studios interessiert sein, so können Sie diese einmalig und unverbindlich kostenlos testen. Dies gilt nur, wenn nicht separat eine „Anmeldung über Geschäftsstelle“ ausgewiesen ist. Für das Hallenschwimmbad ist dafür eine Gebühr zu entrichten.

Schulferien: In den Schulferien und an beweglichen Feiertagen sind die städtischen Schulsporthallen 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 vom Mitgliedsbeitrag befreit werden. Gründe hierfür sind zum Beispiel längere Auslandsaufenthalte, attestierte Krankheiten bzw. Verletzungen oder auch eine Schwangerschaft. Bitte beachten Sie, dass wir hierfür im Voraus einen schriftlichen Antrag und einen entsprechenden Nachweis benötigen. Eine rückwirkende Beitragsbefreiung ist leider nicht möglich. ■

So nah, so schön, so Grün!

Schnupperkurs
nur **9 €**

statt 19€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Platzreifekurse
ab **109 €**

statt ab 119€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Jahres-Rangefee
nur **49 €**

statt 59€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!



GolfRange Nürnberg
Am Golfplatz 1 · 91181 Nemsdorf
Telefon 0911/9880680

www.golfrange.de

GOLF RANGE

NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY!



Gewinnen mit dem Post SV

1. Preis

Post SV-Wertgutschein
in Höhe von 100 Euro

2. Preis

Herzfrequenz-Messgerät
von POLAR®

3. Preis

Post SV-Yogamatte



1. Die Kindersportschule (KiSS) besteht seit nunmehr fünf Jahren. Wer hat sie 2012 aus der Taufe gehoben?

- a) Rebecca Heidingsfelder
- b) Holger Herzog
- c) Andreas Neugebauer

2. Zwei Post SV-ler sind vom Bayerischen Innenminister Joachim Hermann ausgezeichnet worden. Wer?

- a) Axel Loof und Peter Fröhlich
- b) Franz Gebhardt und Jochen M. Richter
- c) Carsten Eckardt und Cornelia Wild

3. Wie viele Post SV-Triathleten/innen waren im Herbst 2016 beim legendären Ironman auf Hawaii am Start?

- a) drei
- b) einer
- c) zwei

Notieren Sie bitte die jeweilige Lösung, schreiben Sie die sich daraus ergebende Buchstabenfolge (zum Beispiel a-b-c) auf und senden sie uns per E-Mail (info@post-sv.de, Hinweis Gewinnspiel) zu. Sie können uns die Lösung auch mit einer Postkarte (Vermerk „Gewinnspiel“) zukommen lassen. Die Adresse lautet:
Geschäftsstelle Post SV Nürnberg, Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg.

Bitte vergessen Sie nicht, Ihren Namen und Ihre Anschrift anzugeben.

Einsendeschluss ist der 1. März 2018.

Angestellte und Präsidiumsmitglieder des Vereins sowie deren Angehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen.

Bei mehreren richtigen Lösungen kommt es zum Losentscheid – der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösung: c-a-a

Wer liest, hat nicht nur mehr vom Leben - manchmal gewinnt er dabei sogar einen Preis. Beim Gewinnspiel im Post SV-Magazin zum Beispiel.

Allerdings ist dazu auch eine große Portion Glück nötig, denn für das Rätsel in der Oktober-Ausgabe sind wie immer viele richtige Lösungen per Post oder E-Mail bei der Geschäftsstelle eingegangen. Und so musste wie immer das Los entscheiden. Doch zunächst mal zur Auflösung:

1. Gertraud Kauper aus der Tennis-Abteilung hält dem Verein seit 80 Jahren die Treue (Lösung c).
2. Seit zwei Jahren sind wieder Schwimmer/innen für den Post SV bei Wettkämpfen am Start (Lösung a).

3. Präsident Carsten Eckardt nimmt sich seit dem Sommer eine (vorübergehende) Pause als Fußball-Jugend-Trainer (Lösung a).

