

**Post SV**

Das neue Sport- und Kursprogramm

# magazin

Ausgabe 2/2018  
April 2018 – September 2018

**Deligiertenversammlung** .....Seite 8

**Abteilungsreport** ..... Seite 14 bis 29

**Neues Sport- und Kursprogramm** ..... ab Seite 30



**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](http://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,

die kalte Jahreszeit ist vorbei und wir blicken freudig auf die anstehende Sommersaison mit all ihren abwechslungsreichen sportlichen Facetten. Doch neben den umfangreichen Planungen des Sportprogramms beschäftigt sich die Vereinsführung auch mit diversen weiteren Themen. Themen, die mit Sport nichts zu tun haben. Themen, bei denen im ersten Schritt niemand bemerkt, dass wir uns intensiv mit ihnen auseinandersetzen. Eines dieser Themen ist der Datenschutz.



Ab 25. Mai dieses Jahres greift die neue Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) mit deutlichen Verschärfungen. Natürlich können und konnten Sie sich beim Post SV schon immer sicher sein, dass Ihre Daten in guten Händen sind. Die mit Ihrem Mitgliedsantrag abgefragten Daten werden in einer Software erfasst, deren Datenbank sicher im eigenen Haus liegt und mit modernsten Sicherheitsmechanismen vor Fremdzugriff geschützt wird. Selbstverständlich haben sämtliche Mitarbeiter sowie Funktionäre, wie unsere Abteilungsleiter, eine schriftliche Datenschutzerklärung unterzeichnet. Um auf die neue Datenschutzgrundverordnung optimal vorbereitet zu sein und uns zudem auch in diesem Bereich weiter zu professionalisieren, haben wir seit einem Jahr einen externen Datenschutzbeauftragten im Einsatz. Neben umfangreichen Prüfungen unserer verschiedenen Büros und Sportstätten gehört auch die Schulung von Mitarbeitern und Funktionären zu seinen Aufgaben. Die erste Schulung zur neuen Datenschutzgrundverordnung hat Ende Februar bei der Abteilungsleiterversammlung stattgefunden und wird in regelmäßigen Abständen wiederholt.

Auch die Datenschutzordnung des Post SV musste angepasst werden und wurde in der außerordentlichen Delegiertenversammlung im Herbst 2017 im Zuge von verschiedenen Satzungsänderungen beschlossen. Zugegeben, all dies klingt nach trockener Bürokratie – und dies ist es ein Stück weit auch. Und zugegeben, wir brechen auch nicht in Jubelstürme aus, uns intensiv mit solchen Themen intensiv zu befassen. Aufregender wäre es, könnten wir uns ausschließlich um die Planung neuer Sportangebote und um das Finden neuer Trends der Fitness-Branche kümmern. Andererseits ist es auch keine lästige Pflicht, denn Themen, die zur Sicherheit der Mitglieder dienen, sind jede Mühe wert und somit unabdingbar.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einen kleinen Einblick in unsere - nicht traditionelle - Vereinsarbeit geben. Sie als Mitglieder dürfen sich natürlich gerne ausschließlich mit den traditionellen und eigentlichen Vereinszwecken beschäftigen: dem Sport und der Gemeinschaft!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen gelungenen und erfolgreichen Start in die Sommersaison und freue mich, den einen oder anderen von Ihnen beim Post SV-Sportfestival am 30. Juni am Sportpark Schweinau begrüßen zu dürfen. ■

Michael Sommer  
Stellvertretender Geschäftsführer  
Post SV Nürnberg e. V.

## 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**

**14 Abteilungsreport**

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

**30 Sportprogramm**

**78 Kursprogramm**

Abenteuer Turnhalle bei Nacht, Functional Training, Klangentspannung, Wehrhaft und Fit, 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, Yoga, Yoga 50+, Guten Morgen-Yoga, Yoga – Entspannt ins Wochenende, Synergy Yoga®, Klassisches Tai Chi Chuan, Qi Gong, Fit mit FLEXI-BAR, Pump it, Indoor-Cycling, Bouldern, The older the Bo(u)lder, „Waldbaden“, Kurse und Events im Wasser

**102 Ankündigungen und Beiträge**

**104 Allgemeine Informationen**

**105 Fragen**

Martin Will

**106 Gewinnspiel**

➔ **Besuchen Sie unsere Internetseite unter: [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)**

# Öffnungszeiten

**Geschäftsstelle**

Kirchenberg 2 – 4, 90482 Nürnberg

Tel.: 09 11 - 95 45 95 60

E-Mail: [info@post-sv.de](mailto:info@post-sv.de)

**Kontakt Mitgliederverwaltung:**

Tel.: 0911 - 95 45 95 61/- 62

**Kontakt Sportbüro: Tel.:**

0911- 95 45 95 67 /- 63

Mo./ Di./ Mi. 8.00 – 16.00 Uhr

Do. 12.00 – 18.00 Uhr

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

[schwimmen@post-sv.de](mailto:schwimmen@post-sv.de)

**KiSS – Kindersportschule**

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 63

E-Mail: [kiss@post-sv.de](mailto:kiss@post-sv.de)

**Büro Tanzschule "Traumtänzer"**

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 70

E-Mail: [traumtaenzer@post-sv.de](mailto:traumtaenzer@post-sv.de)

# Öffnungszeiten in den Ferien 2018 und an den Feiertagen

## Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Dienstag, 01.05.2018 Tag der Arbeit / Donnerstag, 10.05.2018 Christi Himmelfahrt

Donnerstag, 31.05.2018 Fronleichnam

Hallenbad

08.00 – 18.00 Uhr

Sauna (Familie)

10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 20.05.2018 Pfingstsonntag

geschlossen

Montag, 21.05.2018 Pfingstmontag

geschlossen

## Fitnessstudio Ebensee

Dienstag, 01.05.2018 Tag der Arbeit

09.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 10.05.2018 Christi Himmelfahrt

09.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 20.05.2018 Pfingstsonntag

09.00 – 13.00 Uhr

Montag, 21.05.2018 Pfingstmontag

09.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag, 31.05.2018 Fronleichnam

09.00 – 17.00 Uhr

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

## Fitnessstudio Fitlounge

Dienstag, 01.05.2018 Tag der Arbeit

09.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 10.05.2018 Christi Himmelfahrt

09.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 20.05.2018 Pfingstsonntag

09.00 – 17.00 Uhr

Montag, 21.05.2018 Pfingstmontag

09.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 31.05.2018 Fronleichnam

09.00 – 17.00 Uhr

**Während der Pfingstferien (20.05.2018 - 03.06.2018) 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



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

- 50 Grundschule Eibach**  
Fürreuthweg 95
- 51 Boardnerds**  
Mühlhofer Hauptstr. 7, 90453 Nürnberg
- 52 Förderzentrum Langwasser**  
Glogauer Straße 31

 **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 Probeschwimmen/Sauna innerhalb von 6 Wochen rückerstattet.

Tel.: 0911 - 54 05 54 780

# Delegiertenversammlung

## Viel Zuversicht trotz weniger Mitglieder

von Andi Niklaus

Zwölf Punkte waren auf der Tagesordnung für die ordentliche Delegiertenversammlung des Post SV vorgesehen, zu der von 165 geladenen Delegierten 95 anwesend waren, 89 davon stimmberechtigt. Dass es kein allzu spannender Abend im Vereinsheim am Ebensee werden würde, zeigte sich schon nach Punkt 4, dem Bericht des Präsidiums. Den Part übernahm Andi Neugebauer für Präsident Carsten Eckardt, der diesmal für Franz Gebhardt - der war für die Vorstellung des hauptamtlichen Vorstands vorgesehen - durch die Versammlung führte. Vertauschte Rollen also, unter dem Strich hatte aber auch der Geschäftsführer wie zuletzt der Vereinsboss keine brisanten Themen zu beackern.

In der Abhandlung von Neugebauer zeigte sich ein Bild des Vereins, das wenig Anlass zu Diskussionen gab. Die rückläufige Mitgliederentwicklung (-3,21 Prozent, 564 Mitglieder weniger) und die größer gewordene Schere zwischen Vereinsaustritten und -eintritten sieht Neugebauer „noch nicht kritisch“, zumal die Verantwortlichen mit Blick auf Mitgliedergewinnung und -bindung abermals ein Maßnahmenpaket geschnürt haben. „1-Euro-Kampagne“, „Bonus-Treuekarte“..., zudem soll es neue Sportangebote geben. Boxen, eSport, KiSS für Erwachsene - die Post-SV-Spitze hat die Zeichen der Zeit erkannt und will auch ungewöhnliche Wege gehen, um Mitglieder für den Verein zu gewinnen.

Die, die schon im Verein sind, konnten auch wieder einige große Events auf die Beine stellen (Frühjahrslauf, Sportfestival, Traumtänzer...) und mit etlichen sportliche Erfolge aufwarten (z.B. die Damen-Triathlon-Mannschaft, die in die Regionalliga aufgestiegen ist). Der Post SV erhielt zudem eine „gute Presse“, wie Neugebauer erklärte und mit einigen Beispielen unterlegte: So fand der Volksfestbiathlon ebenso ein großes Medienecho wie die Ambitionen der Handballer, der Gesundheitstag 50+ oder auch die unter den Fittichen der Basketball-Abteilung gegründete GrundschulLiga. Sowohl der Gesundheitstag als auch die GrundschulLiga wurden zudem beim Quantensprung 2020 vom BLSV mit Geldpreisen gewürdigt.

Den Mitgliedern optimale Bedingungen zu ermöglichen, gehört selbstredend weiterhin zu einem der Hauptanliegen des Vereins. So wurden für die Tennisabteilung - schon lange fällig - die Kunstrasenplätze saniert, in der Dreifachturnhalle in Schweinau soll eine LED-Beleuchtung die Lichtprobleme beheben, die Leichtathletik-Anlage am Ebensee soll komplett erneuert werden und zudem soll ein Outdoor-Fitnesspark an der



Einer (Geschäftsführer Andreas Neugebauer) spricht, alle (die Delegierten) hören zu.

Ziegenstraße die Möglichkeiten, Sport zu treiben, erhöhen. Apropos Bauvorhaben: Hier hatte Eckardt Erfreuliches zu berichten: Sowohl der seit eineinhalb Jahrzehnten währende Rechtsstreit „Schwimmbad“ als auch der Rechtsstreit „Hartplatz“ können wohl zeitnah ad acta gelegt werden.

Erfreulich war dann auch der Bericht zum Haushalt 2017, der laut Neugebauer „in die richtige Richtung gelenkt wurde“ - die Rücklagen stiegen an, die Verbindlichkeiten gingen zurück. Die Kassenprüfer fanden im Anschluss kein Haar in der „Haushalts-Suppe“, auch der Finanzausschuss war mit der Arbeit der Klub-Verantwortlichen zufrieden. Die Aussprache zu den Berichten konnte somit gestrichen werden - es gab schlicht keine Rückfrage. Die Entlastung des Präsidiums erfolgte entsprechend einstimmig.

Nachdem auch der Haushalt 2018 einstimmig abgesegnet wurde, trat Gebhardt auf den Plan. Der Vizepräsident erläuterte das künftige Konstrukt an der Vereinsspitze mit einem hauptamtlichen Vorstand, stellte den Zeitplan dafür vor und erklärte, „dass es keine spürbare Personalmehrung geben wird“ - sprich die Kosten würden nicht signifikant steigen, die Beitragsstruktur bliebe somit unverändert.

Dass gegen Ende der Punkt „12. Dringlichkeitsanträge“ entfiel, es lag schlicht keiner vor, passte zu dem Abend. So endete dieser harmonisch - und mit dem Gefühl, dass im Moment vieles richtig läuft beim Post SV Nürnberg. ■

## Dr. Markus Söder Ein Post SV-Mitglied an Bayerns Spitze



Der angekündigte Wechsel an der Spitze des Freistaates Bayern ist seit dem Freitag, 16. März, amtlich: Dr. Markus Söder wurde im bayerischen Landtag mit absoluter Mehrheit zum Ministerpräsidenten gewählt. Er ist Nachfolger von Horst Seehofer, der nach Berlin als Innenminister gewechselt ist.

Markus Söder ist nach Günther Beckstein der zweite Ministerpräsident aus Nürnberg – und eng mit dem Post SV verbunden. Der passionierte Tennisspieler gehört seit nunmehr rund dreizehneinhalb Jahren dem Verein als Mitglied an. Wir freuen uns, dass „einer von uns“, wenn wir das an dieser Stelle mal so salopp sagen dürfen, in das höchste politische Amt Bayerns Landes gewählt wurde. Der Post SV gratuliert dem neuen Ministerpräsidenten sehr herzlich zur Wahl und wünscht ihm viel Glück und Erfolg bei dieser sicher nicht einfachen Aufgabe. ■

## KiSS (Kindersportschule) Ab sofort auch für Erwachsene

von Rebecca Heidingsfelder



Wie die Kinder der Kindersportschule des Post SV das Jahr 2018 begannen? Natürlich sportlich. Bereits im Januar hatte der Post SV erstmalig die Chance mit der KiSS, in der ARENA Nürnberger Versicherung Schlittschuhfahren zu gehen. Und die wurde selbstredend genutzt, insgesamt schlitterten 50 KiSS-Kinder ab 2 Jahren über das Eis.

Kurz vor den Faschingsferien hieß es dann auch im KiSS-Sport „Nämberch Ahaaaaah!“ Mit Kostüm

und einem/r Freund/in zusammen galt es eine bunte Faschingsturnstunde zu erleben. Auf dem Programm standen viele tolle Spiele und Bewegungsstationen, an denen die Kinder ihr Können unter Beweis stellen konnten.

Auch für die nächsten Monate sind schon viele tolle Events in Planung, an denen die KiSS-Kinder zusätzlich zu ihren regulären Sportstunden teilnehmen können. So werden wir im April beim Post SV-Frühjahrslauf und der Vereinsmeisterschaft Schwimmen vertreten sein, im Mai ein Inliner- und Mountainbikettraining anbieten. Und im Juni dürfen die „Großen“ zum Bouldern, während wir für die Bambinis einen Ausflug organisieren werden. Damit auch in Zukunft viele Kinder in den Genuss des vielfältigen Angebots kommen können, wird der Post SV ab April eine neue KiSS-Gruppe für die Altersstufe 4-6 Jahre schaffen. Erstmals bieten wir hier auch für eine KiSS-Gruppe der Reutersbrunnenschule die Möglichkeit, an einer Schwimmstunde teilzunehmen.

Und damit auch die Eltern nicht zu kurz kommen, wird es ebenfalls ab April eine eigene KiSS-Gruppe nur für Erwachsene geben. Die Inhalte sind angelehnt an das KiSS-Konzept, aber spezifisch auf Erwachsene zugeschnitten, hinzu zählen unter anderem Ballsportarten, Turnen, Rückschlagspiele, Kraft/Fitness, Entspannung, Förderung der Ausdauerfähigkeit und vieles mehr! Bei dieser abwechslungsreichen und spaßbringenden Sportstunde ist jeder willkommen, der ohne Leistungsdruck aber mit viel Motivation in der Gruppe Sport treiben und dabei auch einmal seinen Spieltrieb ausleben möchte.

Für weitere Informationen zur KiSS und den aktuellen Geschehnissen bietet sich ein Besuch auf unserer KiSS Homepage an ([www.kiss.post-sv.de](http://www.kiss.post-sv.de)). Gerne können Sie mit uns auch einen kostenlosen Schnuppertermin vereinbaren, um das Angebot kennenzulernen. ■



## Sie haben gespendet – wir sagen danke!

Ein Leben zu retten, ist im Normalfall die Aufgabe von Ärzten und Pflegepersonal. Manchmal muss es jedoch schnell gehen, gerade wenn es ums Herz geht, bleiben oft nur Sekunden, um zu reagieren. Genau deswegen sind Defibrillatoren so wichtig, um an Ort und Stelle schnell eingreifen zu können.

In unserem Oktobermagazin 2017 hat der Post SV daher einen Spendenaufruf gestartet, damit er seine Sportstätten mit eben diesen Geräten ausstatten kann.

Wir freuen uns, dass die sehr beachtliche Summe von 3.130 Euro zusammenkam, und zudem Geschäftsführer Andreas Neugebauer eine Sachspende in Form eines Defibrillators in Empfang nehmen konnte. Durch Ihre Hilfe konnte der Post SV vier weitere Defibrillatoren anbringen und kann nun mit Stolz behaupten, dass somit jede vereinseigene Sportstätte mit solch einem wichtigen Gerät ausgestattet ist. Wir bedanken uns bei allen Spendern – ob Mitglieder oder Nicht-Mitglieder.

Ein besonderer Dank gilt dabei unseren Partnerfirmen Autohaus Fröhlich, Allianz Versicherung Stefan Wölfel, B+S Immobilien GmbH, Hofmann Druck, Physiotherapie Aktiv Pol, Bieber Sportplatzpflege, g.a.s. unternehmenskommunikation gmbH, PCS Professionelle Communications Systeme GmbH. ■



Einer von vielen: Stefan Wölfel (li.), Inhaber der Allianz Generalagentur in Mögeldorf, überreicht Post SV-Geschäftsführer Andreas Neugebauer einen symbolischen Scheck.

## Lauftreff Regelmäßig heißt das Zauberwort

Die beliebten Lauftreffs des Post SV stehen bildlich gesehen im Startblock: Am **10. April** beginnt die Saison – und dies wie immer mit einer Anfängergruppe. Diese Gruppe startet mit zwei Minuten Laufen und einer Minute Gehen über insgesamt eine Stunde (wie der gesamte Lauftreff). Die Anfänger steigern sich dabei wöchentlich um eine Minute Laufen. Die Gehpausen werden dabei witterungsbedingt und dem Fortschritt entsprechend angepasst. Mitmachen kann dabei jeder, es wird jedoch empfohlen, vorher einen Arzt des Vertrauens aufzusuchen.



Diese langsame Leistungssteigerung mit sehr langsamem Tempo führt dazu, dass die Teilnehmer zu Beginn der Sommerferien in der Gruppe 1 ohne Probleme mitlaufen können. Die Anfängergruppe wird von erfahrenen Gruppenbetreuern geleitet.

Einzig wichtige Voraussetzung für dieses Ziel ist die regelmäßige Teilnahme. Da manche Teilnehmer die Woche über nur einmal kommen können, ist schon seit mehreren Jahren das Angebot für die Anfänger erweitert worden. Im Marienbergpark findet der sogenannte „Sonntagslauf“ speziell für die Anfängergruppe statt. Wer nur einmal wöchentlich zum Lauftreff kommen kann und keine sportliche Fitness durch andere Sportarten besitzt, wird es auf die Dauer nicht schaffen, in der Anfängergruppe mitzuhalten.

Natürlich können gerne auch andere Teilnehmer zu unserem Lauftreff kommen. Wir haben ganzjährig Dienstag und Freitag (18:30 Uhr bis 19:30 Uhr) im Marienbergpark die Laufgruppen 1 bis 5 und mehrere Nordic-Walking-Gruppen „am Start“. Am Sonntag (7:30 bis 08:30 Uhr) bieten wir ganzjährig im Schmaußenbuck mindestens 2 Laufgruppen an. Mehr Informationen zum Lauftreff des Post SV Nürnberg finden Sie auf der eigenen Homepage unter [www.lauftreff-post-sv.de](http://www.lauftreff-post-sv.de) ■

## Lust auf eine Boccia-Freizeitgruppe? Von wegen ruhige Kugel schieben!

Boccia ist die italienische Variante des französischen Boule-Spiels, bei dem es darum geht, seine eigenen Spielkugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel – pallino – zu werfen, beziehungsweise die gegnerischen Kugeln vom pallino wegzuschießen. Gezählt wird nach Punkten, die eine Mannschaft erhält, die mindestens eine Kugel am nächsten an der Zielkugel platziert hat.

Hört sich zunächst vielleicht trocken an, macht aber viel Freude. Im Sportpark Ebensee, direkt zwischen dem Kinderspielplatz und dem Kleinfeldkäfig, steht allen Vereinsmitgliedern seit circa vier Jahren eine Bocciabahn ganzjährig zur Verfügung.

Aktuell nutzen die ehemaligen AH Fußballer und Tennisspieler jeden Mittwoch die Möglichkeit, um sich im spielerischen Wettkampf zu messen. Mit viel sportlichem Ehrgeiz versuchen die jeweils ausgelosten 2er oder 3er Teams, mit präzisen Würfeln einen Satz nach Punkten für ihre Mannschaft zu gewinnen. Dabei werden weniger gelungene Würfe mit „oh je, hast du keine Lust zu spielen!“ und Treffer mit „na ja, ein blindes Huhn findet auch mal ein Korn“ von Mitspielern „fachmännisch“ kommentiert. Die Frage eines Spielers nach der Lage der Zielkugel ist eher die Ausnahme und sorgt für ein Schmunzeln bei allen Beteiligten. Nach zwei oder



drei Spielrunden trifft man sich beim Wirt Saki im Vereinslokal, um in gemütlicher Runde über den Spielverlauf und die Leistungen einzelner Mitspieler zu fachsimpeln.

Ist Ihr Interesse geweckt? Wer hat Lust, in einer neuen Freizeitgruppe einmal wöchentlich Dienstag oder Donnerstag jeweils von 17 oder 18 Uhr an zu spielen? Bei Interesse rufen Sie bitte Martin Maske unter 0171/2347669 an. ■

## Jugend-Sommerparty Sonnenbrille auf und abfeiern!

Ohne Event? Geht gar nicht! Richtig, und so steckt der Post SV bereits mitten in den Vorbereitungen, um seinen Jugendlichen auch in diesem Jahr wieder etwas Besonderes zu bieten: Wir möchten alle Post SV-Mitglieder zwischen 12 und 18 Jahren ganz herzlich zur großen Post SV-Sommerparty einladen. Steigen wird die Party am Samstag, 14. Juli, von 18 bis 22 Uhr.

Gemeinsam mit euch wollen wir an diesem Tag in der „Luise Cultfactory“ (Scharrerstr. 15) so richtig abfeiern. Cocktailbar, Buffet, DJ, Hüpfburg und vieles mehr werden zum richtigen Partyflair beitragen. Je nach Wetter findet die Veranstaltung im Garten oder im Jugendhaus statt, so dass wir in jedem Fall einen tollen Abend zusammen verbringen können.

Die Teilnahme ist für dich komplett kostenlos, außer guter Laune und eventuell deine Badesachen musst du nichts mitbringen. Gerne darfst du dich in dein coolstes Sommeroutfit werfen, denn am Ende werden die besten Outfits prämiert.

Wenn du dabei sein möchtest, melde dich bitte per Email (heidingsfelder@post-sv.de), unter Angabe von vollständigem Namen, Alter, Telefonnummer, sowie Abteilung bis zum 1. Juli an.

Bevor die Party beginnt, werden wir ab 17.30 Uhr unsere Jugendversammlung abhalten, zu der die Jugendleitung euch ebenfalls herzlich einladen möchte. Genaue Tagesordnung siehe Seite 102.

Euer Jugend-Team freut sich auf euch! ■

# 9. Post SV Frühjahrslauf

Präsentiert vom



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

Nürnberger-Versicherungs-Cup Bambinilauf (0,3 km)  
Nürnberger-Versicherungs-Cup Kinderlauf (1,1 km)  
Schultheiss 1/8 Marathon  
Sparkassen 1/4 Marathon  
Autohaus Fröhlich 1/2 Marathon



Beide Veranstaltungen finden am selben Tag statt:

**Am Samstag, den 07 April 2018**

**Volksfestplatz 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 (Nürnberger Versicherungscup)

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 (Nürnberger Versicherungscup)

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



# 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.

## Schützen

von Roland Prühäuser und Monika Schusser

### Trainingsfleiß wird belohnt

Beim jährlichen Königsschießen der Post SV-Schützen konnten sich Alexander Lindner (Bogen Erw.), Pia Schönweis (Bogen Jug.), Sebastian Preis (Luftgewehr Erw.) und Jürgen Perlberg (Luftpistolen) erfolgreich durchsetzen. Den neuen Königen/innen herzlichen Glückwunsch. Die neuen Würdenträger wurden bei der traditionellen Königsfeier im Waldschießhaus entsprechend geehrt.

Bei der Stadtmeisterschaft im Herbst 2017 zeigte sich, dass sich fleißiges Training auszahlt. Die Post SV-Schützen belegten wieder viele, viele vordere Plätze. Ebenso bei der Gaumeisterschaft im Januar/Februar 2018. 27 Einzelsiege gingen an den Post SV, zwölf zweite Plätze wurden erobert und achtmal reichte es zu Rang drei. Entsprechend erfolgreich schnitten auch die Mannschaften ab, die zehnmal ganz oben auf dem Podium

standen, viermal Zweiter wurden und sich drei dritte Plätze erschossen. Somit sind die Schützen des Post SV auch bei den kommenden Bezirksmeisterschaften sehr gut vertreten. Bleibt zu hoffen, dass sie dort ihre Bestform abrufen und so viele Tickets für die Bayerischen Meisterschaften im Sommer lösen können.

Beim Gaukönigsschießen stellte der Post SV mit Stefan Heck den diesjährigen Gauluftpistolenkönig und mit Sonja Hirt-Weber die Gaubogenkönigin, bei den Einzel-Gaupokalsiegern war der Post SV auch vertreten. Je einen Pokal gewannen Norbert Schusser (LP Aufg. Sen.C), Ludek Soucek (LP Aufg. Sen.B) und Sabine Pilhofer und Sebastian Preis (jeweils in der Disziplin Zimmerstutzen). ■

## Kontaktinformationen zu den Abteilungen

Aikido ..... aikido@post-sv.de Manfred Basevi ..... Tel.: 546 05 62 aikido-nuernberg.de	Karate ..... karate@post-sv.de Stefan Grötsch ..... Tel.: 0911-33 15 62 postkarate.de.vu	Schützen ..... schuetzen@post-sv.de Roland Kunze ..... Tel.: 0911-52 98 063 psv.beck-elektronik.de
Basketball ..... info@postbasketball.de Hotline ..... Tel.: 0911-95 45 95 68 Mo./Mi. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr Di. 8.30 – 18.00 Uhr postbasketball.de	Kendo ..... kendo@post-sv.de Heiko Melhdau ..... Tel.: 0911-378 89 38 kendo-nuernberg.de	Schwimmen ..... schwimmen@post-sv.de Kristina Hörath ..... Tel.: 0911-540 55 47 64
Fechten ..... fechten@post-sv.de Gerhard Fichtinger ..... Tel.: 0911-49 29 06	Leichtathletik ..... leichtathletik@post-sv.de Wolfgang Legath ..... Tel.: 0170-34 47 766	Tennis ..... tennis@post-sv.de Alexander Schmidt ..... Tel.: 0911-43 16 62 13 tennis-im-postsv.de
Fit & Gesund. .... fitundgesund@post-sv.de Holger Herzog ..... Tel.: 0911-95 45 95 64	Mod. Fünfkampf ..... moderner-fuenfkampf@post-sv.de Jochen Richter ..... Tel.: 0911-48 69 99	Tischtennis ..... tischtennis@post-sv.de Rüdiger Loos ..... Tel.: 0173-388 53 73
Fußball ..... fussball@post-sv.de Werner Würfel ..... Tel.: 0911-50 41 56 post-sv-fussball.de	Pferdesport ..... pferdesport@post-sv.de Anka Müller ..... Tel.: 0163-36 51 001	Triathlon ..... triathlon@post-sv.de Andreas Herold ..... Tel.: 0170-726 63 94 postsv-triathlon.de
Handball ..... handball@post-sv.de Hans-J. Widling ..... Tel.: 0911-48 19 16 handball.post-sv.de	Rock'n'Roll ..... rock-n-roll@post-sv.de Alexandra Hünemeyer ..... Tel.: 0911-544 32 05 happy-rocking.de	Turnen ..... turnen@post-sv.de Ingrid Hüllweber ..... Tel.: 0163-54 60 324 (ab 17:00 Uhr)
Judo ..... judo@post-sv.de Karl Heinz Fiedler ..... Tel.: 09128-80 88	Senioren-Club ..... senioren-club@post-sv.de Uschi Heublein ..... Tel.: 53 46 63	Volleyball ..... volleyball@post-sv.de Thorsten Kolb ..... Tel.: 09189-40 74 87 postsv-volleyball.de
Ju-Jutsu ..... ju-jutsu@post-sv.de Andreas Grau ..... Tel.: 0911-30 83 89 83 jujutsu-nuernberg.de	Segelfliegen ..... segelfliegen@post-sv.de Dan Mollenhauer ..... Tel.: 01512-29 76 201 altdorf-hagenhausen.de	Wintersport ..... wintersport@post-sv.de Bernhard Homering ..... Tel.: 0176-49 34 20 64 wintersport.post-sv.de

# Gerätturnen

Von Thomas Wolf

## Wenn mehrmals weniger als ein Punkt fehlt

Beim Gaupokal des Turngaues Nürnberg-Fürth-Erlangen in Heilsbronn Mitte März wusste die Post SV-Riege zwar zu überzeugen und doch stellte sich bei ihr das Gefühl einer gewissen Pokalallergie ein: Gleich mehrmals verpasste der Turn-Nachwuchs nämlich hauchdünn den Sprung aufs Podest und musste sich stattdessen mit dem undankbaren 4. Platz zufriedengeben.

Für den Post SV an den Start waren Muslim Kerimov, Sebastian Bickel, Edwin Estrin und Schko Rahim. Die Konkurrenz war dieses Mal mit knapp 70 Teilnehmer besonders groß. Weitere Schwierigkeit: Es galt an einigen Geräten erstmals neue Übungen zu turnen. In der Altersklasse 2008/09 turnte Muslim knapp am Podest vorbei und belegte mit 81,75 Punkten den 4. Platz. Sebastian machte es ihm in der Altersklasse 2006/07 nach, seine 83,75 Punkte bedeuteten ebenfalls den 4. Platz. Edwin und Schko turnten in der Altersklasse 2004/05. Edwin erzielte mit 84,65 Punkten, wie hätte

es anders sein sollen, den 4. Platz. Schko erreichte mit 75,45 Punkten den 12. Platz. Unterm Strich zeigten alle Post SV-Turner eine gute Leistung, dies zeigt auch der Umstand, dass den Viertplatzierten aufs Siebertreppchen jeweils weniger als ein Punkt fehlte.

Schon am 15. April besteht beim Bezirkswettkampf die Möglichkeit, die Ergebnisse zu verbessern.

Für die Post SV-Turnerinnen findet am 5. Mai der Gaupokal statt. ■

# Leichtathletik

Von Wolfgang Legath

## Erfreulicher Aufschwung

Im ersten Drittel des Jahres hat sich der Schüler- und Jugendbereich der Leichtathletik trotz der winterlichen Verhältnisse über einen weiteren Zuwachs freuen dürfen. Das Interesse an dieser Sportart beim Post SV ist jedenfalls vorhanden. Dies geht aus zahlreichen Gesprächen mit Eltern von Schülern und Jugendlichen hervor, die ihre Kinder zu einem Schnuppertraining schicken möchten. Meist bleiben die Schüler und Jugendlichen nach den ersten Übungseinheiten auch dabei. Das Potenzial für den Post SV ist jedenfalls groß, weil im gesamten Stadtgebiet kaum mehr ein regelmäßiger Leichtathletik-Sportbetrieb angeboten wird – die Ausnahmen bilden im Süden der TSV 05 Katzwang, im Südosten der VfL Nürnberg und der TV Glaishammer.

Die Gründe hierfür sind vor allem die Folge eines eklatanten Übungsleitermangels, mit dem auch der Post SV zu kämpfen hat. Insofern ist das Engagement der beiden Übungsleiter Markus Haßler und Stefan Ecke besonders zu würdigen, die sich mit viel Herzblut den Jugendlichen annehmen. Nach der ersten Standortbestimmung bei den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften hat Stefan Ecke sein Trainingsangebot erweitert, damit auch eine leistungsbezogene Entwicklung für die Mädchen und Buben möglich ist. Gleichwohl ist der Post SV intensiv auf der Suche nach weiteren Übungsleitern, damit er sein Angebot differenziert weiter ausbauen kann.

Gerne ist auch eine aktive Mitarbeit von Eltern erwünscht, sodass vor allem organisatorische Aufgaben wie Mitarbeit beim Sommerfest sowie Fahrdienste und Betreuung bei Sportveranstaltungen auf mehrere Schultern verteilt werden können.

Übergangsweise werden derzeit vorhandene Netzwerke der LG Nürnberg, der auch die Leichtathletikabteilung des Post SV angehört, genutzt, um Trainermangel und die Nachteile einer nicht mehr zeitgemäßen Anlage vorübergehend auszugleichen.

Aber auch das Netzwerk innerhalb des Post SV soll genutzt werden. Konkret ist dabei die Zusammenarbeit für die Altersgruppe ab 11 Jahren mit der Basketballabteilung geplant, die für Ihre vorbildliche Nachwuchsarbeit bereits mehrfach ausgezeichnet wurde. Zwar steht dies erst am Anfang, der Grundstein aber ist gelegt.

Auf den Post SV Frühjahrslauf am 7. April Volksfestplatz für alle Altersklassen möchte die Leichtathletik-Abteilung besonders hinweisen und würde sich über eine zahlreiche Teilnahme freuen. Anmeldung und Information unter [fruehjahrslauf.com](http://fruehjahrslauf.com) ■



# #NUE BASKETBALL

by



 Sparkasse  
Nürnberg

bringt den Basketball  
in Nürnberg zusammen!



Alle Infos unter: [www.nuebaskethall.com](http://www.nuebaskethall.com)



# Basketball

von Marc Kullenberg

## Gametime – das ausgezeichnete Projekt legt los



Haben Sie schon mal von den Regenbogen Rams, Laufholz Lizards, Sperber Sharks, Schöller Snakes und Kopernikus Knights gehört? Nein? Das sind 5 von insgesamt 20 Basketball-Grundschulligeteams in Nürnberg, die ab diesem Schuljahr auf Punktejagd gehen.

Am 20. Januar 2018 war es endlich soweit! „Gametime“ für die zweite von insgesamt vier 5er Gruppen. Die eingangs genannten Teams betraten erstmalig in diesem Schuljahr das Parkett der Sparkassen GrundschulLiga. Nasser Ahmed, sportpolitischer Sprecher der SPD im Stadtrat, betitelte in seinem Grußwort „Durchstarten mit Basketball“ als ein Leuchtturm-Grundschulprojekt für die Stadt Nürnberg.

Zu Recht, denn der Post SV hat mit der Sparkassen GrundschulLiga eine Wettkampfplattform für ihre SAG-Kinder aus den 22 kooperierenden Grundschulen zum Schuljahr 2016-17 geschaffen, die sich progressiv weiterentwickelte. Das eindrucksvolle Resultat ist seit Beginn dieses Schuljahres deutlich sichtbar: Jede Grundschule hat ein eigenes Teamlogo und ein eigenes einheitliches Outfit, die Sparkasse Nürnberg spendierte jedem Team nämlich einen Trikotsatz. „Unser Ziel ist es, dass sich die Kinder mit der Sportart Basketball identifizieren und sich für sie begeistern können – und ihnen dabei auch zu vermitteln, wie viel Spaß es macht, sich zu bewegen“, sagte Martin Will, Projektinitiator und Abteilungsleiter des Post SV Basketball am Rande des hart umkämpften Spiels der Schöller Snakes gegen die Regenbogen Rams, das Letztere hauchdünn mit zwei Punkten gewannen.

Die Kinder sind in ihren 20 teilnehmenden Schulteams in je vier Fünfergruppen aufgeteilt. In Turnierform spielen sie an drei Tagen im Jeder-gegen-jeden-Modus die begehrten Plätze für den Finaltag am 17. Juni aus. Jedes Team wird also mindestens stolze 12 Begegnungen ausgetragen. Gleich am ersten Turniertag glänzten die Kinder mit tollem Mannschaftsgeist sowie beeindruckenden Korbabschlüssen und lieferten so Donau-TV, dem besonderen Gast, erstklassige bewegte Bilder. Zum Hintergrund: Das Team von Donau TV besuchte die SparkassenGrundschulLiga im Rahmen der Auszeichnung des Grundschulprojektes „Durchstarten mit Basketball“ mit dem Quantensprung 2020 Preis. Damit konnte das Projekt nach 2014 schon zum zweiten Mal den höchsten Breitensportpreis des Bayerischen Landessportverband (BLSV) für innovative Vereinsarbeit gewinnen und beweist somit seine Leuchtturmfunktion als Grundschulprojekt in Bayern.

Für detaillierte Informationen rund ums Projekt besucht unsere Projektwebseite: [www.durchstartenmitbasketball.de](http://www.durchstartenmitbasketball.de)

Wir teilen gerne unsere Erfahrungen. Ihr könnt euch jederzeit bei uns melden unter 0911 95459568 oder [info@postbasketball.de](mailto:info@postbasketball.de). ■



# Post SV Basketballcamps 2018



## Termine:

1. Basketballcamp: **04.04. - 06.04.2018** (  MiniOsterCamp)
2. Basketballcamp: **30.07. - 01.08.2018** (  MiniSommerCamp)
3. Basketballcamp: **29.10. - 31.10.2018** (  MiniHerbstCamp)

Online-Anmeldung und weitere Informationen unter:  
[www.postsvnuernberg-basketball.de/events](http://www.postsvnuernberg-basketball.de/events)

Post SV Nürnberg e. V.

Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg  
Telefon: 0911 95 45 95-60  
Email: [info@post-sv.de](mailto:info@post-sv.de)  
[f /post.sv.nbg](https://www.facebook.com/post.sv.nbg)



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

# Triathlon

Von Annemone Schöne

## Ein Trio für Hawaii

Die Triathlon-Saison hat noch gar nicht richtig begonnen, und doch steht bereits fest, dass der Post SV auch in diesem Jahr beim legendären Ironman auf Hawaii vertreten sein wird. Lasse Ibert, Clara-Maria Bader und Christian Schinkel haben in der Endphase der vergangenen Saison die Qualifikation für den Wettkampf im Triathlon schlechthin unter Dach und Fach gebracht. Und weil dies an sich schon eine herausragende Leistung ist, blickt das Post SV-Magazin nun, wo die drei bereits mitten in den Vorbereitungen stecken, noch einmal zurück.

Während für die meisten Triathleten die Saison bereits zu Ende war, bildete Ende September der erstmals ausgetragene Ironman Italien in Ceriva den Saisonhöhepunkt für den aus einer Triathletin und vier Triathleten bestehenden Post SV-Tross. Jener Wettkampf war einer der ersten der Ironman-Serie, bei dem man sich für das 2018-er „Finale“, der Weltmeisterschaft in Kailua-Kona auf Hawaii, qualifizieren konnte.

So machte sich das Post SV-Quintett bestehend aus Clara-Maria Bader, Basti Wyrwa, Lasse Ibert, Christian Schinkel und Rainer Habermann mit zahlreichem Anhang auf den Weg in die Emilia Romagna – mit dem Gedanken und Wunsch im Hinterkopf, in knapp 13 Monaten auf der nicht nur für Triathleten mystischen Insel im Pazifik die gleiche Strecke noch einmal zu absolvieren.

Nachdem Lasse Ibert sowie Christian Schinkel rund zweieinhalb Monate zuvor mit der Challenge Roth im Jahr 2017 bereits eine Langdistanz erfolgreich absolviert (8:48 h bzw. 9:02 h, Gesamtplatz 26 und 45) und auch die anderen ein langes wie auch erfolgreiches Triathlonjahr hinter sich hatten, wollten die Fünf noch mal zeigen, was in ihnen steckt und ihre Saison krönen.

Bei perfektem Wetter, leicht bewölkt und nicht zu warm, stürzten sich die fünf mit über 2500 anderen Athleten/innen am Wettkampftag gegen 7:45 Uhr in die Adria, um die 3,8 km der Auftaktdisziplin „Schwimmen“ zu absolvieren - alle konnten in einer Stunde oder weniger die erste Etappe hinter sich bringen und hatten somit eine gute Ausgangsposition für den Wettstreit um die Tickets für Hawaii.

Nach einer aufgrund der Örtlichkeit etwas länger als üblich geratenen Wechselzone (zirka 1,3 km am Strand entlang) ging es auf die 180 km lange Radstrecke. Diese war bezüglich Profil und Höhenmeter auf den ersten Blick nicht aus der anspruchsvolleren Kategorie, der aber sehr früh aufkommende starke Wind und die um drei bis vier Kilometer längere Strecke führten zu etwas längeren Radzeiten als gedacht (Lasse und Christian waren etwa 8 bis 9 Minuten länger unterwegs als beim Challenge Roth zwei Monate zuvor).

Diese Bedingungen hatten aber freilich auch alle anderen Teilnehmer. Und so konnten Clara-Maria Bader und Lasse Ibert in ihren Altersklasse W 18-24 und M 30-34 als Führende sowie Christian Schinkel und Rainer

Habermann in den Altersklasse M 35-39 und M 40-44 in der Spitzengruppe vom Rad steigen. Während Basti Wyrwa leider Zeit einbüßte, hatten die anderen ihre Chancen auf Hawaii auf dem Rad noch verbessert.

Beim Laufen lief es dann für Clara, Lasse und Christian wie am Schnürchen. Clara, die mit dem Post SV-Frauenteam in die Regionalliga aufstieg, konnte in ihrer Altersklasse die Führung bis ins Ziel verteidigen (Gesamtzeit 11:25 h, Gesamtplatz 62 von 811 Frauen, Lasse erlangte mit einer soliden Vorstellung den dritten Platz in seiner Altersklasse (Gesamtzeit 9:00 h, Gesamtplatz 18), während Christian mit einer bärenstarken Laufleistung noch auf den fünften Platz seiner Altersklasse vorrückte (Gesamtzeit 9:06 h, Gesamtplatz 26). Alle drei sicherten sich somit das Ticket für „Big Island“ 2018. Rainer und Basti mussten leider der langen Saison Tribut zollen, finishten aber mit soliden Ergebnissen.

Neben den drei Qualifikationen und den zwei Podest-Plätzen konnte Clara die fünftschnellste Schwimmzeit in ihrer Altersklasse (0:56 h, 12te inkl. Profis), Lasse die schnellste Radzeit in seiner Altersklasse (4:36 h, 10te inkl. Profis) und Christian die drittschnellste Laufzeit in seiner Altersklasse (3:01 h, 10te inkl. Profis) erreichen.



Drei für Hawaii: Lasse Ibert, Clara-Maria Bader und Christian Schinkel (v.l.) Haben sich bereits für die legendäre Langdistanz-WM qualifiziert.

Damit war der wohl erfolgreichste Tag überhaupt bei einer Langdistanz für den Post SV perfekt!

In den vergangenen zehn, respektive elf Jahren kann die Triathlon-Abteilung nunmehr stolze neun WM-Qualifikationen vorweisen: 2007 (V. Himmelpach), 2009 (C. Schinkel), 2014 (R. Habermann), 2015 (W. Geissler, C. Schinkel), 2017 (A. Dees) und nun eben das besagte Trio, das übrigens noch Zuwachs bekommen kann. Die Saison steckt wie bereits erwähnt noch in ihren Anfängen, der eine oder andere Post SV-ler/innen hat also noch die Chance, ein Ticket für Hawaii zu ergattern. ■

# BROCHIER



[www.facebook.com/brochiergruppe](http://www.facebook.com/brochiergruppe)



Läuft  
bei uns!

[traumjob-handwerk.de](http://traumjob-handwerk.de)



# Du hast's in den Beinen – und im Kopf!

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

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

#### Zum Beispiel als:

Anlagenmechaniker/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](http://www.brochier-gruppe.de)

# Fußball

Von Andi Niklaus

## Furioser Auftritt unter Dach

„Außen pfui, in der Halle hui“: Die 1. Herren-Mannschaft des Post SV, die das Jahr 2017 auf einem Abstiegsplatz in der Kreisliga abgeschlossen hat, hat sich in der Halle von seiner besten Seite gezeigt und mächtig Selbstvertrauen für den anstehenden Kampf um den Klassenerhalt getankt. Noch im alten Jahr bewies die von Mario Bierbrauer und Andi Niklaus auf dem Hallenparkett gecoachte Truppe in der Vorrunde ihr Können: vier Spiele, vier klare Siege - Platz eins und die Qualifikation für die Zwischenrunde. Für diese wurde die blutjunge Truppe (Durchschnittsalter 19,1) mit den Routiniers Kühnlein und Arzberger sowie Faltermeier verstärkt, schließlich ließ die Gruppeneinteilung nichts Gutes erahnen. Doch Liga-Konkurrent Burgfarrnbach wurde durch ein spätes Niklaus-Tor mit 1:0 bezwungen. Und auch gegen die Bezirksligisten SG 83 Nürnberg (2:0) und Stadeln (4:2, Nestle und Pirdal sorgten für die entscheidenden Treffer) gab es Siege.

Das Burgpokal-Ticket war gelöst, im bedeutungslosen Endspiel um Platz eins reichte gegen Landesligist Quelle ein 1:1 zum Gruppensieg. Der Post SV, 1993 einmal in der Siegerliste, wusste dann auch bei der Endrunde voll zu überzeugen. Platz 3 hinter den beiden Landesligisten Buch und Quelle - ein starkes Ergebnis. Allerdings machten es sich die Post-Jungs zunächst selbst schwer. Gegen Türkspor (später Bayerischer Meister) gab es ein 1:1. Gegen Falke lag der Post

SV dank des zweiten Niklaus-Treffers bis zwölf Sekunden vor dem Ende hochverdient 1:0 vorne, ehe die DJK noch ausgleichen konnte. Gegen Serbia musste ein Sieg her, doch 30 Sekunden vor dem Ende lag die Post 0:1 hinten. Kühnlein traf zum Ausgleich, ehe Pirdal mit einem Zehnmeter in allerletzter Sekunde zum umjubelten 2:1 traf. Im Halbfinale gegen den haushohen Favoriten Buch verkaufte sich das Team klasse, doch der TSV gewann dennoch mit 2:0. Im Sechsmeterschießen um Rang drei bezwangen die Post SV-Jungs Türkspor mit 3:2.

Für die Halbfinalisten ging es bei der Finalrunde im Kreis Nürnberg/Frankenhöhe in Herrieden weiter - und dort konnte der Post SV erneut überraschen. Mit neuen Trikots von LOMASPORT ausgestattet, zeigten Kühnlein & Co. erneut einen starken Auftritt und verpassten die Krönung der Hallensaison nur knapp. Gegen Heilsbronn drehte die Post durch zwei Kopfball-Tore von Pirdal und Niklaus (zehn Sekunden vor dem Ende) die Auftaktpartie, ehe sie Landesligisten Quelle mit 3:0 in die Schranken wies. Ein Niklaus-Solo, ein Pirdal- und ein Arzberger-Zehnmeter - das Halbfinale war vorzeitig gebucht. Gegen Landesligist Buch sicherte Kühnlein sechs Sekunden vor dem Ende das 1:1 und damit den Gruppensieg. Im Halbfinale gegen Gastgeber Herrieden hatte die Post nicht nur mit einem kompakten Gegner, sondern auch ge-

gen das lautstarke Publikum zu kämpfen. Trotz leichter Vorteile reichte es nur zu einem 0:0. Im Sechsmeterschießen hatte Niklaus den Sieg auf dem Fuß, scheiterte aber. Da auch Aliriza nicht traf, stand „nur“ das Sechsmeterschießen um Rang drei noch auf dem Programm. Bataev verwandelte den entscheidenden „Sechser“ und sicherte einen hervorragenden dritten Platz. Für den Post SV spielten in der Hallenrunde Tischhöfer, Niklaus, Aliriza, Bataev, Nestle, Pirdal, Kühnlein, Ölcer, Adler, Wiesinger, Arzberger, Faltermeier, Bitoulas, Koshaba und Luft.