Bei der von den Damen der Geschäftsstelle vorgenommenen Auslosung war folgenden Mitgliedern das Glück hold:

Der 1. Preis, ein 100 Euro-Gutschein vom Post SV-Shop, geht an Andrea Zintl. Über den 2. Preis, ein Herzfrequenzmessgerät der Firma Polar, darf sich Ingrid Geier freuen.

Den 3. Platz, eine Post SV-Yogamatte, erhält Ingeborg Perez.

Fragen

Ende – so lautet ihr Nachname, der aber alles andere als Programm ist. Ihre Post SV-Karriere ist erst wenige Monate alt und steht damit am Anfang: Verena ist Neuzugang, verstärkt das Sportbüro. Im März des vergangenen Jahres hat sie mit ihrer Umschulung zur Sport- und Fitnesskauffrau begonnen, nun im Februar schließt sie diese ab. Beim Post SV ist die sportbegeisterte Erlangerin mit ihrem Motto „lieber mitmachen statt zuschauen“ an der genau richtigen Adresse. Zumal sie ja beim Joggen schneller werden möchte – sollte kein Problem sein. Beim Post SV gibt es dafür schließlich viele, viele Experten.



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

Elektronische Geräte, Ohropax, meine Fitbit.

Was bringt Dich auf die Palme?

Ignoranz, Unehrllichkeit und Verspätungen der Deutschen Bahn.

Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?

Kompaktwissen für Sport- und Fitnesskaufleute (hatte Abschlussprüfung).

Bei welcher Musik schaltest Du sofort das Radio aus?

Das läuft eh nur nebenbei, kann also an bleiben.

Mit welchem Prominenten würdest Du gerne einmal sporteln gehen?

Elias M`Barek

Hast Du ein sportliches Idol?

Nein

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Die Bundestagswahlen

Welche Sportart kannst Du gar nicht

Ballsportarten, Basketball, Handball, Völkerball, Fußball...Ich habe da diverse Schwierigkeiten im Verständnis der Regeln und Angst vorm Ball.

Welche Sportart würdest Du gerne besser können?

Ich möchte schneller beim Joggen werden, bisher allerdings ohne Erfolg.

Was können Frauen besser als Männer?

Mehrere Sachen gleichzeitig erledigen.

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

Unvorbereitet zum Ultra-Marathon.

Bei welchem sportlichen Großereignis wärd Du gerne als Zuschauer dabei gewesen?

Ich bin beim Sport nicht gerne Zuschauer, selbst tun ist die Devise.

Was war Dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Mit 31 Jahren im Sportunterricht der Berufsschule den Gerätezirkel geschafft zu haben.

Was war Dein peinlichster Fauxpax im Sport?

Beim Bouldern abgerutscht...und ich hing fast oben Ohne an der Wand.

Welche Macke hast Du beim Sport?

Joggen geht nur ohne Musik.

Wenn Du einen 2000 Euro Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest Du nehmen?

Mir einen Traum erfüllen...ein Rennrad kaufen.

Was fällt Dir beim Stichwort Post SV ein?

Vielfältiges, großes Sportangebot. Viele tolle Menschen. Ich fühle mich wohl.

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

Bisher nur Fitnessstudio und Yogilates, bald folgt Hip Hop Erwachsene.

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

Alle zeigen ein klasse Engagement, vor allem die Ehrenamtlichen!

Bist Du Warm- oder Kalduscher?

Definitiv Warm.

Wie sieht für Dich der perfekte Sporttag aus?

Früh aufstehen, Laufschuhe an und ausgiebig im Sonnenaufgang Joggen. Unterwegs werden frische Brötchen besorgt und danach in Ruhe gefrühstückt. Später noch zur Entspannung in die Sauna oder Therme.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Einfach machen!

Welche Sportart ist Deiner Meinung nach überflüssig?

Gar keine, so lange sie jemandem Spaß bereitet.

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

Ich möchte nicht tauschen.