„Der Fokus ist aber klar auf die Runde gelegt“, unterstreicht Bierbrauer. Der Post SV-Coach kann auf etliche lange verletzte Spieler wieder zurückgreifen und hofft, dass sein Team mit dem in der Halle erlangten Selbstbewusstsein in die Misson Klassenerhalt geht. „Aber es wird kein Selbstläufer“, warnt Bierbrauer. ■



Dritter Platz im Bezirk Mittelfranken: Die Erste mit einem starken Hallenauftritt.

# Fußball

Von Andi Niklaus

## U 17-Mädels: Kreis- und Bezirksmeister!



Kreis- und Bezirksmeister: Die U 17-Mädchen unter dem Hallendach als Titelsammlerinnen.

Nicht nur die 1. Herren-Mannschaft sorgte auf dem Hallenparkett für Furore, auch die U-17-Juniorinnen des Post SV brillierten. Das Team von Trainer Michael Heinikel holte sich nach erfolgreicher Vorrunde beim Kreisendturnier in der Uhland-Halle nach einem spannenden Finale gegen Brodswinden mit einem 1:0-Sieg den Titel. Ein Jahr zuvor hatten den die Post SV-Mädels noch durch eine Endspielniederlage gegen Segringen verpasst. Als frischgebackener Kreismeister ging es nach Ellingen, dort war zunächst etwas Sand im Getriebe. Nach dem 1:2 gegen Laibstadt im zwei-

ten Gruppenspiel, musste die Post um das Halbfinale bangen. Ein spätes 1:0 gegen Heuchling ebnete dann aber den Weg. Die Hürde mit Gastgeber SG Fiegenstall übersprang das Team souverän - 3:1. Im Endspiel wartete schon wie auf Kreisebene Brodswinden und der TSV hatte abermals das Nachsehen. Nachdem es in der regulären Spielzeit keine Tore gegeben hatte, holten sich die Post-Mädels mit einem 3:2 im Sechsmeterschießen den Bezirksmeistertitel - zum zweiten Mal in Folge! Starke Leistung von Micaela, Natalie, Bea, Giulia, Nina, Mirjona, Shirin, Kelly und Ermira. ■

# Moderner Fünfkampf

Von Jochen M.Richter

## Alle Jahre wieder ...



**Matthias Bergner**  
Deutscher Meister der MASTERS 2017



**Tobias Hierl**  
Kadernmitglied des Deutschen Verbandes für MFK



**Yannick Marchl**  
Deutsche Meister Jugend-B 2017 / Biathle

Keine Sportlerehrung der Stadt Nürnberg ohne Moderne Fünfkämpfer/innen des Post SV – was in den Jahren zuvor galt, änderte sich auch in diesem Jahr nicht, als die Stadt Nürnberg diejenigen Sportler/innen einlud, die im zurückliegenden Sportjahr 2017 besonders herausragende Resultate erzielen konnten.

Gleich drei Moderne Fünfkämpfer des Post SV erfüllten die Bedingungen des Sportservice der Stadt Nürnberg und durften bei dem Ehrenabend die Glückwünsche von Oberbürgermeister Dr. Ulrich Maly und Sportbürgermeister Dr. Klemens Gsell entgegennehmen. ■

# Judo

von Susi Meisel

## Vorschulkinder im Abenteuerland



Ab ins Judo-Abenteuerland: Das richtige Fallen will geübt sein.



Wenn ein Fünfjähriger zusammen mit der Mama oder dem Papa am Donnerstagnachmittag die Sporttasche packt, dann geht es Richtung Hasenbuck - das Judo-Abenteuerland wartet.

Mit dem Aufwärmspiel geht's los, ehe es dann in der Mitte des Dojo (so heißt die Halle, in der Judo trainiert wird) gilt, eine blaue „Insel“ zu verteidigen. Die Kinder müssen ihre Eltern von einer Weichbodenmatte hinunterbefördern. Natürlich wird - wie immer im Judo - fair gekämpft, zum Schieben dürfen nur die Schultern benützt werden, und der Sturz von der Insel wird am besten durch eine Fallschule abgedämpft. Auf der dicken blauen Matte können dann alle noch das Fallen üben: Judorolle, Fallschule rückwärts und seitwärts oder wie ein gefällter Baumstamm ganz gestreckt nach vorne.

Als nächstes gilt es, eine Langbank zu „bezwingen“. Ein angehender Judoka schafft dieses Hindernis natürlich mit einer Judorolle - auf den Bauch gelegt, eine Hand zum Festhalten, die andere auf den Boden, und schon rollen wir ganz wie von selbst auf der anderen Seite der Bank herunter. Nun kommen die großen Pezzibälle ins Spiel. Wer schafft die Mutprobe? Die Kinder sitzen auf dem riesigen Ball, die Erwachsenen halten nur die Füße fest und rollen ihre Kleinen langsam nach hinten. Die Kids müssen die Hände so lange in der Luft halten, bis sie mit dem Rücken auf dem

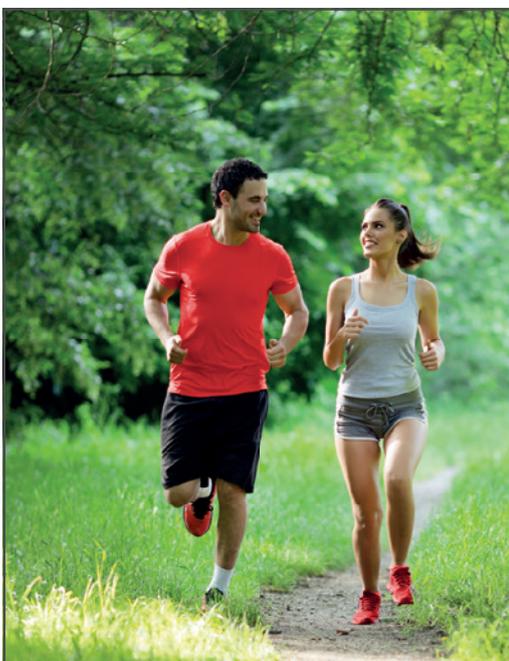
Boden aufkommen. Dann erst dürfen die gestreckten Arme die Matte berühren, natürlich mit einem lauten Abklatschen - wie sich das eben für eine gekonnte Rückwärtsfallschule gehört.

Nun ruhen sich die Kleinen auf dem Rücken der Eltern aus, die mittlerweile den Vierfüßlerstand eingenommen haben. Die kleinen „Bärenkinder“ begeben sich auf die Suche nach dem „Honigtopf“, indem sie mit einer Hand unter Mama oder Papa hindurch nach dem „Honigtopf“ greifen - soweit bis das kleine Bärchen auf dem Rücken liegt. Wenn die andere Bärenpatze auch noch auf der Matte abschlägt, dann ist die Judofallschule schon fast perfekt.

Dieses Üben des richtigen Fallens ist im Judo von großer Bedeutung: irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem Würfe gelernt werden. Und jedes Kinderherz schlägt gleich höher, wenn endlich mal Mama oder Papa aufs Kreuz gelegt werden dürfen.

Und wenn Mamas oder Papas jetzt Lust bekommen haben, mit ihren 4- bis 6-jährigen Kids auch mal durch unser Judo-Abenteuerland zu toben, dann schaut doch einfach mal vorbei:

In der Hasenbuck-Halle jeweils am Donnerstagnachmittag um 15:30 Uhr oder 16:15 Uhr. ■



# SCHULTHEISS

Wohnbau AG



Wohnen in

## Schnepfenreuth

Abbildungsbeispiel | Energieang. (vorl.): A. Gas/Solar, BJ 2019

Top Lage für Sportbegeisterte!

Im begehrten Nürnberger Norden entstehen in der Schnepfenreuther Hauptstraße acht exklusive Eigentumswohnungen. Loggia oder Garten | gehobene Ausstattung | Aufzug und Tiefgarage | nahe Volkspark Marienberg

Informieren Sie sich jetzt! Tel.: 0911/34 70 9-340 | [www.schultheiss-wohnbau.de](http://www.schultheiss-wohnbau.de)

# Schwimmen

Von Liane Hindelang

## Mit viel Fleiß und einem klaren Konzept



Fleißig, fleißig: Der Schwimmnachwuchs beim Trainingscamp in den Sommerferien

Im Herbst 2015 hat der Post SV die Sparte Wettkampfschwimmen wieder aktiviert – und schnell stellte sich über die Vereinsgrenzen hinweg beachteter Erfolg ein. Etliche Medaillen bei den Bezirksmeisterschaften, eine Silbermedaille bei den Bayerischen Jahrgangsmesterschaften sowie acht Mitglieder im Bezirkskader sind das Resultat von Fleiß sowie einer konsequenten und gut strukturierten Trainingssteuerung.

In vier Wettkampfmansschaften trainieren momentan zirka 50 Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 2011 bis 2001 regelmäßig bei den Trainern Olga Metzler, Annika Sieder sowie Eleonore und Jurij Messel.

Doch was geschieht in den einzelnen Gruppen?

Die Mannschaft 4 ist für die jüngsten, beziehungsweise unerfahrensten Kinder. Das Training findet zweimal pro Woche statt. Ziel ist vor allem, die vier verschiedenen Lagen inklusive Start und Wende zu beherrschen, um an kleineren Wettkämpfen teilnehmen zu können. Regelmäßiges Training ist auch hier bereits Pflicht, zumindest, wenn man Fortschritte machen will.

In Mannschaft 3 trainieren Kinder, die schon ihre ersten Wettkämpfe bestritten haben und bereits daran arbeiten, in den drei Schwimmarten Freistil, Brust und Rücken über mindestens 100 Meter an den Start gehen zu können sowie über mindestens 50 Meter Schmetterling. Das Erreichen von Pflichtzeiten für die Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften wird angestrebt. Training wird pro Woche dreimal im Wasser sowie einmal an Land angeboten. Landtraining ist wichtig, um mit schwimm-spezifischen Übungen die Beweglichkeit zu fördern und das Training insgesamt effektiver zu gestalten.

In Mannschaft 2 finden sich die erfahrenen Kinder; sie haben bereits an vielen Wettkämpfen teilgenommen und konnten einige Erfolge verbuchen. Sie sind in der Lage, nahezu alle im Wettkampfsport möglichen

Strecken zu schwimmen und beherrschen die einzelnen Stilarten sicher, so dass hier bereits auf Feinheiten eingegangen werden kann.

Pro Woche werden vier Einheiten im Wasser und zwei an Land angeboten. Als Maßstab zählt die Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften; die Qualifikation zu den bayerischen Jahrgangsmesterschaften wird teilweise schon erreicht.

Mannschaft 1 schließlich ist die der „Großen“: Sie trainieren regelmäßig viermal pro Woche im Wasser sowie zweimal „an Land“. Pflichtzeiten für die Bezirksmeisterschaften sollten mindestens erreicht werden; hier wird auch die Qualifikation zu den bayerischen Jahrgangsmesterschaften angestrebt.

Als Ergänzung zu den Trainingseinheiten finden in den Ferien regelmäßige Trainingslager, beziehungsweise -camps statt. In den Herbst- und Faschingsferien stehen die Trainingslager an, pro Tag findet eine Einheit statt.

Bei den Trainingscamps - jeweils eine Woche in den Oster-, Pfingst- und Sommerferien - sind die Kinder und Jugendlichen den ganzen Tag zusammen, was bei gemeinsamen Training sowie Mittagessen und Spielen auch den Teamgeist stärkt. Die mehreren, mit Videoanalysen sowie dem Videovergleich mit Weltklasse-Schwimmern ergänzten Einheiten pro Tag haben in der Vergangenheit immer eine deutliche Leistungssteigerung nach sich gezogen.

Wer sich live davon überzeugen will, was unsere Sportler zu leisten im Stande sind, sollte am 21. April in das Post SV-Hallenbad in der Ziegenstraße kommen. An diesem Tag finden die Vereinsmeisterschaften statt – Zuschauer sind ausdrücklich willkommen (Bitte Badeschuhe mitbringen!).

# Tennis

Von Ulla Goldberg

## Erst das Frühstück dann das Turnier

„Deutschland spielt Tennis“ lautet die vor Jahren vom Deutschen Tennisbund aus der Taufe gehobene Initiative – und ebenfalls seit vielen Jahren erfüllt sie die Tennis-Abteilung des Post SV Leben. Wer also neugierig auf das Spiel mit der gelben Filzkugel ist, und es gerne einmal unverbindlich ausprobieren möchte, für den bietet der Post SV zwei Schnuppertage. Teilnehmen können daran Kinder und Erwachsene.

Und zwar am Sonntag, 22. April, von 9 bis 12 Uhr auf der Anlage im Sportpark Ebensee/Mögeldorf. Anmeldung per E-Mail bitte an Peter Schneider unter [ps@tennis-factory.de](mailto:ps@tennis-factory.de)

Oder, zweite Möglichkeit: Im Sportpark Süd/Schweinau am Samstag, 28. April, von 9 bis 11 Uhr. Anmeldung per E-Mail bitte an Felix Jessen unter [play@tennisjessen.com](mailto:play@tennisjessen.com)

Individuelle Schnupperstunden können Sie mit Felix auch unter Tel. 0151/21927016 vereinbaren.

### Weitere wichtige Termine

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Daher bittet die Abteilung um rege Teilnahme an der Frühjahrsinstandsetzung der Tennisanlage. Die Hütte will geputzt werden, die Tribüne von Unkraut befreit, die eine oder andere Wand gestrichen werden. Es gibt sicherlich einiges zu tun. Kommt bitte am Samstag, 14. April, ab 10 Uhr zur Tennishütte.

Das Vergnügen folgt dann am Samstag, 28. April, wenn die Tennis-Abteilung ab 10 Uhr die neuen Allwetterplätze am Sportpark Ebensee mit einem Weißwurst-Frühstück und Turnier einweiht. Weitere Informationen gibt's rechtzeitig auf Facebook und im Newsletter. Wer den noch nicht bekommt, aber abonnieren möchte, schreibt eine Mail an [abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de](mailto:abteilungsleiter@tennis-im-postsv.de)

### Save the Date – Clubmeisterschaften 2018

Sa.	05.08.2018:	Einzel Damen/Herren, Altersklassen 30, 40, 50
Sa./So.	11./12.8.2018:	Einzel Damen/ Herren, ohne Altersbeschränkung
Sa.	15.09.2018:	Jugend (Bambini, Knaben, Mädchen, Juniorinnen, Junioren)
Sa./So.	22./23.9.2018:	Doppel Damen/Herren/Mixed

# 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](http://www.golfrange.de)

**GOLF RANGE**

**NUR EIN ABSCHLAG  
VON DER CITY!**



# Volleyball

## Schweißtreibende Ferien

Von Melanie Kreutz und Peter Müller



Füße hochlegen in den Faschingsferien? Von wegen, die im Herbst 2017 neu ins Leben gerufene Volleyball-Trainingsgruppe für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren hat ordentlich Schweiß vergossen, sie absolvierte nämlich vom 14. bis 16. Februar ein erstes Trainingscamp mit jeweils zweistündigen Trainingseinheiten am Vor- und Nachmittag. Nach gemeinsamem Aufwärmprogramm, Stabilisations-, Sprint und Sprungkrafttraining wurden gestaffelt nach Alter und Leistungsstand in drei Gruppen spezifische Techniken erlernt und vertieft. Auch das Spielen an sich kam nicht zu kurz: Das Erlernte konnte in verschiedenen Spielformen angewandt werden, was den Mädchen und Jungen sichtlich Spaß bereitete.

Die Kleineren freuten sich, wenn der lang geübte Aufschlag endlich richtig klappte oder ein mit Annahme, und Zuspiel strukturierter Spielaufbau gelang. Unterdessen feilten die Fortgeschrittenen schon an komplizierten volleyballspezifischen Bewegungsabläufen wie dem Anlauf zum Angriffsschlag.

Das gemeinsame Mittagessen trug dann für alle dazu bei, sich besser kennenzulernen. Mal gab es Pizza, mal ein selber zusammengestelltes Buffet aus mitgebrachten Leckereien.

Um den verschiedenen Altersgruppen und deren Können gerecht zu werden, betreuen momentan mit Melanie Kreutz (Haupttrainerin), Peter Müller (Trainer Damen 3), Kristina Bayer (Spielerin Damen 3) und Philipp Janda (Spieler Herren 1) vier Trainer/innen diese Jugendgruppe. Dies stellt auch sicher, dass jederzeit Kinder ohne Vorkenntnisse in Ballsportarten integriert werden können. Die Gruppe trainiert regulär montags und donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr (bis 20 Uhr für Kinder ab 11 Jahren) im Johannes-Scharrer-Gymnasium.

Neben der bereits für die Saison 2017/18 gemeldeten U13 männlich, soll es in der kommenden Saison 2018/19 dann insgesamt fünf Teams geben, die aus Mädchen und Jungen der Trainingsgruppe gebildet werden: U12, U13 und U14 weiblich sowie U13 und U14 männlich.

### Von der Schule in den Verein

Um Kinder für den Volleyballsport zu begeistern, startete die Volleyballabteilung Anfang des Jahres eine Vorstellungsrunde in den 5. Klassen des Johannes-Scharrer-Gymnasiums. Neben der Hegelschule, bei der die älteren Jahrgänge der weiblichen Jugend bei der langjährigen Jugendtrainerin

Regine Uhland trainieren, ist das Scharrer-Gymnasium seit September 2017 der zweite Standort des Post SV, an dem Kinder- und Jugendtraining angeboten wird.

In Kooperation mit den Sportlehrerinnen hielt die Volleyball-Abteilung des Post SV zwei Doppel-Schulstunden Volleyball für insgesamt 53 Mädchen (aus vier 5. Klassen) ab. Die beiden Jugendtrainer Melanie Kreutz und Peter Müller gaben dabei einen Einblick in den Volleyballsport: Erste Übungen zur Bewegungs- und Ballkoordination sowie den spezifischen Techniken des oberen (Pritschen) und unteren (Baggern) Zuspiels wurden in angepassten Trainingseinheiten umgesetzt. Die Mädchen waren mit Spaß und Begeisterung bei der Sache - und auch die Sportlehrerinnen zeigten reges Interesse an noch nicht gekannten Übungsformen. Erfreulicherweise fanden dann auch gleich zwei ballsportbegabte Mädchen den Weg ins Vereinstraining.

Diese Aktion soll in Kürze auch bei Jungenklassen durchgeführt werden, denn vor allem im männlichen Bereich ist der Nachwuchs rar gesät. Dies ist allerdings kein spezifisches Problem des Post SV: Im Bezirk Mittelfranken gibt es insgesamt in allen Altersstufen zweimal mehr weibliche als männliche Jugendteams. Daher hat sich die Volleyball-Abteilung jüngst verstärkt auch um die Junge bemüht, was prompt erste Früchte trägt: In der laufenden Saison 2017/18 hat der Post SV erstmals seit Jahren wieder ein männliches Jugendteam (U 13) am Start. Dies muss jetzt kontinuierlich - auch durch die Kooperation mit Schulen - weiter ausgebaut werden, um die beiden momentan bestehenden Herrenteams in Zukunft mit Nachwuchs versorgen zu können.



Neues altes Trainingsgerät: Die Spende der Basketballer bringt die Volleyballer/innen ins Schwitzen.

### Dank der Basketballer Geld gespart

Die Post SV-Basketballer haben der Volleyball-Abteilung sechs alte Basketballbälle überlassen, die jetzt als Gewichtsbälle im Jugend- und Erwachsenentraining genutzt werden. Entsprechende Gewichtsbälle hätten als Neukauf 300 Euro gekostet. Vielen Dank an die Basketballabteilung! ■

# Wintersport

## Ein großes Dankeschön und neue Termine



Traumbedingungen: Beim Familienwochenende in Maria Alm präsentiert sich das riesige Gebiet Am Hochkönig von seiner Schokoladenseite.

Ski- und Rodel exzellent – eine Aussage, die auch jetzt, Frühling hin oder her, noch Gültigkeit besitzt. Zumindest in den Hochlagen der Alpen sind die Wintersportbedingungen unverändert so gut, dass es irgendwie schade ist, dass sich die Saison ihrem Ende entgegenneigt. Eine Saison, die größtenteils für die DSV-Skischule im Post SV bereits gelaufen ist – und dies sehr erfreulich. Die Hochficht-Wochenenden waren wie in den Jahren zuvor ruckzuck ausgebucht, und auch beim Kidscamp wie beim neu ins Programm genommenen Familienwochenende in Maria Alm lautete dann letztlich das Motto nichts geht mehr. Ein Umstand, der sicher auch damit zusammenhängt, dass der vergangene Winter so gute Bedingungen bescherte wie schon lange nicht mehr. Ein klein wenig schreibt sich die Wintersportabteilung dies auch selbst auf ihre Fahne. Es ist zumindest ein Indiz dafür, dass sie bei ihren Ausfahrten wohl das eine oder andere richtig macht. An dieser Stelle aber vor allem an alle großen und kleinen Mitfahrer/innen ein herzliches Dankeschön! Sollten Sie oder ihr Anregungen wie auch Kritik haben, bitte her damit, jeder Tipp ist willkommen.

Die ersten Termine für die Wintersaison 2018/19 stehen übrigens bereits fest: Das Kidscamp findet vom 14. bis 16. Dezember in Maria Alm statt, die Hochfichtwochenenden vom 18. bis 20. Januar 2019 und vom 15. bis 17. Februar. Ab Anfang Mai sind diese Fahrten über die Homepage ([www.wintersport.post-sv.de](http://www.wintersport.post-sv.de)) online buchbar. Spätestens Ende Juni werden dort auch alle Termine des neuen Programms zu finden sein.

Was feststeht: wie Frau oder Mann die Zeit zwischen der laufenden und der neuen Saison überbrücken können. Mit dem von der Wintersportabteilung angebotenen Mountainbike-Training zum Beispiel. Dies steht allen offen, ein geländegängiges wie funktionstüchtiges Rad, ein Helm wie auch eine gewisse konditionelle Grundlage sind die einzigen Voraussetzungen. Treffpunkt ist wie in den Jahren zuvor der Eingangsbereich des Tiergartens um 17.30 Uhr. Neu ist indes der Trainingstag: Statt Montag geht es nun am Donnerstag durch den Reichswald (erstmalig am 19. April). ■

➔ Vor dem Hintergrund einer besseren Planung bitten wir alle, die mitfahren wollen, ihr Kommen formlos per e-mail ([chbiechele@hotmail.com](mailto:chbiechele@hotmail.com)) oder telefonisch (0151 – 171 170 26 Christian Biechele) anzukündigen. Detailliertere Beschreibung siehe auch auf der Seite 69.

# ALESSA

immobilien

## 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 unverbindlichen Termin mit uns: (0911) 543 999



Daniela Fahrholz



Julia Wölfel

**Anschrift:**  
ALESSA Immobilien  
Schmausenbuckstr. 15  
90482 Nürnberg

**Kontakt:**  
(0911) 543 999  
[info@alesa-immo.de](mailto:info@alesa-immo.de)  
[www.alesa-immo.de](http://www.alesa-immo.de)

VERMIETEN

VERKAUFEN

BEWERTEN

# Fit und Gesund

## Zwei Auszeichnungen für „Generation 50+“



Auf die Vielfalt seiner Sportprogramme ist der Post SV sehr stolz – nun gibt es einen weiteren Punkt, der ihn besonders macht: Als erster Nürnberger Sportverein ist der Post SV für seine hervorragende Arbeit mit und für Senioren gleich zweimal ausgezeichnet worden.

Der BLSV in Kooperation mit LOTTO Bayern hat den Wettbewerb „Quantensprung 2020“ ins Leben gerufen, bei dem Innovation und außergewöhnliche Aktivitäten in Sportvereinen ausgezeichnet werden.

Der Post SV schätzt sich sehr glücklich, nach 2014 auch dieses Jahr eine Auszeichnung für seine Projekte „Durchstarten mit Basketball“ und „Generation 50+“ erhalten zu haben.

Auch wurde dem Verein vom Bayerischen Turnverband (BTV) das Qualitätssiegel als „Seniorenfreundlicher Verein“ überreicht. Der Post SV dankt allen Beteiligten, die dies ermöglicht haben.

<b>Flußradreise Saale - Unstrut 12. - 15.07.2018</b> Busfahrt mit Radtransport *** Hotel 3 x Ü. mit Halbpension Zimmer mit Du/WC 1 x Kellereibesichtigung 1 x Stadtführung Naumburg 4 x Radbegleitung	<b>Radreisen 2018</b>	geführte Radreisen:  <b>Emilia Romagna 10. - 16.06.2018</b> Busfahrt mit Radtransport *** Hotel 6 x Ü. mit Halbpension Zimmer mit Du/WC 1 x Gala-Abend 1 x Aperitif-Party 1 x Weinprobe 1 x Bootsausflug mit Fisch und Wein 5 x Radbegleitung
<b>Kärnten radeln zwischen Bergen &amp; Seen 17. - 22.06.2018</b> Busfahrt mit Radtransport **** Hotel, Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Outdoorpool 5 x Ü. mit Halbpension Zimmer mit Du/WC 1 x Prosecco u. Tanzabend 4 x Radbegleitung	Infos: <a href="http://www.reck-radreisen.de">www.reck-radreisen.de</a>	geführte Radreisen mit eigenem Rad, komfortable Busanreise inkl. Radtransport
Infos und Buchung: Tel. 09876 978 91 10		<b>E-Bike in der Toskana 24. - 29.09.2018</b> Busfahrt mit Radtransport **** Hotel, Outdoorpool 5 x Ü. mit Halbpension Zimmer mit Du/WC 1 x Führung Siena 1 x Weinprobe, 1 x Eis 4 x E-Bike-Leihrad 4 x Radbegleitung
Reck Busreisen Gewerbering Nord 1 91189 Rohr <a href="http://www.reck-busreisen.de">www.reck-busreisen.de</a>		

## Tagesfahrt mit Reck Busreisen

Am Donnerstag den 17. Mai 2018 zur Landesgartenschau nach Würzburg und Besuch des Kirchenburgmuseums in Mönchsondheim.

### Kursnr.: FG Reise 01

Treffpunkt: Am Busbahnhof Nürnberg Röthenbach  
 Abfahrt: 8.00 Uhr  
 Rückkehr: ca. 19.00 Uhr  
 Preis pro Person: Post SV Mitglieder 60,00 €  
 Nichtmitglieder 70,00 €  
 Ansprechpartner: Klaus Maroschik (Mobil: 0152 - 54 20 08 90)

Der Preis beinhaltet den Eintrittspreis für die LGS in Würzburg sowie die Führung in Kirchenburgmuseums in Mönchsondheim und einen Brotzeiteller oder Kaffee und Kuchen. Reiseveranstalter ist die RECK Busreisen GmbH. Es gelten die Reisebedingungen der RECK Busreisen.

Verbindliche Anmeldung über: [www.post-sv.de/Kursangebot](http://www.post-sv.de/Kursangebot).

Teilnehmerzahl: max. 57 Personen, min. 30 Personen.  
 Anmeldeschluß: 14 Tage vor Reisebeginn

### Nächste Reise:

Wann: 22.09.2018  
 Wohin: Berchtesgaden, Königsee

Genauere Daten und Infos finden Sie ab Juli auf unsere Homepage oder im Magazin.

## Die Turnzwerge: Je früher desto besser

von Sabine Deppisch

Es gibt Fragen, die immer wieder auftauchen. Darunter fällt die von „jungen“ Eltern, ab welchem Alter Kinder eigentlich Sport treiben können? Die Antwort darauf geben die Turnzwerge beim Post SV Woche für Woche. Die Mädchen und Buben sind zwischen einem und drei Jahren alt und sporteln mit sichtlichem Feuereifer. Begeistert bewältigen Sie Bewegungsaufgaben, klettern an Sportgeräten und rennen zu den Musikspielen. Innerhalb der Gruppe gelingen die Aufgaben noch besser und erfolgreicher, auch weil sich die Kinder gegenseitig zum Vorbild nehmen. Die Aufgabenstellung erfolgt so, dass für jedes Temperament und jeden Charakter etwas dabei ist. Die klare Struktur jeder Stunde (Begrüßung, Aufgaben mit Kleingeräten, Geräteturncours, gemeinsamer Abschluss) trägt ebenfalls zum raschen Lernerfolg bei - und dies immer auf spielerische Weise, der Spaß an der Bewegung steht schließlich an erster Stelle. Somit lautet die Kurzantwort auf die Eingangsfrage auch, je früher desto besser.



Aufgrund der großen Nachfrage haben wir unser Programm für unsere Turnzwerge erweitert.

## QUARTIER LANGSEESTRASSE EIGENTUMSWOHNUNGEN

### NATURNAH WOHNEN STÄDTISCH LEBEN

- ▶ 29 Eigentumswohnungen (2 Häuser):  
2 bis 4 Zimmer
- ▶ Ca. 55 m<sup>2</sup> bis ca. 139 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- ▶ Zeitlos-elegante Architektur

Neubau: Energieausweis liegt erst bei Fertigstellung vor.

**NEU**  
in  
Möggeldorf

Ein Projekt der  
**KIB** WOHNEN  
KIB Wohnen GmbH & Co. KG

Für weitere Informationen:  
**0911/53 99 53 14** [www.kib-wohnen.de](http://www.kib-wohnen.de)

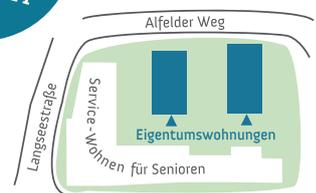


Foto:realistische Darstellung

# DEIN BEGLEITER FÜR ALLE TOUREN



## FIRST AID KIT

*Unmerklich –  
bis zum Einsatz!  
Einfach mitnehmen!  
Im Notfall bestes  
Material  
schnell und  
unkompliziert  
anwenden!*



**GUTSCHEIN  
IM WERT VON 10€**

Jetzt einlösen mit  
diesem Code:

**POST-SV18**

[pflasterkoffer.de/post-sv](https://pflasterkoffer.de/post-sv)

## Das Notfallset FIRST AID KIT von PFLASTERKOFFER

- ✓ ideal für Wander-, Berg- und Biketouren
- ✓ für diverse Verletzungen bis hin zu Knochenbrüchen geeignet
- ✓ Spezialmaterial für den Outdoorbereich – lange haltbar
- ✓ gut verpackt im robusten Softpack
- ✓ im Flaschenformat oder in der Satteltasche

FIRST AID KIT BIKE



FIRST AID KIT BIKE PLUS



FIRST AID KIT OUTDOOR



Exklusiv für



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

Sparen Sie jetzt als Mitglied des Post SV  
10 Euro (bis zu 25 %) auf ausgewählte Produkte!

**Gutscheincode: POST-SV18**

Produktauswahl und Bestellung unter  
[pflasterkoffer.de/post-sv](http://pflasterkoffer.de/post-sv)



**Frogs at work GmbH**  
Lindengasse 18  
90419 Nürnberg  
Tel: 0911 - 30 00 44 6  
[info@pflasterkoffer.de](mailto:info@pflasterkoffer.de)



# Sportprogramm Frühjahr & Sommer 2018



**rund 100 Sportstunden pro Woche**

In über 50 Sportstätten, eigenen Fitness-Studios, Saunen und dem vereinseigenen Hallenbad

## Fit & Gesund

60 verschiedene Sportangebote in über 300 Sportstunden – Für Jeden der gesund und in Form bleiben möchte..... ab Seite 36

## Generation 50+

Dass „Altern“ gleich „alt werden“ bedeutet, ist für uns alles Andere als selbstverständlich. .... ab Seite 42

## Kinder & Jugendliche

Bewegung und Sport für Kinder jeden Alters, in der Gruppe mit oder ohne Eltern. .... ab Seite 46

## Tanzangebote

Wer Sport mit Rhythmus, Bewegung und Spaß in Verbindung bringen will, kommt am Tanzen nicht vorbei. .... ab Seite 50

## Wettkampf- & Abteilungssport

Für alle, die mehr erreichen wollen. .... ab Seite 53

## Winterprogramm

der DSV-Skischule des Post SVs..... ab Seite 69

## Sport & Fitness im Wasser

Neben „Fit & Gesund“ bieten wir unser Paradeelement: Wasser. Im vereinseigenen Hallenbad findet sich für den engagierten Schwimmer bis zur Wassergymnastik immer das Richtige. .... ab Seite 74

## Kursprogramm

Unser zusätzliches Angebot an Kursen & Events..... ab Seite 78

## → Gut zu wissen ...

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

Nein, leider nicht. Voraussetzung für die Teilnahme an den verschiedenen Sportangeboten ist eine Mitgliedschaft beim Post SV. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch: 0911 - 95 45 95 60 oder unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)

**Kann ich einmal ein Sportangebot kostenlos testen?**

Natürlich können Sie eine unserer Sportstunden kostenlos testen. Packen Sie Ihre Sporttasche und kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie. Nähere Informationen erhalten Sie im Anschluss an die Schnupperstunde von unseren Übungsleitern.

**Kann ich jederzeit bei einem laufenden Sportangebot einsteigen?**

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

**Kann ich als Anfänger an den Sportangeboten teilnehmen?**

Für den Einstieg empfehlen wir Stunden mit einer niedrigeren Belastungsintensität und weniger Choreografie. Diese sind mit einem „Turnschuh“ gekennzeichnet. Bei körperlichen Beschwerden sollten Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Arztes einholen.

**Was muss ich zum ersten Training mitbringen?**

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

# Unser Sportangebot von A – Z

## Nur für unsere Mitglieder

Aerobic .....	32	Karate .....	59	Thai-Bo .....	40
Aikido .....	53	Kendo .....	59	Tischtennis .....	44 / 69
Aktiv & Vital .....	32 / 42	Kinder-Turnen (ohne Eltern) .....	46	Trampolin .....	71
AROHA® .....	33	KISS .....	48 – 49	Triathlon .....	67
Badminton .....	53	Lauf-Treff .....	36	Turnzwerge & Co., 1–3 Jahre .....	47
Basketball .....	54	Leichtathletik .....	61	Volleyball .....	72
Ballett .....	50	Leichte Gymnastik .....	42	Wasserball .....	76
BBP: Bauch, Beine, Po .....	33 / 42	Modern Dance .....	51	Wassergymnastik .....	76
Body & Weights .....	34	Moderner Fünfkampf .....	62	Wirbelsäulengymnastik .....	41 / 44
Body-Workout .....	33 / 42	Orientalischer Tanz .....	52	Yoga .....	40
BodyFit .....	33	Orthopädie im Wasser .....	45	Yogilates .....	40 / 43
Bodyforming .....	33	Orthopädie .....	45	Zumba® .....	40
Bootcamp-Fitness .....	34	Osteoporose aktiv vorbeugen .....	43	Zumba® Kids .....	47
Break Dance .....	51	Pferdesport .....	62		
Callanetics .....	36	Pilates .....	38		
Cardio-BBP .....	39	Pilates für den Rücken .....	38 / 43		
Cardio-Power-Fit .....	34	Piloxing® SSP .....	38		
Cardiotraining .....	36 / 42	Piloxing® Knockout .....	39		
Capoeira .....	34	Power-Ball .....	39		
Clogging/Stepptanz .....	52	Power-Fitness .....	38		
Dehnen & Entspannen .....	42	Rhythmische Sportgymnastik .....	71		
Eltern-Kind-Turnen .....	46	Rock 'n' Roll .....	63		
Fatburner .....	34	Rock 'n' Roll für Kids, 8–16 Jahre .....	46		
Faustball .....	57	Rücken-Fitness .....	37 / 43		
Fechten .....	57	Schützen/Schießsport .....	64		
Fit 3 .....	35 / 43	Schwimmen/Aquafitness* .....	74 – 77		
Fitness-Gymnastik .....	35	Schwimmgruppe Kinder und Jugendliche ...	75		
Fitness-Gymnastik 50+ .....	42	Segelfliegen .....	63		
Fitness-Studio .....	84	Seniorentanz .....	44		
Functional BodyWork .....	35	Ski-Gymnastik .....	69		
Functional Flow & BodyWorkout .....	35	Sommer-Power .....	40		
Fußball .....	56	Sport mit Kinderbetreuung .....	46 – 47		
Gerätturnen .....	70	Step & Style 1 .....	39		
Gesellschaftstanz .....	52	Step-Aerobic .....	39		
Handball .....	55	Step Aerobic 50+ .....	44		
Herzsport .....	45	Step Intervall .....	39		
Hip Hop .....	51	Step Intervall + .....	39		
HIIT Workout .....	35	Stretching .....	36		
Inline Hockey .....	37	Strong by Zumba® .....	37		
Jazz Dance .....	51	Stuhl Gymnastik .....	44		
Ju-Jutsu .....	58	Tanzalarm .....	50		
Judo .....	60	Tänzerische Früherziehung .....	50		
Judo im Vorschulalter, 5–6 Jahre .....	47	Tennisclub .....	66		



## Einstufung & Anstrengung

Ob Angebot und Intensität einer Stunde für Sie das Richtige sind, entnehmen Sie der Anzahl der „Turnschuhe“.



Diese haben wir, falls möglich, immer zur Orientierung angegeben. Wie intensiv Ihre Trainingseinheit ist, entscheiden aber letztlich immer Sie selbst.

## Sport für Alle: Fit & Gesund

Der Post SV bietet Ihnen das umfangreichste Sportangebot in ganz Nürnberg! Im Bereich Fit & Gesund finden Sie über 60 abwechslungsreiche Sportangebote, verteilt auf 300 verschiedene Sportstunden in der Woche.

Von unseren Gesundheitsangeboten, wie Herz- und Rehasport über Entspannungsangeboten, wie Qi Gong oder Yoga, bis hin zu "Powerstunden" wie z. B. Aerobic, HIT oder Thai Bo, findet jede/r genau das Richtige.

Als familienfreundlicher Verein, bietet der Post SV Sportangebote für die ganze Familie. In den kindgerechten Sportstunden wie z. B. Turnzwerge & Co., Eltern-Kind-Turnen und Kinder-Turnen oder in den verschiedenen Wettkampfabteilungen ist Ihr Nachwuchs bestens aufgehoben.



### Geschäftsstelle

Telefon: 0911-95459560

E-Mail: info@post-sv.de

## Aerobic



Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz. Der Spaßfaktor steht dabei im Mittelpunkt.

Mi. 19.30 – 20.15 Uhr Bartholomäusschule

## Aktiv & Vital



Aktiv sein und bleiben. Das gelenkschonende Training fordert und fördert die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness. Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung trainieren wollen.

Mo. 18.00 – 18.45 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1

Do. 10.15 – 11.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

Fr. 14.15 – 15.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck



## AROHA®



Fitnesssport und Prävention in Einem. Ein Training, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining. Es festigt Gesäß, Oberschenkel sowie Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit.

### AROHA, der optimale Fett- und Kalorienkiller!

Mo. 18.00 – 19.00 Uhr Holzgartenschule (hintere Halle)  
Fr. 09.15 – 10.15 Uhr Fitlounge, Raum 2  
Sa. 17.00 – 18.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

## BBP: Bauch, Beine, Po



Das Intensivtraining gegen „Problemzonen“ und „Orangenhaut“. Gezielte Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

Mo. 09.30 – 10.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
09.45 – 10.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
09.00 – 09.45 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG  
18.15 – 19.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
18.45 – 19.30 Uhr Melanchton Gymnasium, untere Halle  
Di. 17.30 – 18.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
17.30 – 18.15 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule  
18.00 – 18.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
18.45 – 19.30 Uhr Theodor-Billroth-Schule  
Mi. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
17.30 – 18.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
Do. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
19.15 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
19.15 – 20.00 Uhr Bartholomäusschule  
Fr. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
18.30 – 19.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## BodyFit



Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Kleingeräten und Elementen aus Pilates. Nach einer kurzen Erwärmung werden die Körperschlingen gekräftigt und der Stoffwechsel aktiviert. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training auch als Ergänzung zum Gerätetraining sinnvoll.

### Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt!

Fr. 10.30 – 11.15 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Body-Workout



Nach einem ca. 10-minütigen aeroben Aufwärmtraining folgt ein intensives Workout (teilweise mit Hanteln, Step, Theraband, usw) für den ganzen Körper. Jede Muskelgruppe wird angesprochen.

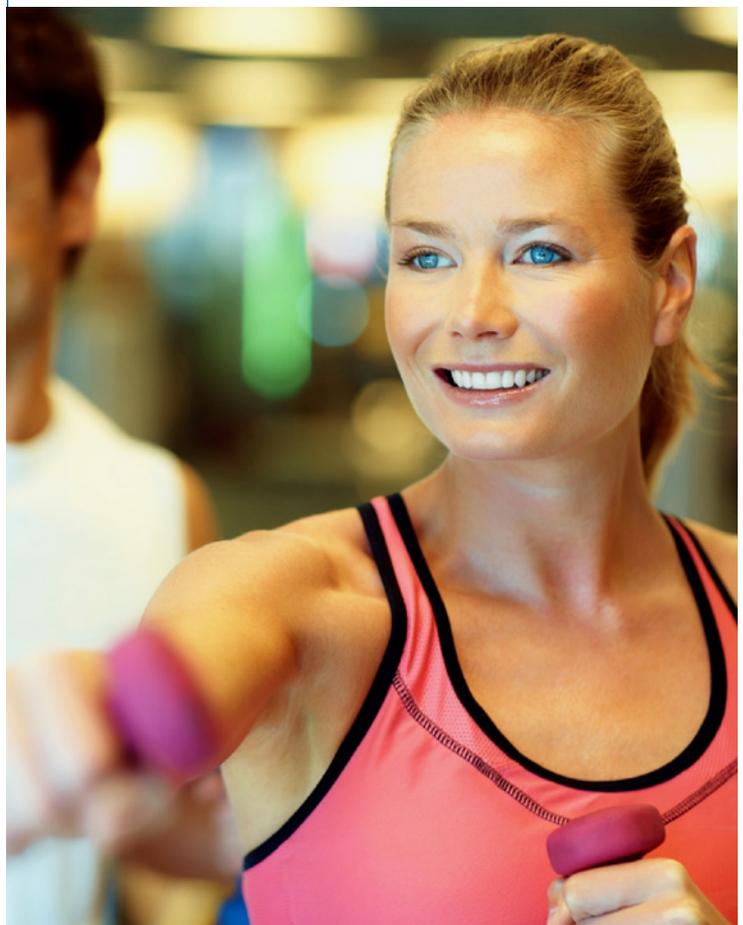
Mo. 18.00 – 18.45 Uhr Fitlounge, Raum 2  
Di. 09.30 – 10.30 Uhr Fitlounge, Raum 2  
Mi. 10.15 – 11.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck **NEU**  
Mi. 20.15 – 21.00 Uhr Bartholomäusschule  
(bitte Hanteln mitbringen!)  
Do. 17.30 – 18.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Fr. 09.30 – 10.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
09.45 – 10.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
15.45 – 16.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
Fr. 18.00 – 19.30 Uhr Grundschule St. Johannis **NEU**  
Sa. 10.00 – 10.45 Uhr Fitlounge, Raum 2  
14.00 – 14.45 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Bodyforming



Geben Sie Problemzonen keine Chance – Bodyforming unterstützt Sie dabei! Jede Übung ist auf eine bestimmte Körperpartie ausgerichtet z. B. Gesäß, Bauch, Oberschenkeln, Taille. Bodyforming ist eine sanfte Art den Körper zu formen, ohne Bänder und Gelenke zu belasten.

Mo. 19.30 – 20.30 Uhr Sportpark Schweinau, Halle 1  
Di. 09.45 – 10.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße



## Body & Weights



Kleine Gymnastikhanteln, bis zu max. einem Kilogramm pro Hantel, helfen der allgemeinen Kräftigung und Straffung der Muskulatur mit den Schwerpunkten Arme, Brust und oberer Rücken. Durch Art und Länge der Übungen lässt sich die Formung der Muskulatur gezielt steuern.

Mi. 10.00 – 10.45 Uhr Fitlounge, Raum 2  
16.45 – 17.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße



## Bootcamp-Fitness



Bootcamp-Fitness ist ein Intervalltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers, zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, zum Aufbau definierter Muskeln und zum Verbrennen von Kalorien und Fett. Durch den Ansporn des Trainers wird man bis an seine eigenen Grenzen und darüber hinaus motiviert. Die Übungen sind sehr vielfältig und bieten eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining.

Mo. 19.00 – 20.00 Uhr Melanchthon Gymnasium, obere Halle  
Di. 19.00 – 20.00 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule  
Mi. 20.00 – 21.00 Uhr Theodor-Billroth-Schule  
Fr. 17.30 – 18.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Fatburner



Mit einfachen Schrittkombinationen bewegt man sich gelenkschonend im optimalen Fettverbrennungsbereich.

Wenn vorhanden, bitte eigene Pulsuhren mitbringen.

Di. 10.30 – 11.15 Uhr Fitlounge, Raum 2  
18.15 – 19.00 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule  
(Bitte eigene Hanteln mitbringen!)

## Cardio-Power-Fit



Cardio-Power-Fit vereint ein anspruchsvolles Ausdauertraining mit vielfältigen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

Die einzelnen Elemente sind auf ein motivierendes Musikprogramm abgestimmt. Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt. Auch trainierte Sportler können hier an ihre Grenzen und darüber hinaus gehen!

Do. 19.00 – 20.30 Uhr Melanchthon-Gymnasium, obere Halle

## Capoeira



Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die sowohl tänzerische und musikalische als auch akrobatische Elemente in sich vereint. Durch diese charakterliche Vielfalt spricht Capoeira ein breites Spektrum an Leuten an.

Durch die unterschiedlichen Ausrichtungen ermöglicht Capoeira individuelle Entfaltung. So können sich beispielsweise einige eher der Akrobatik widmen, während andere sich verstärkt mit der Kampftechnik oder mit der traditionellen Capoeiramusik auseinandersetzen.

Wesentliche Elemente der Capoeira sind die Kampftechnik, Körperbeherrschung, Kreativität und Spontanität. Diese Elemente formen einen starken, flexiblen aber dennoch eleganten Körper.

### Capoeira für Kinder/Jugendliche 10 - 15 Jahre

Di. 18.30 – 19.30 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1.OG

### Capoeira Erwachsene

Di. 19.30 – 21.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1.OG

Do. 18.30 – 20.30 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

## HIIT Workout



High Intensity Interval Training ist ein Ganzkörpertraining, dass durch kurze, intensive Trainingseinheiten, gefolgt von Erholungsphasen, gekennzeichnet ist. Frei nach dem Motto: „Alles was geht“! Eine schnelle und effektive Methode, um Körperfett zu verlieren und Muskeln aufzubauen!

Mi. 19.30 – 20.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck **NEU**

## Fitness-Gymnastik



Mangelnde Bewegung ist der Feind der guten Figur! Sich aus eigener Kraft fit zu halten, ist der Sinn dieser Gymnastikstunden. Dabei wird selbstverständlich die Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems erhöht und die Funktion der Organe gesteigert.

### Nur für Frauen

Mo. 08.45 – 09.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Fr. 09.15 – 10.00 Uhr Gemeindesaal Laufamholz

### Gemischt

Mo. 19.00 – 19.45 Uhr Theodor-Billroth-Schule

19.15 – 20.15 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule

Di. 08.45 – 09.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Mi. 18.00 – 18.45 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

Fr. 08.30 – 09.15 Uhr Gemeindesaal Laufamholz

## → NEU:



## Functional Flow & BodyWorkout

Kraftvoll, dynamisch, fließend!

Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Ausdauer und Kraft werden benötigt, um viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen.

Einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet.

Bodyworkout – mal ganz anders!

Mi. 16.45 – 17.45 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Functional BodyWork



Eine Kombination aus Anspannung und Entspannung, schnell und langsam, Asanas aus dem Yoga gemischt und fließend ineinander übergehend in kräftige (funktionale) Übungen – das Ganze im Flow der Musik. Eine neue körperliche Herausforderung, die ganz um Trend der Zeit liegt und den eigenen Körper und den inneren Schweinehund an seine Grenze bringt.

Do. 18.00 – 19.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Fit 3



Fit3 – eine Stunde in der drei Komponenten gleichmäßig trainiert werden. Optimale Muskelkräftigung, effektive Fettverbrennung und ein intensives und umfassendes „Body & Mind“-Training (Entspannung & Stretching) in einer Trainingseinheit. Hervorragend geeignet für Sportler, die aus Zeitgründen nicht mehrere Sportstunden besuchen können.

Di. 18.00 – 19.30 Uhr Scharrer Gymnasium, alte Halle





## Callanetics



Das einzigartige Programm für die Problemzonen mit Übungen für tiefer liegende, in anderen Gymnastikarten oft nicht angesprochene, Muskelgruppen. Geringfügige (zentimeterweise) Bewegungen einzelner Körperteile mit extrem hohen Wiederholungszahlen.

Do. 17.30 – 18.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

## Stretching



Die Muskulatur des gesamten Körpers wird aktiv und passiv gedehnt, um die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des ganzen Muskelapparates zu verbessern. Das Ausgleichstraining für verschiedene andere Sportarten sowie als Zusatzangebot für alle Allround-Fitnessbewußten.

Mo. 10.30 – 11.15 Uhr Fitlounge, Raum 2

Mo. 14.30 – 15.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

## Cardiotraining



Durch spezielle, abwechslungsreiche Übungen kommt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Lernen Sie Ihren eigenen Leistungsstand kennen. Ein abwechslungsreiches Training für Alt und Jung.

Mo. 10.30 – 11.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Lauf-Treff



Kampf dem Herzinfarkt, Kampf dem Übergewicht und dem Stress. Laufen ist eine der natürlichsten Arten Sport zu treiben. Es ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, beugt dem Herzinfarkt-Risiko vor, hilft Stress abzubauen und das Gewicht zu reduzieren. Gemeinsam trabt und schwitzt es sich leichter. Wir laufen in verschiedenen Leistungsgruppen, Einteilung erfolgt vor Ort. Nur Post SV Mitglieder sind versichert, bitte Ausweis mitbringen.

Di. 18.30 – 19.30 Uhr Volkspark Marienberg

Fr. 18.30 – 19.30 Uhr Volkspark Marienberg

So. 07.30 – 08.30 Uhr Tiergarten

Weitere Infos erhalten Sie unter [www.lauftreff-marienbergpark.de](http://www.lauftreff-marienbergpark.de)



## Inline Hockey



### Erwachsene

Do. 20.00 – 22.00 Uhr Fortgeschrittene, Sportzentrum Süd, große Halle

➔ Gute Inline-Fahrkenntnisse werden vorausgesetzt! Bitte eigenen Hockeyschläger mitbringen.

Schutzausrüstung (Hand, Knie und Ellenbogen) nötig! Für die erste Stunde bitte Turnschuhe mitbringen.



## Rücken-Fitness



Diese spezielle Gymnastik beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen zum zielgerichteten Aufbau und zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zur Erweiterung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Mi. 10.00 – 11.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A  
 18.00 – 19.30 Uhr Sperberschule, vordere Halle 1  
 Do. 19.30 – 20.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1  
 Fr. 11.15 – 12.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Strong by Zumba®



Strong by Zumba™ ist ein High Intensity Intervall-Training und trainiert jeden Muskel. Mit Hilfe des Eigengewichts wird sich die Ausdauer, die Spannung und die Definition der Muskeln verbessern. Die hochintensiven Intervalle bringen den Körper dazu, noch lange nach dem Workout Kalorien zu verbrennen.

Die Musik in STRONG by Zumba™ wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren.

Do. 18.30 – 19.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1



## Pilates



Eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Eine optimierte und ausgesuchte Übungsauswahl garantiert ein einzigartiges Workout, das keiner Vorkenntnisse bedarf und langanhaltende Trainingsergebnisse liefert.

### Einsteiger:

- Di. 19.30 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
 18.30 – 19.30 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG  
 Fr. 16.45 – 17.45 Uhr Fitlounge, Raum 2  
 Sa. 14.45 – 15.30 Uhr Fitlounge, Raum 2  
 So. 17.45 – 18.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

### Fortgeschrittene:

- Do. 19.00 – 20.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

### Pilates 50+:

- Mi. 10.45 – 11.30 Uhr Fitlounge, Raum 2



## Pilates für den Rücken



Pilates ist ein Tiefenmuskulaturtraining, das durch Stärkung der tiefen Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und der kleinen Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule, das Körperzentrum stärkt. Zivilisationskrankheiten wie Kreuzschmerzen, Nackenverspannungen und Haltungsprobleme kann gezielt entgegengewirkt werden.

- Mi. 18.45 – 19.30 Uhr Bartholomäusschule  
 Fr. 09.00 – 10.15 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1.OG

## Power-Fitness



In diesen Power-Stunden finden Sie alles, was für ein intensives Fitness-training wichtig ist. Ausdauer, Kraft, Mobilisation, Kondition – ein vielseitiges Sportangebot unter mitreißender Leitung. Gerade richtig um sich fit zu halten.

- Mo. 19.30 – 21.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
 Di. 19.30 – 21.00 Uhr Scharrer Gymnasium, alte Halle

## → NEU: PILOXING® SSP



PILOXING SSP ist das originale Programm, das PILOXING zu einem weltweiten Erfolg gemacht hat. Piloxing® kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Die Tanzblöcke sorgen für jede Menge Spaß. Es ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

Piloxing® ist gleichermaßen für Anfänger wie Fortgeschrittenen geeignet.

**Es wird barfuß oder mit Anti-Rutsch-Socken trainiert.**

- Mo. 20.00 – 21.00 Uhr Theodor-Billroth-Schule



## → NEU: PILOXING® Knockout

Das Piloxing Knockout ist die neueste Version eines Piloxing Trainings. Diese Form ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) - die Übungen kommen aus dem Boxen, dem Funktionstraining, dem Kardiosport, der Plyometrie (spezielles Schnellkrafttraining) und beinhalten z. B. Burpees oder Liegestützen. Das Workout beinhaltet sechs Runden, welches aus einem drei minütigen Basisteil und einem zwei minütigen Drill besteht. Diese sechs Runden verlangen körperlich alles von den Trainierenden ab. Knockout ist ein Programm, das für alle Fitnesslevels geeignet ist und jeden Einzelnen fordert. **Es wird mit Schuhen trainiert.**

Mo. 21.00 – 21.30 Uhr Theodor-Billroth-Schule

## Cardio-BBP

Wir starten mit einem Cardio-Programm, das es in sich hat. Viele Jumps und spritzige Bewegungen bringen selbst ambitionierte Fitness-Fans ins Schwitzen und kurbeln den Stoffwechsel an. Schon nach wenigen Minuten läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren! Quasi "nebenbei" werden zusätzlich durch spezielle Kraftausdauer-Übungen Bauch, Beine und Po in Form gebracht. Zu guter Letzt ein wohltuender Cool-down, den man sich wirklich verdient hat!

Mo. 13.45 – 14.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
 Di. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
 Do. 18.30 – 19.30 Uhr Förderzentrum Langwasser, hintere Turnhalle, Glogauerstraße 31  
 Do. 20.00 – 21.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Step-Aerobic

Ist ein Trainingsprogramm auf einer höhenverstellbaren Plattform. Durch ständiges Auf- und Absteigen, sowie durch den Einsatz von Armen und Oberkörper wird die Kondition geschult und eine Choreografie aufgebaut. Geeignet für Männer und Frauen, Jung und Alt. Der Gewinn an Ausdauer ist enorm.

### Einsteiger

Mo. 18.45 – 19.30 Uhr Fitlounge, Raum 2  
 Di. 17.15 – 18.15 Uhr Fitlounge, Raum 2

### Fortgeschrittene

Mo. 17.30 – 18.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
 Do. 18.15 – 19.15 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A  
 Sa. 10.45 – 11.30 Uhr Fitlounge, Raum 2

### Step 50+

Mi. 09.00 – 10.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A

## Power-Ball

Sie werden staunen, was in diesem intensiven Fitness-Gymnastik-Training mit dem PEZZI-Ball steckt: AEROBIC-Elemente im Cardio-Teil machen Sie geschmeidig, trainieren Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Körperhaltung. PILATES-Elemente im Kräftigungsteil wirken muskelaufbauend und formverbessernd auf Problemzonen und sind zudem ein effektives Beckenbodentraining. Lassen Sie sich überraschen!

Mi. 18.15 – 19.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

## Step Intervall +

Gleicher Stundeninhalt wie bei Step Intervall. Das Plus steht für 15 Minuten mehr Abwechslung im Kraft- und Ausdauerbereich.

Di. 20.30 – 21.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

## Step & Style 1

Einfache, leicht zu folgende STEP-Kombinationen sind die Basis dieser Übungseinheit. Ein anschließendes intensives Muskeltraining und abschließendes Dehnen bieten in 45 bzw. 90 Minuten ein perfektes Ganzkörpertraining. Bringen Sie Ihren Körper „in STYLE“!

Mo. 08.45 – 09.30 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A  
 Do. 09.45 – 10.30 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A  
 Fr. 16.00 – 17.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

## Step Intervall

Die Abwechslung bringt's. Der Ausdaueranteil besteht aus einfachen und leicht nachvollziehbaren Schritten am Step. Im Wechsel erfolgen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit und ohne Hilfsmittel (Bänder, Hanteln).

So. 10.45 – 11.30 Uhr Fitlounge, Raum 2



## Thai-Bo



Das kraftvolle Ausdauertraining mit hohem Energieumsatz. Einfache Schritte werden mit Elementen aus verschiedenen Box- und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Ausgleich zum Alltag, hilft angestaute Stresssituationen des täglichen Lebens abzubauen.

### Fortgeschrittene

Mi. 19.30 – 21.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

### Original TAE BO® Fitness (Fortgeschrittene)

Fr. 17.30 – 18.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

## Yogilates



Im Yogilates sind Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates-Training kombiniert zu einer fließenden Übungsabfolge, die den ganzen Körper gleichmäßig beansprucht. Da Yogilates auf das Bewusstsein für den eigenen Körper abzielt, stellt sich mit der Zeit ein sehr gutes Körpergefühl und eine verbesserte Bewegungskontrolle ein.

Mi. 09.00 – 10.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

18.15 – 19.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck **NEU**

Do. 10.30 – 11.30 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A

17.00 – 18.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Zumba®



ZUMBA® ist für jeden ohne Einschränkungen geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. ZUMBA® verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet. Bei Zumba® herrscht Partystimmung!

Mo. 09.30 – 10.30 Uhr Fitlounge, Raum 2

Di. 17.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A+B

Mi. 15.00 – 16.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

Do. 20.00 – 21.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A+B

Fr. 17.30 – 18.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

19.30 – 20.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck



## Yoga



Yoga heißt: Einheit, Harmonie von Körper, Geist und Seele. Yoga arbeitet mit Körper- und Atemübungen. Es werden verschiedenen Positionen (Asanas) nach und nach eingeübt. Das Ziel ist, Missempfinden des Körpers frühzeitig zu erkennen, brachliegende Funktionen wieder zur stimulieren und sich als Mensch wieder als „Ganzes“ zum Erleben zu bringen.

**Asanas / Körperübungen:** Diese Asanas überprüfen die lebendigen Funktionen des Körpers und korrigieren etwaige „Fehlhaltungen“. Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule bleibt beweglich, der Kreislauf wird sanft angeregt. Wir üben teilweise barfuß.

**Pranayama / Atemübungen:** Wir erhöhen die Aufnahme von Sauerstoff, dies bewirkt eine Steigerung der Lebensenergie.

**Tiefenentspannung:** Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, innerer Frieden tritt ein, wir finden zu unserer Mitte.

**Bitte Sitzkissen, Decke und warme Socken mitbringen.**

**Für Frauen und Männer geeignet.**

Di. 09.15 – 10.45 Uhr Fitlounge, Raum 1

16.30 – 18.00 Uhr Fitlounge, Raum 1

18.00 – 19.30 Uhr Fitlounge, Raum 1

Do. 09.30 – 11.00 Uhr Fitlounge, Raum 1

17.30 – 19.00 Uhr Gemeindesaal Jobst



**Teilnahme nur nach Anmeldung und Bestätigung über die Geschäftsstelle. Bitte beachten Sie, dass für Yoga ein Zusatzbeitrag von 15,- Euro pro Monat anfällt. Zusätzlich bieten wir Yoga auch in Kursform an. Weitere Informationen dazu in unserer Geschäftsstelle oder unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)**

## Sommer-Power



In dieser Kalorien-Verbrennungsstunde werden mit Power und Sportgerät Übungen aus allen Gymnastikbereichen eingebaut. Diese Allroundstunde trainiert den Kreislauf und kräftigt die Muskulatur.

Mo. 19.30 – 20.15 Uhr Carl-von-Ossietzky-Schule (Ski-Gymnastik)

Di. 19.45 – 20.30 Uhr Wirtschaftsschule Nunnenbeckstraße

Mi. 08.30 – 09.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Wirbelsäulengymnastik



Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule und ihrer benachbarten Gebiete. Nicht nur für Menschen, die unter Verspannungen leiden, sondern auch als vorbeugende Maßnahme geeignet.

Mo.	09.00 – 09.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck	Do.	09.00 – 09.45 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
	09.45 – 10.30 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG		09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße
	10.15 – 11.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A		09.30 – 10.15 Uhr	Fitlounge, Raum 2
	18.00 – 18.45 Uhr	Melanchthon Gymnasium, untere Halle		18.15 – 19.00 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße
	18.45 – 19.30 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 1		18.30 – 19.15 Uhr	Bartholomäusschule
Di.	11.15 – 12.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2		19.30 – 20.30 Uhr	Förderzentrum Langwasser, hintere Turnhalle, Glogauerstr. 31
	16.15 – 17.00 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck	Fr.	10.15 – 11.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
	18.00 – 18.45 Uhr	Theodor-Billroth-Schule		13.30 – 14.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
	18.45 – 19.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A			<b>(WSG am Stuhl – ohne Bodenübungen!)</b>
	18.15 – 19.00 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße		15.00 – 15.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
	19.00 – 19.45 Uhr	Wirtschaftsschule Nunnenbeckstraße	So.	10.00 – 10.45 Uhr	Fitlounge, Raum 2
Mi.	09.30 – 10.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck			
	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße			
	11.15 – 12.00 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck			
	18.00 – 18.45 Uhr	Bartholomäusschule			
	19.00 – 19.45 Uhr	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2			

## 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

# Bewegt ÄLTER werden Generation 50+

Unsere Sportangebote bieten den idealen Rahmen, die körperliche und geistige Fitness zu fördern und zu steigern.

Ausprobieren - Wohlfühlen!

➔ **Abteilungsleitung Senioren-Club:**  
Ursula Heublein, Tel.: 0911 - 53 46 63  
E-Mail: senioren-club@post-sv.de

**Seniorenbeauftragter Generation 50+:**  
Klaus Maroschik, Tel.: 0152 - 54 200 890  
E-Mail: maroschik@post-sv.de

## BBP: Bauch, Beine, Po

Mo.	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
	09.00 – 09.45 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
	18.45 – 19.30 Uhr	Melanchton Gymnasium, untere Halle
Di.	17.30 – 18.15 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
	17.30 – 18.15 Uhr	Gebrüder-Grimm-Schule
	18.45 – 19.30 Uhr	Theodor-Billroth-Schule
Mi.	09.00 – 09.45 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
	17.30 – 18.15 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
Do.	09.00 – 09.45 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
	19.15 – 20.00 Uhr	Bartholomäusschule
Fr.	09.00 – 09.45 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße
	18.30 – 19.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck

## Fitness-Gymnastik

Mangelnde Bewegung ist der Feind der guten Figur! Sich aus eigener Kraft fit zu halten, ist der Sinn dieser Gymnastikstunden. Dabei wird selbstverständlich die Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems erhöht und die Funktion der Organe gesteigert.

### Nur für Frauen

Mo.	08.45 – 09.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
Fr.	09.15 – 10.00 Uhr	Gemeindesaal Laufamholz

### Gemischt

Mo.	13.30 – 14.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Mo.	19.00 – 19.45 Uhr	Theodor-Billroth-Schule
	19.15 – 20.15 Uhr	Gebrüder-Grimm-Schule
Di.	08.45 – 09.30 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Mi.	18.00 – 18.45 Uhr	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2
Fr.	08.30 – 09.15 Uhr	Gemeindesaal Laufamholz

## Aktiv & Vital

Aktiv sein und bleiben. Das gelenkschonende Training fördert die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness. Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung trainieren wollen.

Mo.	18.00 – 18.45 Uhr	Sportpark Schweinau, Hallenteil 1
Do.	10.15 – 11.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2
Fr.	14.15 – 15.00 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck

## Cardiotraining



Durch spezielle, abwechslungsreiche Übungen kommt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Lernen Sie Ihren eigenen Leistungsstand kennen. Ein abwechslungsreiches Training für Alt und Jung.

Mo.	10.30 – 11.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
-----	-------------------	------------------------

## Body-Workout

Di.	09.30 – 10.30 Uhr	Fitlounge, Raum 2
Mi.	10.15 – 11.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Do.	17.30 – 18.15 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
Fr.	09.30 – 10.15 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
	15.45 – 16.30 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Fr.	18.00 – 19.30 Uhr	Grundschule St. Johannis

## Dehnen & Entspannen

Die ideale Kombination für eine Körper-Geist-Seele-Balance. Verbesserung der Gesamtbeweglichkeit durch Stretching und Ausgleich zum Alltag durch ausgewählte Entspannungsubungen.

Bitte evtl. Decke und dicke Socken mitbringen.

Mo.	14.15 – 15.00 Uhr	Vereinsporthalle Hasenbuck
-----	-------------------	----------------------------

## Leichte Gymnastik

Bei unserer Seniorengymnastik steht „Freude und Spaß“ an der eigenen Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit an erster Stelle. Unsere Gymnastik verbessert Ihren Stoffwechsel, Koordination und Muskelkraft.

Di.	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Mi.	19.30 – 20.15 Uhr	Förderzentrum Langwasser, <b>NEU</b> vordere Turnhalle, Glogauerstraße 31
Fr.	10.00 – 10.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck



## Osteoporose aktiv vorbeugen

Der Osteoporose entgegenwirken. Wie kann ich vielen biologischen Veränderungen im Alter Einhalt gebieten? Durch Sport! Wie vermeide ich das Risiko, an Osteoporose zu erkranken? Durch Sport! Ein Gramm „Prävention“ ist mehr wert, als ein Pfund „Therapie“.

Die Erscheinungsform der Osteoporose trifft meist Menschen im Alter von 55 – 85 Jahren; Frauen werden davon häufiger betroffen; die Vorbeugung kann nicht früh genug beginnen!

Di. 10.30 – 11.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
Do. 10.30 – 11.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

keine Reha-Sportgruppe!

## Rücken-Fitness



Diese spezielle Gymnastik beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen zum zielgerichteten Aufbau und zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zur Erweiterung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Mi. 10.00 – 11.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A  
18.00 – 19.30 Uhr Sperberschule, vordere Halle 1  
Do. 19.30 – 20.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1  
Fr. 11.15 – 12.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Fit 3

Fit3 – eine Stunde in der drei Komponenten gleichmassig trainiert werden. Optimale Muskelkräftigung, effektive Fettverbrennung und ein intensives und umfassendes „Body & Mind“-Training (Entspannung & Stretching) in einer Trainingseinheit. Hervorragend geeignet für Sportler, die aus Zeitgründen nicht mehrere Sportstunden besuchen können.

Di. 18.00 – 19.30 Uhr Scharrer Gymnasium, alte Halle

## Pilates für den Rücken



Pilates ist ein Tiefenmuskulaturtraining, das durch Stärkung der tiefen Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und der kleinen Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule, das Körperzentrum stärkt. Zivilisationskrankheiten wie Kreuzschmerzen, Nackenverspannungen und Haltungsprobleme kann gezielt entgegengewirkt werden.

Mi. 18.45 – 19.30 Uhr Bartholomäusschule  
Fr. 09.00 – 10.15 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1.OG

## Pilates 50+

Eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Eine optimierte und ausgesuchte Übungsauswahl garantiert ein einzigartiges Workout, das keiner Vorkenntnisse bedarf und langanhaltende Trainingsergebnisse liefert.

Mi. 10.45 – 11.30 Uhr Fitlounge, Raum 2

## Pilates Einsteiger

Di. 19.30 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
18.30 – 19.30 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG  
Fr. 16.45 – 17.45 Uhr Fitlounge, Raum 2  
So. 17.45 – 18.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

## Pilates Fortgeschrittene

Do. 19.00 – 20.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

## Yogilates

Im Yogilates sind Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates-Training kombiniert zu einer fließenden Übungsabfolge, die den ganzen Körper gleichmäßig beansprucht. Da Yogilates auf das Bewusstsein für den eigenen Körper abzielt, stellt sich mit der Zeit ein sehr gutes Körpergefühl und eine verbesserte Bewegungskontrolle ein.

Mi. 09.00 – 10.00 Uhr Fitlounge, Raum 2  
18.15 – 19.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
Do. 10.30 – 11.30 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A

## Wirbelsäulengymnastik

Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule und ihrer benachbarten Gebiete. Nicht nur für Menschen, die unter Verspannungen leiden, sondern auch als vorbeugende Maßnahme geeignet.

Mo.	09.00 – 09.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
	09.45 – 10.30 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG
	18.00 – 18.45 Uhr	Melanchthon Gymnasium, untere Halle
	18.45 – 19.30 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 1
Di.	16.15 – 17.00 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
	18.00 – 18.45 Uhr	Theodor-Billroth-Schule
	18.45 – 19.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
	19.00 – 19.45 Uhr	Wirtschaftsschule Nunnenbeckstrasse
Mi.	09.30 – 10.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
	11.15 – 12.00 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
	18.00 – 18.45 Uhr	Bartholomäusschule
	19.00 – 19.45 Uhr	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2
Do.	09.00 – 09.45 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
	09.30 – 10.15 Uhr	Fitlounge, Raum 2
	18.15 – 19.00 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
	18.30 – 19.15 Uhr	Bartholomäusschule
	19.30 – 20.30 Uhr	Förderzentrum Langwasser, hintere Turnhalle, Glogauerstr. 31
Fr.	10.15 – 11.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
	13.30 – 14.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck (WSG am Stuhl – ohne Bodenübungen!)
	15.00 – 15.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck

## Stuhl Gymnastik

Gegensätzlich zu Senioren-Gymnastikstunden, die schwerpunktmäßig auf Leistungssteigerung zielen, steht die Aktivierung der körperlichen Funktionen, wie Verbesserung der Beweglichkeit aller Gelenke, Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur im Mittelpunkt. Der Stuhl dient dabei als Hilfs- & Stützmittel.



Mo.	15.00 – 15.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Di.	14.00 – 14.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Fr.	10.00 – 10.45 Uhr	Gemeindsaal Laufamholz



### Zusätzliche bieten wir an:

Ausflüge, Eisstockschießen, Indoor-Cycling, Kegeln, Nordic Walking, Reha-Sport (Herzsport & Orthopädie), Qi Gong, Tai Chi Chuan, Yoga. Einmal im Monat bietet der Post-Sportverein Nürnberg Rad- und Wandertouren an. Interessiert? Dann melden Sie sich direkt bei Herrn Baumann, Telefon: 0911-35 18 31 / E-Mail: baumann.karlheinz@t-online.de oder im Sportbüro, Telefon: 0911-95 45 95 -67/63

## Seniorentanz

Tanzen gehört von jeher zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Auch bei der älteren Generation erfreut sich das Tanzen immer größerer Beliebtheit. Folklore-, Square- und Mix-Tänze, nach modernen Rhythmen werden in unserer Tanzstunde eingeübt.

Di.	11.30 – 12.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Fr.	11.00 – 12.00 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck

## Tischtennis

Hier wird vor allem das Spielbedürfnis ausgelebt. Der Leistungsvergleich mit dem Partner wird der Geselligkeit untergeordnet. Koordination und Reaktionsfähigkeit werden geschult.

Mo.	12.00 – 15.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
Di.	09.30 – 12.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
Mi.	13.00 – 15.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck

## Step-Aerobic 50+

Eine Herz-Kreislauf stärkende Stunde mit dem Step. Einfaches Auf- und Absteigen auf einer kleinen Stufe sorgt für eine gleichmäßige, den Fitnesszustand steigernde Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Zusätzlich trainieren Sie die Koordination und stärken die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

Mi.	09.00 – 10.00 Uhr	Vereinssportzentrum Nordost, Halle A
-----	-------------------	--------------------------------------



### 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

# Reha-Sport



## Herzsport



Eine spezielle Sportstunde für Herz-Patienten (Angina pectoris/By-passoperation/Herzinfarkt/Herzinsuffizienz), die von einem speziell ausgebildeten Fachtrainer geleitet wird und unter ständiger ärztlicher Betreuung stattfindet.

Mo.	17.45 – 19.00 Uhr	Theodor-Billroth-Schule
Di.	12.00 – 13.30 Uhr	Fitlounge, Raum 2
Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 1
	13.30 – 15.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2
	19.00 – 20.30 Uhr	Theodor-Billroth-Schule

## Orthopädie



Beim Reha-Sport Orthopädie werden gezielte Übungen zur Verbesserung der Knochenstabilität, zur Schmerzreduzierung, zur Förderung der Beweglichkeit, zur Schulung des Reaktionsvermögens, zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit sowie zur Entspannung durchgeführt.

Mo.	11.30 – 13.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2
	13.30 – 15.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2
	19.30 – 21.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2
Di.	14.00 – 15.30 Uhr	Fitlounge, Raum 2
Do.	11.30 – 13.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2

➔ **Die Bewegungstherapie muss ärztlich verordnet sein und von der Krankenkasse genehmigt werden. Gegen eine Gebühr pro Einheit können auch interessierte Mitglieder ohne Rehabilitationsverordnung die Angebote nutzen.**

## Orthopädie im Wasser



Das Element Wasser hat besondere physikalische Eigenschaften und bietet einen idealen Bewegungsraum für Reha-Patienten mit orthopädischen Erkrankungen (Rückenschmerzen, Arthrose, Knie- und Hüftprobleme etc.). Eine Übungseinheit bei uns setzt sich in der Regel aus folgenden Komponenten zusammen: Ausdauerschulung (Aquajogging), mäßiges Krafttraining, kognitive Aufgaben, Koordinationstraining und Entspannungsübungen.

Mi.	14.00 – 14.45 Uhr	Post SV Vereinshallenbad
	17.00 – 17.45 Uhr	Post SV Vereinshallenbad
	17.00 – 17.45 Uhr	Aquakita, Langseestr. 1
	17.00 – 17.45 Uhr	Aquakita, Langseestr. 1
Do.	07.30 – 08.15 Uhr	Post SV Vereinshallenbad
Fr.	08.00 – 08.45 Uhr	Aquakita, Langseestr. 1
	08.45 – 09.30 Uhr	Aquakita, Langseestr. 1
	10.30 – 11.15 Uhr	Post SV Vereinshallenbad
	11.45 – 12.30 Uhr	Post SV Vereinshallenbad
	13.00 – 13.45 Uhr	Post SV Vereinshallenbad

➔ **Die Bewegungstherapie muss ärztlich verordnet sein und von der Krankenkasse genehmigt werden. Gegen eine Gebühr pro Einheit können auch interessierte Mitglieder ohne Rehabilitationsverordnung die Angebote nutzen.**

**Weitere Informationen zu unseren Reha-Sport Angeboten erhalten Sie von Sandy Franke: 0911-54 05 547 68**

Mo.	10.00 – 15.00 Uhr
Mi.	09.00 – 14.00 Uhr
Fr.	10.00 – 15.00 Uhr

# Sport für Kinder und Jugendliche

## Kinder-Turnen (ohne Eltern)

Wo der Schulsport nicht ausreicht, können Kinder sich durch Lauf- und Fangspiele, Erlebnisreisen und Bewegungsbaustellen richtig austoben. Fördern Sie die Gesundheit und die Entwicklung Ihres Kindes durch die Teilnahme an einer Turnstunde, die ohne Leistungsdruck abläuft!

### 3–5 Jahre

Di. 17.30 – 18.15 Uhr Sperberschule, vordere Halle 1  
Do. 17.00 – 17.45 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2  
17.00 – 17.45 Uhr Bartholomäusschule

### 6–8 Jahre

Mo. 17.15 – 18.00 Uhr Reutersbrunnenschule, Halle 2  
18.00 – 18.45 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule  
Di. 18.00 – 18.45 Uhr Grundschule St. Johannis  
18.15 – 19.00 Uhr Sperberschule, vordere Halle 1  
Mi. 14.30 – 15.15 Uhr Friedrich-Wanderer-Schule  
Do. 15.30 – 16.15 Uhr Grundschule Eibach, Fürreuthweg 95  
17.45 – 18.30 Uhr Bartholomäusschule  
17.45 – 18.30 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

### 6–10 Jahre

Mo. 15.30 – 16.15 Uhr Birkenwald-Schule  
17.00 – 17.45 Uhr Theodor-Billroth-Schule  
Di. 17.15 – 18.00 Uhr Theodor-Billroth-Schule  
Mi. 14.00 – 14.45 Uhr Bartholomäusschule  
16.45 – 17.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
16.45 – 17.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 3 (Geräteparcour)

### 9–12 Jahre

Mo. 18.00 – 18.45 Uhr Reutersbrunnenschule, Halle 2 **NEU**  
Di. 18.45 – 19.30 Uhr Grundschule St. Johannis  
Mi. 15.15 – 16.00 Uhr Friedrich-Wanderer-Schule  
Do. 16.15 – 17.00 Uhr Grundschule Eibach, Fürreuthweg 95

➔ Die Eltern sollten sich in Hallennähe aufhalten!

**WIRTSCHAFTSSCHULE** Fürth Nürnberg

In zwei, drei oder vier Jahren zur Mittleren Reife

Und danach? ... ist ALLES möglich!

Wirtschaftsschulabschluss = Mittlere Reife

- ✓ Aufnahme von Schüler:innen 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

Fürth Nürnberg

Hans-Boeckler-Schule  
Fronmühlstr. 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  
☎ 0911 231-1538  
www.wirtschaftsschule.nuernberg.de  
wirtschaftsschule@stadt.nuernberg.de

Städtische und Staatliche Wirtschaftsschule Nürnberg

Übertritt von der Mittelschule jetzt auch mit dem Jahreszeugnis möglich (ohne Probeunterricht)!

Karriere Studium Berufsausbildung

## Rock 'n' Roll für Kids, 8–16 Jahre

Rock 'n' Roll – das ist die einzigartige Kombination aus Tanz und atemberaubender Akrobatik. Wer flinke Füße, Kraft und Körperbeherrschung mitbringt, ist bei uns genau richtig. Schritt für Schritt führen unsere Trainer und Übungsleiter von den Basics hin zu den begeisternden Akrobatikfiguren. Rhythmus im Blut? Come on and rock 'n' roll with us...

### Anfänger

Mi. 17.45 – 19.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

### Fortgeschrittene

Mi. 18.30 – 20.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

## Eltern-Kind-Turnen (2–8 Jahre)

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für Familien mit Kindern. Im Vordergrund steht der gemeinsame Spaß beim Erlebnis Sport. Nicht nur die Kinder werden gefordert, sondern auch die Eltern müssen auf Trab bleiben. Mit den in Klammer stehenden Angaben sind Alters-Schwerpunkte gesetzt worden. Alle Kinder zwischen 2 – 8 Jahren können an der Stunde teilnehmen.

Mo. 16.30 – 17.15 Uhr Birkenwaldschule  
16.30 – 17.15 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule (Schwerpunkt Kinder 2 – 4 Jahre)  
16.30 – 17.15 Uhr Reutersbrunnenschule, Halle 2  
16.45 – 17.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
17.15 – 18.00 Uhr Wilhelm-Löhe-Schule, große Halle (Hallenteil 3) **NEU**  
17.15 – 18.00 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule (Schwerpunkt Kinder 5 – 8 Jahre)

Di. 15.45 – 16.30 Uhr Theodor-Billroth-Schule  
16.30 – 17.15 Uhr Theodor-Billroth-Schule  
17.00 – 17.45 Uhr Grundschule Paniersplatz  
17.15 – 18.00 Uhr Grundschule St. Johannis

Mi. 16.00 – 16.45 Uhr Friedrich-Wanderer-Schule  
16.00 – 16.45 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 3  
16.00 – 16.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
17.00 – 17.45 Uhr Sperberschule, Hallenteil 3

Do. 15.30 – 16.15 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle B (Schwerpunkt Kinder 2 – 4 Jahre)  
16.15 – 17.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle B (Schwerpunkt Kinder 5 – 8 Jahre)  
17.00 – 17.45 Uhr Holzgartenschule, Halle 1 (hintere Halle)

Fr. 16.15 – 17.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle B  
16.45 – 17.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 3

➔ Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

## → NEU: Capoeira für Jugendliche

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die sowohl tänzerische und musikalische als auch akrobatische Elemente in sich vereint. Durch diese charakterliche Vielfalt spricht Capoeira ein breites Spektrum an Leuten an. Durch die unterschiedlichen Ausrichtungen ermöglicht Capoeira individuelle Entfaltung. So können sich beispielsweise einige eher der Akrobatik widmen, während andere sich verstärkt mit der Kampftechnik oder mit der traditionellen Capoeiramusik auseinandersetzen. Wesentliche Elemente der Capoeira sind die Kampftechnik, Körperbeherrschung, Kreativität und Spontaneität. Diese Elemente formen einen starken, flexiblen aber dennoch eleganten Körper.

### 10 – 15 Jahre

Di. 18.30 – 19.30 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1.OG

## Turnzwerge (Eltern-Kind-Turnen 1 – 3 Jahre)

Diese Sportstunde ist nur unseren ganz Kleinen gewidmet. Mit diesen ersten Bewegungsaufgaben mit Mama oder Papa wird ein ganzheitlicher Entwicklungsprozess in Gang gesetzt. Die Kinder lernen den sozialen Umgang miteinander und haben Spaß an Bewegung. Es erwartet sie eine Abenteuerlandschaft, Musik- und Fingerspiele und viele Aufgaben mit Kleingeräten. Erste Freundschaften werden hier bereits geknüpft. Sport für Turnzwerge ist eine ideale Ergänzung zum Babyschwimmen.

### 1 – 2 Jahre

Mo. 09.30 – 10.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
Di. 09.30 – 10.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B  
Do. 09.30 – 10.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

### 1 – 3 Jahre

Do. 14.45 – 15.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B  
Fr. 16.00 – 16.45 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 3

### 2 – 3 Jahre

Mo. 10.15 – 11.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
16.00 – 16.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
Di. 10.15 – 11.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B  
15.00 – 15.45 Uhr Theodor-Billroth-Schule  
Do. 10.15 – 11.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

→ Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!



## Erwachsenensport mit Kinderbetreuung

Der Post SV bietet Ihnen in den hier aufgeführten Sportstunden gleichzeitig Kinderbetreuung an. Alle Kinder müssen aus Versicherungsgründen Vereinsmitglieder sein und unbedingt auf Fremdbetreuung vorbereitet und gewöhnt sein.

Die Betreuung von Babys kann nur nach Rücksprache mit der Kinderbetreuerin erfolgen. Unsere Kinderbetreuungsräume sind mit genügend Spielsachen ausgestattet, so dass Ihrem Kind der „Aufenthalt“ so kurzweilig und schön wie möglich gestaltet wird.

### Cardio BBP + Kids

Di. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

### Bodyforming + Kids

Di. 09.45 – 10.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

### Wirbelsäulengymnastik + Kids

Do. 09.00 – 09.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

### Step & Style 1 + Kids

Do. 09.45 – 10.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

## Judo im Vorschulalter, 5 – 6 Jahre

Do. 15.30 – 16.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck  
16.15 – 17.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

→ Unser Judo-Angebot, mit Beschreibung und Trainingszeiten, finden Sie auf Seite 60.

## Zumba® Kids

Zumba® Kids ist ein Angebot für Kinder, die gerne tanzen und Spaß haben sich zu flotter Musik zu bewegen. Es ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm auf der Grundlage der Zumba® Philosophie: „Spaß haben und einfach zu lernen“.

### 6 – 10 Jahre

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

### 8 – 12 Jahre

Fr. 16.45 – 17.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

→ Weitere Sportangebote für Kinder und Jugendliche finden Sie im Bereich "Wettkampf- & Abteilungssport" auf den folgenden Seiten!

## KiSS – Kindersportschule

KiSS steht für ein qualitativ hochwertiges, sportartübergreifendes Bewegungsangebot, das mit seinen Inhalten zielgerichtet und altersgerecht auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen von Kindern eingeht und ihnen die notwendigen Lernhilfen für ihre Bewegungsentwicklung bietet.

Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen schafft diese Methodik beste Voraussetzungen um langfristig Spaß am Sport zu entwickeln.



### Bambini (2 – 4 Jahre)

Unsere Bambinis erkunden gemeinsam mit einer Begleitperson die große Welt der Bewegungsmöglichkeiten. Hierzu gehören unter anderem Gerätelandschaften, das Balancieren über Brücken, Rutschen, Springen, Bewegungs- und Laufspiele, Lieder und Bewegungsgeschichten. Durch Spiele mit Bällen, Farben und Formen wird neben der Kreativität auch der Gemeinschaftssinn der Kinder gestärkt.

Mo.	15.30 – 16.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle B
	16.00 – 17.00 Uhr	Theodor-Billroth-Schule
	16.00 – 17.00 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 3
Do.	16.00 – 17.00 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 3
Sa.	09.00 – 10.00 Uhr	Gebrüder-Grimm-Schule
Sa.	10.00 – 11.00 Uhr	Gebrüder-Grimm-Schule

### Bambini-Schwimmen (2 – 4 Jahre)

Unsere Bambinis erkunden gemeinsam mit einer Begleitperson die große Welt der Bewegungsmöglichkeiten im Wasser. Die Inhalte der Schwimmstunden umfassen die Wassergewöhnung (Tauchen, Springen, Schweben), das Kennenlernen erster Schwimmtechniken, sowie zahlreiche Spiel- und Bewegungsformen im Wasser.

Mi.	15.00 – 15.45 Uhr	Hallenbad Langseeestr. 1
	16.00 – 16.45 Uhr	Hallenbad Langseeestr. 1



### Alterstufe 1 (4 – 6 Jahre)

In dieser Altersstufe haben die Kinder je zwei Mal pro Woche in einer festen Gruppe Sport. Neben der Erkundung sämtlicher traditionellen und Trend-Sportarten, haben die Kinder in einigen Gruppen auch die Möglichkeit die Bewegungswelt Wasser zu erkunden und das „Seepferdchen“ zu absolvieren.

#### Gruppe 1

Mo.	14.30 – 15.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle B
Do.	16.00 – 16.45 Uhr	Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken

#### Gruppe 2

Di.	15.00 – 15.45 Uhr	Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken
Do.	17.00 – 18.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle B

#### Gruppe 3

Mo.	17.15 – 18.00 Uhr	Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken
Fr.	17.00 – 18.00 Uhr	Theodor-Billroth-Schule

#### Gruppe 4

Mo.	15.00 – 16.00 Uhr	Theodor-Billroth-Schule
Fr.	14.00 – 14.45 Uhr	Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken

#### Gruppe 5

Mo.	14.15 – 15.00 Uhr	Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken
Mi.	14.30 – 15.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle B

#### Gruppe 6

Mi.	15.30 – 16.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle B
Fr.	15.15 – 16.15 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle B

#### Gruppe SW

Mo.	16.00 – 17.00 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 1
Do.	16.00 – 17.00 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 3



### Altersstufe 2 (7 – 8 Jahre)

Innerhalb einer festen Gruppe haben die Kinder jeweils zwei Mal pro Woche die Möglichkeit sämtliche traditionellen und Trend-Sportarten kennenzulernen.

#### Gruppe 1

Mi. 16.30 – 17.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B  
Fr. 16.15 – 17.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

#### Gruppe SW

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr Sportpark Schweinau, Halle 1  
Do. 17.00 – 18.00 Uhr Sportpark Schweinau, Halle 3

### Erwachsenen KiSS (Start nach den Osterferien)

Spezifisch auf Erwachsene zugeschnittene Inhalte, angelehnt an das KiSS-Konzept. Hier ist jeder willkommen, der ohne Leistungsdruck aber mit viel Motivation in der Gruppe Sport treiben und dabei auch einmal seinen Spieltrieb ausleben möchte. Zu den Inhalten zählen unter anderem Ballsportarten, Turnen, Rückschlagspiele, Kraft/Fitness, Entspannung, Förderung der Ausdauerfähigkeit und vieles mehr!

Mi. 17.30 – 18.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B



Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung im KiSS Büro unter 0911 / 540 554 763

Weitere Informationen unter [www.kiss.post-sv.de](http://www.kiss.post-sv.de)  
Für die Kindersportschule wird ein Zusatzbeitrag erhoben.

### Schulkooperationen

In aktuell zwei Nürnberger Grundschulen bietet die KiSS des Post SV Nürnberg sein Programm auch direkt vor Ort an. In der Grundschule Insel Schütt und der Reutersbrunnenschule können zahlreiche Gruppen verschiedener Altersstufen besucht werden. Ein großer Vorteil für Familien, denn der Fahrtweg zur Sporthalle entfällt dadurch. Für die Teilnahme an diesen Gruppen muss das Kind aber nicht unbedingt auf der jeweiligen Schule sein.

#### Insel Schütt 1 (2. Klasse)

Di. 14.00 – 14.45 Uhr Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken  
Do. 13.00 – 14.00 Uhr Grundschule Insel Schütt

#### Insel Schütt 2 (2 – 4. Klasse)

Di. 14.00 – 14.45 Uhr Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken  
Fr. 13.15 – 14.15 Uhr Grundschule Insel Schütt

#### Reutersbrunnen 1 (6 – 8 Jahre)

Di. 16.30 – 17.30 Uhr Reutersbrunnenschule  
Do. 16.30 – 17.30 Uhr Reutersbrunnenschule

#### Reutersbrunnen 3 (8 – 10 Jahre)

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr Reutersbrunnenschule  
Fr. 16.00 – 17.00 Uhr Reutersbrunnenschule

#### Reutersbrunnen 4 (4 – 6 Jahre - Start nach den Osterferien)

Di. 15.30 – 16.15 Uhr Norikus-Bad  
16.15 – 17.30 Uhr Norikus-Bad  
Do. 15.30 – 16.30 Uhr Reutersbrunnenschule

# Tanzschule „Traumtänzer“

Traumtänzer, das ist die Tanzschule des Post SV Nürnberg e.V. Hier können Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit viel Spaß und Freude die verschiedenen Tanzstile wie Hip Hop, Ballett und Jazz Dance erlernen und sich weiter entwickeln.

## Tanzalarm

Kommt lasst uns tanzen! Schöne Lieder und Tänze zum Mitsingen und Lernen. Kindgerecht und unterhaltsam. Mal etwas ganz neues, für unsere Kleinsten.

**NEU: Teilnehmerzahl auf max. 25 beschränkt, neues Stundenkonzept, Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.**

### 3–5 Jahre

Di. 15.30 – 16.15 Uhr Fitlounge, Raum 2

Mi. 15.45 – 16.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

## Ballett

Ab einem Alter von 3 Jahren werden im Pre-Ballett schon die ersten Grundformen des klassischen Balletts auf spielerische Weise erlernt. Der Unterricht setzt sich aus einer Mischung von technischen und spielerischen Elementen zusammen- passend zugeschnitten auf die jeweilige Altersgruppe.

Es geht hierbei sowohl um das Erlernen des klassischen Tanzes, also auch um die Entwicklung von Persönlichkeit, Kreativität und Bewegungsfreude.

### Pre-Ballett | 3–5 Jahre

Mo. 14.15 – 15.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Di. 15.00 – 15.45 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Do. 15.00 – 15.45 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Fr. 14.15 – 15.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

### Ballett 1 | 5–6 Jahre

Mo. 15.00 – 16.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum  
16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Di. 15.00 – 16.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Do. 15.00 – 16.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Fr. 15.00 – 16.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

### Ballett 2 | 7–9 Jahre

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Di. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Mi. 17.15 – 18.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Do. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Do. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

### Fortgeschritten

Do. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG



### Ballett 3 | ab 9 Jahren

Mo. 17.00 – 18.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Di. 17.00 – 18.15 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

Do. 17.00 – 18.15 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG

### Ballett 4 | ab 11 Jahren (nur mit Vorkenntnissen)

Di. 17.00 – 18.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

## Tänzerische Früherziehung

Bei der tänzerischen Früherziehung wird besonders darauf geachtet, den Kindern spielerisch mit animierender Kindermusik das Tanzen näher zu bringen und ihnen ein Gefühl von Rhythmus zu vermitteln.

### 3–5 Jahre

Mi. 15.00 – 15.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

## Jazz Dance

Der Jazz Dance vereint Elemente des afroamerikanischen Tanzes, des klassischen Balletts und des Modern Dance. Dieser Tanzstil gepaart mit aktuellen Chart-Hits ergibt eine ausdrucksvolle Show mit viel Spaß und Power.

### Jazz Dance 1 | 6–8 Jahre

Do. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

### Jazz Dance 2 | 9–10 Jahre

Di. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG  
Do. 17.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

### Jazz Dance 3 | ab 11 Jahren

Do. 17.00 – 18.15 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG  
18.00 – 19.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

## Break Dance

Break Dance gehört zu den vier ursprünglichen Grundpfeilern der Hip Hop Kultur. Im Unterricht ab 6 Jahren werden die Basics des modernen Break Dance verbunden mit moderner Musik mit viel Pep und Elan erlernt.

### Break Dance Anfänger ab 6 Jahren

Di. 15.00 – 16.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

### Break Dance Fortgeschritten ab 6 Jahren

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr Fitlounge, Raum 2



## Hip Hop

Hip Hop für Kids ab 6 Jahren zeichnet sich durch das Wechselspiel von lässigen, lockeren Bewegungen und spannungsgeladenen, kontrollierten Bewegungen aus. Jeder Tänzer kann Hip Hop selbst interpretieren und das fördert Kreativität, Körperbeherrschung und Selbstbewusstsein.

### Hip Hop 1 | 6–8 Jahre

Di. 15.00 – 16.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstrasse  
Mi. 16.15 – 17.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum  
Do. 15.00 – 16.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

### Hip Hop 2 | 8–10 Jahre

Di. 16.00 – 17.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstrasse  
Do. 15.15 – 16.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstrasse

### Hip Hop 3 | ab 10 Jahren

Di. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Do. 16.15 – 17.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstrasse

### Modern ab 10 Jahren

Do. 17.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG



Wir haben Euer Interesse geweckt? Dann kommt schnell vorbei und sichert Euch die letzten Plätze!

Für die Anmeldung oder mehr Informationen unter:

[www.post-sv.de/traumtaeazer](http://www.post-sv.de/traumtaeazer) oder

telefonisch unter **0911-54 05 54 770**

Für die Tanzschule Traumtänzer wird ein Zusatzbeitrag erhoben!

## Unser Angebot für Erwachsene

### Ballett Anfänger

Di. 18.30 – 19.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

### Ballett Fortgeschritten

Di. 19.30 – 21.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

### Hip Hop

Mi. 17.30 – 18.30 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

### Jazz Dance Fortgeschritten

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Halle EG  
Do. 19.30 – 21.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

# Tanzangebote

## Clogging / Steptanz



Haben Sie Spaß an Bewegung und tänzerischer Kondition und Lust, die faszinierende Steptanzart Clogging zu erlernen, die in ganz Mittelfranken nur hier zu finden ist? Anders als beim traditionellen Steptanz, sind doppelte Metallplatten an den Schuhen, um den Rhythmus zu erzeugen. Getanzt wird zu bekannten und aktuellen Hits, bis hin zu Country oder Irish Folk. Clogging ist für jede/n geeignet, die persönliche Fitness spielt keine Rolle. Ob jung oder alt, ob Frau oder Mann, gestept werden kann von 6 – 99 Jahren. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Wichtig ist nur der Spaß an Tanz und Rhythmus. Lassen Sie sich mitreißen von der Kraft und dem einzigartigen Klang unserer Schuhe. Interesse? Sie haben jederzeit die Möglichkeit mit einzusteigen. Schauen Sie einfach mal vorbei, oder Kontakt: [clogging.post@outlook.de](mailto:clogging.post@outlook.de)

### Anfänger

Do. 19.30 – 20.20 Uhr Holzgartenschule, hintere Halle

### Fortgeschrittene

Do. 20.30 – 22.00 Uhr Holzgartenschule, hintere Halle

## Orientalischer Tanz



Fitness, Spaß und Lebensfreude durch orientalischen Tanz! Entdecken Sie die weichen, anmutigen Bewegungen dieser wohl weiblichsten Form des Tanzes. Spüren Sie den Rhythmus der Trommeln mit kraftvollen, ausdrucksstarken Bewegungen nach.

Beim Bauchtanz zählen Weiblichkeit und Körpergefühl. Jedes Alter und jede Figur findet eine persönliche Entfaltungsmöglichkeit. Tanzen Sie dem Alltagsstress davon, fühlen Sie sich schön.

Schauen Sie doch einfach mal auf eine Probestunde vorbei! Wer bereits jetzt neugierig geworden ist, kann sich unter [www.mashallah-nuernberg.de](http://www.mashallah-nuernberg.de) weiter informieren.

### Erwachsene

Fr. 18.30 – 19.30 Uhr Anfänger, Vereinshalle Landgrabenstraße  
 19.30 – 20.30 Uhr Mittelstufe, Vereinshalle Landgrabenstraße  
 20.30 – 21.15 Uhr Fortgeschrittene,  
 Vereinshalle Landgrabenstraße  
 21.15 – 22.00 Uhr Fortgeschrittene/Stilmix,  
 Vereinshalle Landgrabenstraße



Dieser Kurs bietet Kombinationen von orientalischen Tanzbewegungen mit Elementen aus Flamenco/Indisch/Bollywood und Tribal-Tänzen. Für den Mittelstufen- und Fortgeschrittenen-Kurs sind Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes Voraussetzung, daher Teilnahme bitte nur nach vorheriger Rücksprache mit der Übungsleiterin.

## Gesellschaftstanz



Für alle, die Freude an der Musik haben und Kommunikation mit sportlicher Bewegung verbinden wollen, besteht hier die Möglichkeit zum Erlernen von Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen. Es wird auf den Grundsritten aufgebaut und im weiteren Verlauf kleinere Folgen von Figuren erarbeitet. Wir empfehlen Ihnen eine Probestunde. Sprechen Sie bitte mit unserer Tanzlehrerin **Frau Seib, Tel.: 0911 - 51 38 40**

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
 20.30 – 22.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße (Einsteiger!)  
 Di. 19.00 – 20.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße  
 20.30 – 22.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Einfach vorbeikommen und eine kostenlose Probestunde mitmachen. Infos gerne von Tanzlehrerin Ursula Seib, Tel.: 0911 - 51 38 40.

# Wettkampf- & Abteilungssport

## Aikido

### 8 – 16 Jahre

Auf spielerische Weise den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen nutzen und dabei die Techniken und das geistige Prinzip des Aikido vermitteln, diesen Aufgaben hat sich der Post SV verschrieben.

### Neuaufnahmen ab April 2018

Mi. 17.00 – 18.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Do. 17.00 – 18.45 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule

### Anfänger II

Do. 17.00 – 18.45 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule

➔ **Ansprechpartner:**  
Marc Fachinger, Tel.: 0157-85262923  
jugend@aikido-nuernberg.de

### Fortgeschrittene I + II

Mi. 17.00 – 18.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Do. 17.00 – 18.45 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule

### Gürtelvorbereitung I + II

Mi. 18.45 – 19.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A



### Erwachsene ab 16 Jahren

Das Erlernen beziehungsweise Vertiefen der in allen Techniken wiederkehrenden Bewegungsabläufe steht ebenso auf dem Programm wie der philosophische Hintergrund des Aikidos (Zusammenhang zwischen geistiger Kraft, Atmung und körperlicher Bewegung).

### Neuaufnahmen ab April 2018

Mo. 20.00 – 21.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Mi. 19.30 – 21.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Do. 18.45 – 20.15 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule

### Sondertraining für Eltern, die Ihre Kinder zum Jugendtraining bringen und selbst trainieren möchten (Vereinsmitgliedschaft ist Voraussetzung!)

Mi. 17.00 – 18.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

➔ **Ansprechpartner:**  
Manfred Basevi, Tel.: 0911-5460562  
aikido@post-sv.de

### Fortgeschrittene I

Mo. 20.00 – 21.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Do. 18.45 – 20.15 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule

### Fortgeschrittene II + Waffentraining

Mi. 19.30 – 21.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

### Gürtelvorbereitung

Mi. 21.00 – 22.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Do. 20.15 – 22.00 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule

### Technik-Wunschprogramm: Training von Techniken, welche die Teilnehmer individuell verbessern wollen

Fr. 20.30 – 22.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck, nach Absprache mit dem Trainer

## Badminton

Neben der hohen Geschwindigkeit fordert Badminton den ganzen Körper, von der Schnellkraft, über Konzentration und Kondition bis hin zum Feingefühl, der Koordination und Raffinesse. Alle Altersgruppen und Spielstärken sind willkommen.

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

### Erwachsene Freizeitgruppe

Mi. 18.00 – 22.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1 + 2

# Basketball



Basketball als schnellste Ballsportart ist Athletik, Dynamik, Konzentration, Koordination und Speed. Unserer faszinierenden Sportart gehen beim Post SV Nürnberg aktuell rund 1000 Mitglieder nach. Genau 450 unserer Mitglieder sind im Spielbetrieb des Bayerischen Basketballverbandes beziehungsweise in aktuell 41 Mannschaften aktiv. Dazu kommen etliche Freizeit- und Anfängereinheiten. Nach dem jährlichen Ranking des DBB belegt die Basketball-Abteilung des Post SV Nürnberg Platz 1 in Bayern.

**Alle Daten zu den Team sowie deren aktuellen Trainingszeiten sind unter [www.postsvnuernberg-basketball.de](http://www.postsvnuernberg-basketball.de) zu finden.**

Die Abteilung legt Ihren Schwerpunkt bewusst auf den Mini- & Jugendbereich. Wir wollen mit unseren Partnervereinen über einen breiten Talentpool, gute Sichtungsarbeit, hartes Training, Jugendbayernligen letztlich kontinuierlich in den Jugendbundesligen JBBL und WNBL vertreten sein. Um unsere Ziele zu erreichen betreiben wir folgende Projekte:

## Durchstarten mit BASKETBALL

DURCHSTARTEN mit BASKETBALL baut eine Brücke zwischen Schule und Verein. Mit einer großflächigen und engagierten Jugendarbeit sollen Kinder für den Basketball begeistert werden. Außerdem fungiert DURCHSTARTEN mit BASKETBALL als Basis-Talentplattform. Dadurch, dass die Einheiten direkt an den Schulen stattfinden,

DURCHSTARTEN mit BASKETBALL baut eine Brücke zwischen Schule und Verein. Mit einer großflächigen und engagierten

Jugendarbeit sollen Kinder für den Basketball begeistert werden. Außerdem fungiert DURCHSTARTEN mit BASKETBALL als Basis-Talentplattform. Dadurch, dass die Einheiten direkt an den Schulen stattfinden,

**Mehr Basketball hat keiner!**

basketBALL direkt.de

Bis zu **44% Rabatt** auf Teambestellungen!

Kontakt: **Dominik Winter** (02841/8899912)

Ganz bequem von Zuhause!

[www.basketballdirekt.de](http://www.basketballdirekt.de)

**Offizieller Partner des Post SV Nürnberg!**

kommen die Kinder in den Genuss eines altersspezifischen Trainings. Wir wollen möglichst viele Kinder im Grundschulalter den Einstieg in Verein, Sport und Basketball erleichtern und ihnen so gleichzeitig eine attraktive wie gesunde Freizeitalternative aufzeigen. Mit dem Schuljahr 2017/2018 spielt das Projekt mit 20 teilnehmenden Mannschaften die "Sparkassen-Grundschulliga" aus.

## Mädels GO! Basketball

MädelsGO!Basketball will die Basis an basketballspielenden Mädels in Schule & Verein verbreitern. Dabei legt das Projekt einen zusätzlichen Schwerpunkt auf die athletische Ausbildung der Mädchen, die wir mit einer Athletik-App zusätzliche pushen. Wir wollen Spielerinnen mit dem Ziel der Teilnahme am Bezirkskader sowie dem DBB-Turnier „Talente mit Perspektive“ ausbilden. Der Post SV hat dazu mehrere Teams der Altersstufen U 13 und U 15 in der Bayernliga am Start.



Der Projektverein TORNADOS FRANKEN e.V. steht für eine nachhaltige Entwicklung des Jugend-Leistungsbasketballs in der Metropolregion Nürnberg-Fürth-Erlangen.

An der Kooperation beteiligt sind die Vereine Post SV Nürnberg, SpVgg Roth, TV Altdorf, Fibalon Baskets Neumarkt, TV 1860 Fürth und dem TSV 1860 Ansbach. Talente werden ab der U-14-Bayernliga in gemeinsamen Projektteams gebündelt.



POST LIONS fördert die talentiertesten und basketballbegeistertsten Kindern unserer Grundschuleinheiten. Den „Talente von Morgen“ bieten wir zusätzlich zur SAG in ihrer Schule ein wöchentliches Fördertraining sowie die Fahrt zu Basketballturnieren während dem Schuljahr. Zusätzlich spielen die POST LIONS als sogenanntes "Schulvereinsteam" in der Altersklasse u10 im mittelfränkischen Spielbetrieb. Darüber hinaus unternehmen wir mit den Kindern Ausflüge zu Basketballereignissen und ermöglichen sportartübergreifende Erfahrungen, wie beispielsweise beim Klettern.

➔ **Basketball-HOTLINE**  
Tel.: 0911-95 45 95 68  
Mo, Mi-Fr: 8:30-12:00 Uhr  
Di: 8:30-18:00 Uhr  
E-Mail: [basketball@post-sv.de](mailto:basketball@post-sv.de)

➔ **Abteilungsleitung:**  
Martin Will

# Handball



Eine familiäre Atmosphäre und ein hochqualifizierter wie engagierter Trainerstab – die Markenzeichen der Post SV-Handball-Abteilung, die auf diese Weise vor allem im Jugendbereich zu der Adresse in Mittelfranken geworden ist.

## Herren I

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße  
 Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße  
 Fr. 19.45 – 21.45 Uhr Kopernikus-Schule

## Herren II

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße  
 Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Geschwister-Scholl-Realschule

## A-Jugend + Junioren I männlich

Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Geschwister-Scholl-Realschule  
 Di. 19.30 – 22.00 Uhr Sportpark Schweinau  
 Fr. 18.00 – 20.00 Uhr Kopernikus-Schule

## B-Jugend männlich I + II

Di. 17.15 – 20.00 Uhr Sportpark Schweinau  
 Mi. 18.00 – 20.00 Uhr Geschwister-Scholl-Realschule  
 Fr. 17.00 – 19.30 Uhr Kopernikus-Schule

## D-Jugend gemischt

Do. 16.15 – 18.15 Uhr Theodor-Billroth-Schule

## E-Jugend gemischt

Do. 15.15 – 17.00 Uhr Theodor-Billroth-Schule

## Damen I + II

Mo. 18.00 – 20.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße  
 Do. 18.00 – 20.00 Uhr Geschwister-Scholl-Realschule

## D-Jugend weiblich

Do. 16.00 – 18.00 Uhr Theodor-Billroth-Schule

## Bambinis + E2/E3-Jugend

Do. 15.00 – 16.15 Uhr Theodor-Billroth-Schule

## Minis gemischt

Do. 15.15 – 17.00 Uhr Theodor-Billroth-Schule



### Abteilungsleitung:

Hans-J. Widling

Tel.: 0911 - 48 19 16

E-Mail: [handball@post-sv.de](mailto:handball@post-sv.de)

[www.handball.post-sv.de](http://www.handball.post-sv.de)

**Mehr Handball hat keiner!** handBALLdirekt.de

Bis zu **44% Rabatt** auf Teambestellungen!

Kontakt: **Dominik Winter** (02841/8899912)

Ganz bequem von Zuhause!

[www.handballdirekt.de](http://www.handballdirekt.de)

**Offizieller Partner des Post SV Nürnberg!**

# Fußball

Der Post SV hat sich in den zurückliegenden Jahrzehnten in der mittelfränkischen Fußballszene den Ruf als kompetenter Ausbildungsverein mit Niveau erworben. Das Angebot erstreckt sich über jede Altersstufe, mit 31 Teams ist der PSV von der Kreisliga bis hin zur Bezirksoberliga vertreten.



Abteilungsleitung:  
Werner Würfel  
Tel.: 0911 - 50 4156  
[www.post-sv-fussball.de](http://www.post-sv-fussball.de)  
E-Mail: [fussball@post-sv.de](mailto:fussball@post-sv.de)



## Herren

### 1. + 2. Mannschaft

Di.	19.00 – 21.15 Uhr	Sportpark Ebensee
	19.00 – 21.00 Uhr	Sportpark Schweinau, A/C-Platz
Do.	19.00 – 21.15 Uhr	Sportpark Ebensee
	19.00 – 21.00 Uhr	Sportpark Schweinau, A/C-Platz

### 3. Mannschaft

Mi.	19.00 – 20.30 Uhr	Sportpark Ebensee
-----	-------------------	-------------------

### AH Mannschaft

Mi.	17.30 – 19.00 Uhr	Sportpark Ebensee
-----	-------------------	-------------------

### Freizeit-Kicken mit den ISMS (Incredible Sunday Morning Soccers)

So.	10.00 – 11.30 Uhr	Sportzentrum Süd, große Halle
-----	-------------------	-------------------------------

Interessierte wenden sich bitte an Roland Weghorn per E-Mail: [roland@weghorn.org](mailto:roland@weghorn.org), da nur bei ausreichender Teilnehmerzahl gespielt wird.

### D-Junioren, Jahrgang 05/06

Mo.	18.30 – 20.00 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz (D9)
Mi.	18.30 – 20.00 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz (D9)

Am Sportpark Ebensee sind vier D-Juniorenteams (unterschiedliche Jahrgänge und auch Spielstärke) am Start - Trainingszeiten bitte erfragen

### C-Junioren, Jahrgang 03/04

Mo.	18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Ebensee
	18.30 – 20.00 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz
Mi.	18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Ebensee
	18.30 – 20.00 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz

### B-Junioren, Jahrgang 01/02

Di.	17.30 – 19.00 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz
	18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Ebensee
Do.	17.30 – 19.00 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz
	18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Ebensee

### A-Junioren, Jahrgang 99/00

Mo.	18.30 – 20.00 Uhr	Sportpark Ebensee
Mi.	18.30 – 20.00 Uhr	Sportpark Ebensee

### G-Junioren, Jahrgang 11/12

Fr.	15.00 – 17.00 Uhr	Sportpark Ebensee
-----	-------------------	-------------------

### F-Junioren, Jahrgang 09/10

Mo.	17.00 – 18.15 Uhr	Sportpark Schweinau, A-Platz
Mi.	17.00 – 18.15 Uhr	Sportpark Schweinau, A-Platz

Am Sportpark Ebensee sind vier F-Juniorenteams (unterschiedliche Jahrgänge und auch Spielstärke) am Start - Trainingszeiten bitte erfragen

### E-Junioren, Jahrgang 07/08

Mo.	17.00 – 18.15 Uhr	Sportpark Schweinau, A-Platz
Mi.	17.00 – 18.15 Uhr	Sportpark Schweinau, A-Platz

Am Sportpark Ebensee sind fünf E-Juniorenteams (unterschiedliche Jahrgänge und auch Spielstärke) am Start - Trainingszeiten bitte erfragen

## Frauen

### Frauen 1

Mo.	19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Ebensee
Mi.	19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Ebensee

### Frauen 2

Mo.	19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Ebensee
Mi.	19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Ebensee

## Juniorinnen

### U17-Juniorinnen, Jahrgang 01/02

Di.	18.00 – 19.30 Uhr	Sportpark Ebensee
Do.	18.00 – 19.30 Uhr	Hartplatz Ebensee

### U15-Juniorinnen, Jahrgang 03/04

Di.	17.30 – 19.00 Uhr	Sportpark Ebensee
Do.	17.30 – 19.00 Uhr	Sportpark Ebensee

### U13-Juniorinnen, Jahrgang 05/06

Di.	16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Ebensee
Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Sportpark Ebensee

### U11-Juniorinnen, Jahrgang 2007 und jünger

Mi.	16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Ebensee
Fr.	17.00 – 18.30 Uhr	Sportpark Ebensee

➔ **Ansprechpartner, G – E:**  
Andreas Niklaus  
Tel.: 0911-3002066

➔ **Ansprechpartner Frauen:**  
Werner Würfel  
Tel.: 0911-504156

➔ **Ansprechpartner Jugend-Mannschaften im Sportpark Schweinau:**  
Konstantin Kavelidis  
Tel.: 0177-2728619

➔ **Ansprechpartner, D – A:**  
Lothar Mack  
Tel.: 0911-503022

➔ **Ansprechpartner Herren:**  
Werner Würfel  
Tel.: 0911-504156

➔ Die Einteilung der Plätze im Sportpark Schweinau hängt von der Witterung ab!  
Bei Regen kein Training am Platz!

➔ Aufgrund der Vielzahl an Mannschaften, sind alle Angaben ohne Gewähr.  
Die Abteilung behält sich Änderungen vor! Wettkampfmannschaften gehen vor Privatmannschaften!

Die Fußballplätze befinden sich im Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110 sowie im Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71

## Faustball

Ähneln dem Volleyball, ist jedoch kraftbetonter, erfordert Ausdauer wie Sprintstärke und strategisches Denken – oder kurz Faustball.  
Beim Post SV darf diese traditionelle Mannschaftssportart für jedes Alter im Gegensatz zu vielen anderen Sportvereinen natürlich nicht fehlen.

### Altersklasse / Männer

Di. 18.00 – 18.45 Uhr SV Süd 1873, Wacholderweg 25,  
Nürnberg (hinter den Tennisplätzen)

➔ **Ansprechpartner:**  
Dieter Freier  
Tel.: 0151-28210774

E-Mail:  
faustball@post-sv.de

## Fechten

### Jugend

Mi. 17.00 – 18.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle  
Fr. 16.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

### Erwachsene

Mi. 18.30 – 21.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

➔ **Ansprechpartner:**  
Gerhard Fichtinger  
Tel.: 0173-2019433

**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](http://www.neef-confiserie.de)

# Ju-Jutsu

## Selbstverteidigung – Fitness – Wettkampf

Bei uns erfährt man Selbstvertrauen, Sicherheit auf der Straße und Ausdauer. Lernt wie man sich richtig bewegt oder z.B. auch hinfällt, und wer sich traut den Wettkampf (Wettkampf ist jedoch kein „Muss“!).

Ju-Jutsu ist führend tätig in der Gewaltprävention und arbeitet hier kooperativ mit der Polizei und anderen Organisationen zusammen. Hier bieten wir u.a. auch immer wieder Kurse gezielt für Frauen und Mädchen an. Wir sind eine der aktuellsten Selbstverteidigungssportarten in Deutschland. Ju-Jutsu beinhaltet viele Elemente aus anderen Kampfsportarten wie Judo, Karate, Aikido, Jiu-Jitsu und Taekwon-Do. Ju-Jutsu kann jeder lernen, der Spass am Sport hat oder auch diesen noch finden will! Zu einem Erwachsenen-Anfänger Probetraining kann man jederzeit einfach vorbeikommen. Bei Kindern gibt es feste Aufnahmezeiten und Wartelisten! Bitte per Mail oder im Training anfragen! Ausführliche Informationen, Änderungen und News auf der Homepage der Abteilung!

Noch Fragen? Einfach eine E-Mail an: [ju-jutsu@post-sv.de](mailto:ju-jutsu@post-sv.de)  
Abteilungshomepage mit weiteren Infos: [www.jujutsu-nuernberg.de](http://www.jujutsu-nuernberg.de)

## Kinder- & Jugendtraining

**Kinder 6–7 Jahre** (Feste Aufnahmezeiten über Warteliste! Bitte per Mail oder direkt im Training anfragen, E-Mail: [kinder-u8@jjnbg.de](mailto:kinder-u8@jjnbg.de))  
Mo. 16.00 – 17.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

**Kinder Anfänger ca. 8–11 Jahre** (Feste Aufnahmezeiten über Warteliste! Bitte per Mail oder direkt im Training anfragen, E-Mail: [kinder-8bis11@jjnbg.de](mailto:kinder-8bis11@jjnbg.de))  
Mo. 17.00 – 18.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

**Jugend Anfänger und Fortgeschrittene 11–ca. 16 Jahre** (Feste Aufnahmezeiten und Wartelisten! Bitte per Mail oder im Training anfragen, E-Mail: [jugend-ab11@jjnbg.de](mailto:jugend-ab11@jjnbg.de))  
Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

**Jugend Fortgeschrittene ab ca. 14 Jahren**  
Mo. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

**Jugend Fortgeschrittene Zusatztraining**  
Do. 18.15 – 19.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

**Wettkampf Kinder und Jugend**  
Mo. 17.00 – 18.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B  
Do. 18.15 – 19.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

➔ **Abteilungsleitung:**  
Andreas Grau  
Tel: 0911 - 30 83 89 83  
E-Mail: [ju-jutsu@post-sv.de](mailto:ju-jutsu@post-sv.de)  
Weitere Infos erhalten Sie unter [www.jujutsu-nuernberg.de](http://www.jujutsu-nuernberg.de)



## Erwachsenentraining Technik

Für alle ab 16, nach „oben offen“: Einfach mit bequemer Sportkleidung zum Probetraining vorbeikommen – vor Ort können dann am besten weitere Fragen beantwortet werden.

## Anfänger ab ca. 16 Jahren

Mo. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B  
Mi. 18.45 – 20.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

## Gelb- und Orangegurte ab ca. 16 Jahren

Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Mi. 20.15 – 21.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

## Grün- und Blaugurte

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Mi. 18.45 – 20.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

## Braun- und Schwarzgurte

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
Fr. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

## Training mit Karl-Heinz ab Orangegurt

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

## Offenes Training mit / ohne Gürtelvorbereitung

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
20.30 – 22.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A  
(nach vorherige Absprache)  
Do. 18.15 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B  
Fr. 20.00 – 21.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

## Technikkiste (Themen siehe Abteilungshomepage)

Do. 18.15 – 19.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

## Wettkampf Fighting Erwachsene und Jugend

Mo. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B  
Do. 18.15 – 19.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

## Wettkampf Ju-Jutsu/Judo Erwachsene und Jugend

Mi. 20.15 – 21.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

## Straßenkampf (freie Selbstverteidigung)

Fr. 20.00 – 21.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

## Frauen-Selbstverteidigung Fortgeschrittene – 14-tägig (siehe Abteilungshomepage)

Fr. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56



# Karate

## Die Kampfkunst der leeren Hand, frei übersetzt: ohne Waffen.

Ob sportlicher Ausgleich, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate bietet ein breites Betätigungsfeld für alle Altersgruppen. Ein Einstieg ist auch im Erwachsenenalter problemlos möglich. Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle. Interessierte können laufend in einem der unten aufgeführten Anfänger-Trainingseinheiten einsteigen. Normale Trainingskleidung genügt.

### Kinder und Jugend ab 10 Jahren

Anfänger und Unterstufe

Mo. 18.00 – 19.30 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Sporthalle, EG

Anfänger & Fortgeschrittene

Do. 18.00 – 19.30 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

### Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren

Anfänger und Unterstufe

Mi. 19.00 – 21.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Sporthalle, EG

Fortgeschrittene ab Dan

Mo. 19.30 – 21.30 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Sporthalle, EG

Fortgeschrittene

Do. 19.30 – 21.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

### Freies Training

Di. 18.00 – 19.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Sporthalle, EG

### Gemeinsames Training

Di. 19.00 – 21.00 Uhr Sportzentrum Süd, kleine Sporthalle, EG



#### Abteilungsleiter:

Stefan Grötsch

Tel.: 0911-331562

E-Mail: [karate@post-sv.de](mailto:karate@post-sv.de)

[www.postkarate.ist-genial.net](http://www.postkarate.ist-genial.net)

# Kendo

Der Weg des Schwertes, oder kurz Kendo, hat seinen Ursprung in traditionellen japanischen Schwerttechniken, die wiederum Fitness und die Entwicklung der Persönlichkeit fördern. Ziel ist es, Anfänger in diese Sportart einzuführen, Fortgeschrittene vor immer neue Herausforderungen zu stellen und dabei ein Verständnis für den Geist von Kendo zu vermitteln. Anfänger sind zu jeder Trainingseinheit herzlich willkommen.

### Gemeinsames Grundlagentraining (Kihon)

Di. 20.00 – 22.00 Uhr Wiesenschule, kleine Halle

### Gemeinsames Training mit Kata

Fr. 20.30 – 22.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

### Kinder- und Jugendtraining

Sa 10.30 – 12.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

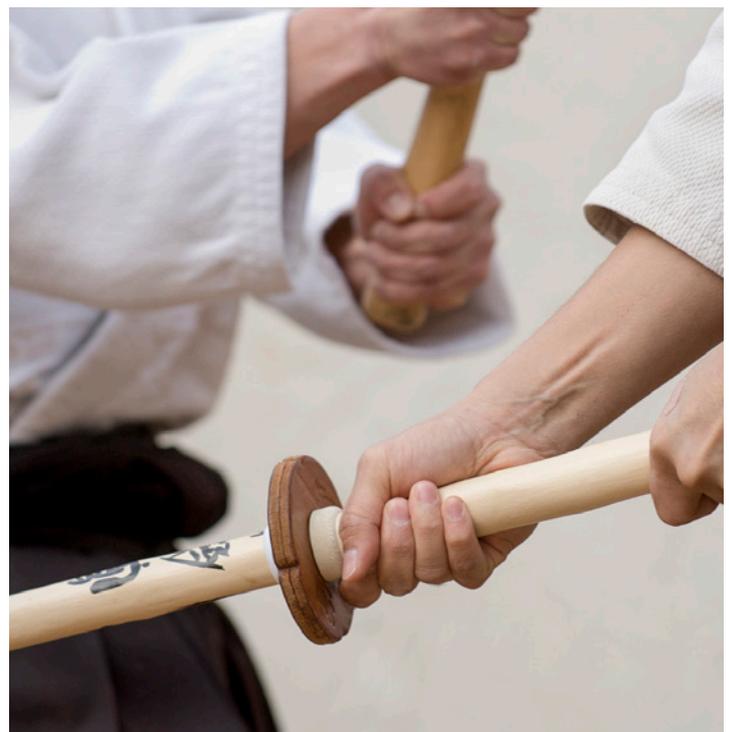


#### Abteilungsleiter:

Heiko Mehdau, Tel.: 0911-3788938

E-Mail: [kendo@post-sv.de](mailto:kendo@post-sv.de)

[www.kendo-nuernberg.de](http://www.kendo-nuernberg.de)



# Judo

Eine Sportart, die zugleich Philosophie ist. „Ju“ bedeutet „sanft, nachgeben“, „do“ der „Weg“. Die Verteidigungstechnik soll den Angreifer zur Aufgabe zwingen, ohne ihn zu verletzen. Unsere Trainer verfügen über hohe sportliche Auszeichnungen und stehen in den Stunden zur Verfügung.

## Anfänger Schüler/-innen ab 6 Jahren

**Es sind noch Plätze frei!**

Mo. 17.30 – 19.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Anfänger & Fortgeschrittene Schüler/-innen

Di. 17.00 – 18.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Do. 17.00 – 18.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Anfänger & Fortgeschrittene Jugend und Erwachsene

Di. 18.30 – 20.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Do. 18.30 – 20.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Fortgeschrittene Erwachsene

### Wettkampf- und Breitensporttraining

Di. 20.00 – 21.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Do. 20.00 – 21.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Lauftraining

So. 10.00 – 11.30 Uhr Sportpark Ebensee

## Judo-Anfängertraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

In unseren Übungs- und Trainingsstunden wo im Rahmen der Trainingseinheiten mit dem Erlernen von Techniken sowie der Vermittlung von Judowerten – u.a. Wertschätzung, Respekt, Mut, Selbstbeherrschung, Höflichkeit, Bescheidenheit – gelebt wird, sind Anfänger aller Altersklassen für die Sportart Judo gerne willkommen!

## Schüler 6 – 13 Jahre, es sind noch Plätze frei!

Mo. 17.30 – 19.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Kinder ab 4 Jahre mit Eltern – Judo im Vorschulalter!

Do. 15.30 – 16.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

16.15 – 17.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

## Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

Es ist ein Spiel für Kinder, weil viele Griffe und Würfe, Angriffstechniken und Abwehrreaktionen spielerisch erlernt werden. Lehrt Kinder Konflikte fair zu lösen, Grenzen anzuerkennen und aufzuhören wenn jemand „am Boden ist“. Ist ein Wettkampfsport für Jugendliche und Erwachsene, die im fairen Zweikampf nach festen Regeln ihre Kräfte messen wollen. Fördert die Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit durch Ausübung eines ganzheitlichen „Körper – Seele – Geist“ Weges. Judo ist eine Sportart für jedes Körpermaß. Ob groß oder klein, dick oder dünn- durch die Vielfalt an Techniken findet jeder seine eigene Spezialtechnik. Durch häufigen Wechsel der Trainingspartner werden Gewandtheit und Vielseitigkeit geschult.



## Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Probetraining & Teilnahme ab sofort möglich!

Dienstag/Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr

Für Erwachsene jeden Alters bietet die Sportart Judo eine Vielzahl von Vorteilen wie z.B.:

- hoher Motivationscharakter und sozialer Anspruch (Partnerübungen, Verantwortung gegenüber dem Partner)
- Schulung koordinativer Fähigkeiten (insbesondere Verbesserung des Gleichgewichts)
- Stürzen ohne zu Fallen – Fallen als Verletzungs-Prophylaxe (Falltechnik wird auf spezieller Weichbodenmatte risikominimiert erlernt bzw. geübt)

Nur regelmäßige Übung und Beanspruchung erhalten die körperliche Leistungsfähigkeit. Keine oder nur zu geringe sportliche Betätigung führen zwangsläufig zur Leistungsminderung und früherem Altern!

Der Altersportler erwirbt durch regelmäßiges Training u.a. Kraft und Ausdauer. Eine möglichst gute Funktion des Stütz- und Bewegungsapparates, Stärkung von Bändern, Muskeln und Sehnen. Im Ausdauerbereich wird durch Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit eine günstige Auswirkung auf die Psyche (subjektives Wohlbefinden) erzielt.



### Abteilungsleitung:

Karl-Heinz Fiedler

Tel.: 09128 - 80 88

E-Mail: judo@post-sv.de

## Leichtathletik

Ob Laufen, Springen oder Werfen – eine abwechslungsreiche Sportart, die vor allem die Kinder und Jugendlichen begeistert. Im Sommer findet das Training im Freien am Sportpark Ebensee statt, im Winter in der Halle und im Freien am Sportpark Ebensee. Saisonwechsel nach den Osterferien und Herbstferien.

### Schüler bis 12 Jahre

Di. 17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Ebensee

### Jugend ab 13 Jahren

Di. 18.00 – 19.30 Uhr Sportpark Ebensee

Mittwoch nach Absprache leistungsorientiertes Training mit der LG

Do. 18.00 – 20.00 Uhr Sportanlage Bertolt-Brecht- Gesamtschule

### ➔ Abteilungsleitung:

Wolfgang Legath, Tel.: 0170 - 34 47766  
E-Mail: leichtathletik@post-sv.de

### Frauen/Männer

Di. 17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Ebensee

Do. 17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Ebensee

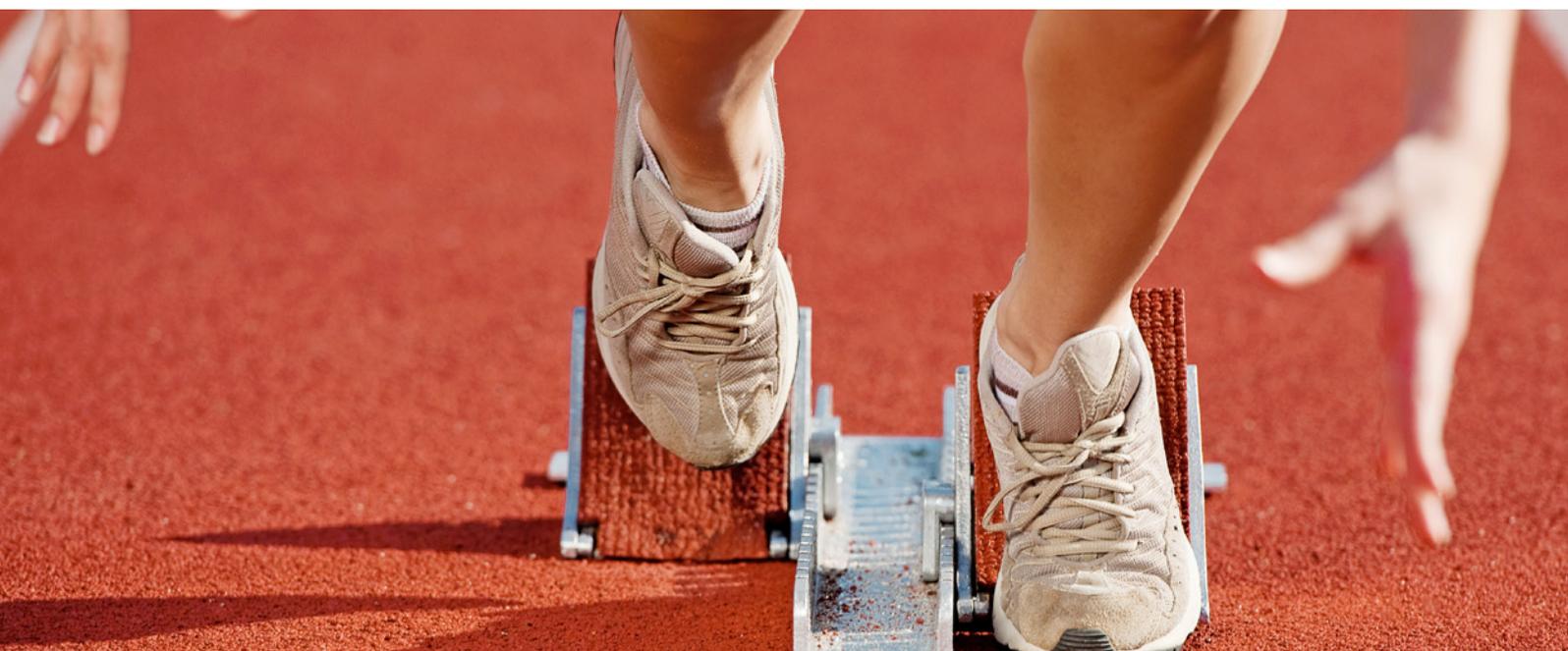
### Vorbereitung zum Sportabzeichen

Das Sportabzeichen ist eine besondere Auszeichnung für allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit. Es wird in Schüler-, Jugend- und Erwachsenenklassen jeweils in Bronze, Silber und Gold verliehen.

Für jährliche Wiederholungen werden Sonderausführungen vergeben. Beim Post SV kann sich jeder unabhängig von der Altersstufe darauf vorbereiten.

➔ Leichtathletische Disziplinen können nur im Sommer (April – September) auf unserer Sportanlage in Ebensee trainiert werden.

Interessierte Mitglieder wenden sich bitte an die Abteilungsleitung oder die Geschäftsstelle. Dort und im Hallenbad liegen die Sportabzeichen-Bedingungen aus.



## Der Post-Sportverein Nürnberg e. V. sucht zum nächstmöglichen Termin:

- ➔ Mehrere Leichtathletik-Übungsleiter (männlich und weiblich) zur Übernahme des Kinder- und Jugendtrainings am Sportpark Ebensee
- ➔ Falls kein Übungsleiterschein vorhanden ist, kann dieser vom Post SV übernommen werden



Informationen und Rückfragen richten Sie bitte an den Abteilungsleiter Herr Wolfgang Legath unter **0170 - 344 77 66** oder per Email unter **leichtathletik@post-sv.de**

## Moderner Fünfkampf

Eine anspruchsvolle, exotische Sportart, die seit Jahrzehnten beim Post SV Nürnberg höchst erfolgreich betrieben wird, in einigen Altersklassen sogar Weltmeister hervorgebracht hat. Wer sich der Herausforderung stellen möchte, mit Schwimmen, Laufen, Reiten, Schießen und Fechten gleich fünf Sportarten zu betreiben, kommt beim Post SV in den Genuss einer hochqualifizierten Trainingsbetreuung. Es besteht zudem die Möglichkeit, allgemeine Lehrgänge an der Sportschule Oberhaching oder Speziallehrgänge (Reiten, Fechten) zu besuchen, wie auch an nationalen und internationalen Meisterschaften teilzunehmen.

Weitere Hinweise erhalten Sie unter [www.fuenfkampf-nuernberg.de](http://www.fuenfkampf-nuernberg.de)

➔ **Abteilungsleitung:**  
 Jochen M. Richter,  
 Tel.: 0911-486999  
 E-Mail: [moderner-fuenfkampf@post-sv.de](mailto:moderner-fuenfkampf@post-sv.de)

### Schießen

Mi. 17.00 – 18.00 Uhr (Luftpistole) Schießanlage Neuselsbrunn  
 16.30 – 17.30 Uhr (Laserschießen) Sportzentrum Süd, kleine Halle  
 17.30 – 18.30 Uhr (Laserschießen) Sportzentrum Süd, kleine Halle

### Fechten

Mi. 18.30 – 21.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Sporthalle  
 Fr. 14.30 – 19.30 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum 1.OG  
 Fr. 16.15 – 18.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Sporthalle

### Laufen

Do. 18.00 – 19.00 Uhr Sportpark Ebensee  
 Sa. 12.00 – 13.00 Uhr Sportpark Ebensee (nach Vereinbarung)

### Schwimmen

Do. 19.45 – 20.30 Uhr Vereinshallenbad  
 Sa. 13.00 – 14.00 Uhr Vereinshallenbad

### Reiten

nach Vereinbarung Reitstall Pillenreuth - Klösterle



## Pferdesport

Reiten oder Fahren – das bedeutet die Herausforderung, die eigenen Fähigkeiten mit denen seines sensiblen Sportpartners, dem Pferd, in Einklang zu bringen. Dementsprechend anspruchsvoll ist diese Sportart, unabhängig davon, ob man sich mit seinem Pferd leistungs- oder breitensportliche Ziele setzt.

Regelmäßige Treffen zum gemeinsamen Informationsaustausch finden einmal monatlich jeweils mittwochs im Aufenthaltsraum in der Reitschule Tattersaal Noris, Stadenstraße 57, Nürnberg statt.

➔ **Abteilungsleitung:**  
 Anka Müller  
 Tel.: 0163-36 51 001, E-Mail: [pferdesport@post-sv.de](mailto:pferdesport@post-sv.de)

## Rock 'n' Roll

Schritt für Schritt führen die Trainer in die Kombination von rasantem Tanz und atemberaubender Akrobatik ein. Über die Basics geht es langsam hin zu den Akrobatikfiguren, die jeder nach eigenem Könnenstand und Zutrauen einbauen kann. Der Spaß an diesem, auch wettkampfmäßig betriebenen, Tanzsport wächst mit jeder Stunde.

### Schüler/Jugendliche Anfänger

Mi. 17.45 – 19.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

### Schüler/Jugendliche Fortgeschrittene

Mi. 18.30 – 20.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

### Erwachsene

#### Anfänger & Fortgeschrittene

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Reutersbrunnenschule, obere Halle

Do. 19.45 – 22.00 Uhr Wiesenschule, kleine Halle



#### Abteilungsleitung:

Alexandra Hünнемeyer-Schelter

Tel.: 0911-54 43 205

E-Mail: [rock-n-roll@post-sv.de](mailto:rock-n-roll@post-sv.de)

[www.happy-rocking.de](http://www.happy-rocking.de)

## Segelfliegen



Der Traum vom Fliegen muss kein Traum bleiben, verwirklichen Sie ihn! Bei den Segelfliegern im Post SV Nürnberg auf dem Fluggelände in Altdorf/Hagenhausen kann Mann/Frau bereits ab 14 Jahren diesen wunderschönen Sport erlernen.

Wer einen Blick hinter die Kulissen werfen möchte, ist herzlich willkommen. Weitere Infos auf der Homepage der Abteilung!



#### Vereinsvorstand:

Dan Mollenhauer

Tel.: 01512 - 29 76 201

E-Mail: [segelfliegen@post-sv.de](mailto:segelfliegen@post-sv.de)

Flugplatz Stöckelsberg

Tel.: 09189 - 310

[www.altdorf-hagenhausen.de](http://www.altdorf-hagenhausen.de)

# Schützen / Schießsport

Der Schießsport kann von Kindesbeinen an bis ins Seniorenalter betrieben werden. Mentale Stärke, korrekte Körperhaltung und geregelte Atmung spielen in dieser Sportart eine entscheidende Rolle.

## Allgemeine Trainingszeiten

### Luftgewehr / Luftpistole / Sportpistole / Bogen

Mo. 18.00 – 21.00 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn  
 Mi. 18.00 – 21.00 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn  
 Fr. 19.00 – 21.30 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn

### Probetraining für Bogen Jugend

Mi. 18.00 – 19.00 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn

### Probetraining für Bogen Erwachsene

Fr. 19.30 – 21.30 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn



In dem über 20 Disziplinen umfassenden Programm der Schützenabteilung bleiben keine Wünsche offen.

### Probetraining für Erwachsene Luftgewehr / Luftpistole

Mi. 18.00 – 19.30 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn  
 Fr. 19.00 – 21.00 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn

### Probetraining für Jugend & allgemeines Jugendtraining Luftgewehr / Luftpistole

Fr. 18.00 – 19.00 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn

Bitte vereinbaren Sie für das erste Probetraining einen Termin mit dem Abteilungsleiter!



#### Abteilungsleitung:

Roland Kunze, Tel.: 0911-52 98 063  
 E-Mail: schuetzen@post-sv.de  
[www.psv.beck-elektronik.de](http://www.psv.beck-elektronik.de)



Die Neuaufnahme von Mitgliedern erfolgt ausschließlich nach den Richtlinien des neuen Waffenrechts. Das Mindestalter beträgt 10 Jahre für Bogenschützen und 12 Jahre für Luftgewehr/Luftpistole.

## WIR MACHEN IHR EVENT - UND GUT!

IHR PARTNER IM BEREICH PROMOTION & EVENTS

SIE PLANEN EIN **FIRMENEVENT** UND WISSEN NOCH NICHT SO RECHT, WOMIT SIE ANFANGEN SOLLEN?

**WIR HELFEN IHNEN!**

MODERATION, RUNDFUNKWERBUNG, KONZEPTION, TECHNIK, DEKORATION, HOSTESSEN, KÜNSTLER, SHOWEINLAGEN - BEI UNS ERHALTEN SIE

**ALLES AUS EINER HAND.**

# Charivari

## 98.6

**JETZT  
EINSCHALTEN**

**DIE MEISTE ABWECHSLUNG  
FÜR FRANKEN**



**DIE KAPPLERS  
MO.- FR. 5-10 UHR**

# Tennisclub

Tennis ist nicht umsonst die Sportart mit der zweithöchsten Mitgliederzahl in Bayern. Ausdauer, Ballgefühl, Fitness und Geselligkeit sind sowohl das Ziel als auch Grund für die Beliebtheit dieses schönen Sports. Da Tennis auch noch im hohen Alter ausgeübt werden kann, wird seine Bedeutung in unserer Gesellschaft auch in Zukunft noch steigen.

Der Tennisclub im Post SV bietet kostengünstig die Möglichkeit den Breitensport Tennis auszuüben. Gleich zwei Tennisanlagen in Nürnberg stehen zur Verfügung.

Im Osten finden Sie im Sportpark Ebensee mit acht Sand- und drei (ganzjährig bespielbaren) Kunstrasenplätze. Im Südwesten steht der Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71, mit vier Freiplätzen und einer Zweifeld-Tennishalle zur Verfügung. In den Monaten November bis April stehen die Kunstrasenplätze in der Ziegenstr. 110 allen Mitgliedern des Tennisclubs nach Regeln der Spielordnung zum freien Spielbetrieb zur Verfügung.

## Ebensee:

Freizeitspielertreff Erwachsene Anfänger Damit Sie als Neueinsteiger in den Tennissport gleichgesinnte Spielpartner finden, besuchen Sie den Freizeitspielertreff Anfänger für Erwachsene.

Am Montagabend stehen die Plätze 10+11 im Sportpark Ebensee zur Verfügung, um unter Anleitung des Abteilungsleiters in die Regeln des schönen weißen Sports eingeführt zu werden.

Mo. 18.30 – 20.00 Uhr Beginn ab 07.05.2018  
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Freizeitspielertreff Erwachsene Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Die fortgeschrittenen Tennisfreunde treffen sich am Mittwochabend. Ganz gleich ob Wiedereinsteiger oder Freizeitspieler. Auf den Plätzen 10+11 findet unter Anleitung von Reto ein freies Training statt.

Mi. 18.30 – 20.00 Uhr Beginn ab 10.05.2018  
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Mannschaftstraining

Zur Teilnahme an den Mannschaftstrainings wenden Sie sich bitte an den entsprechenden Mannschaftsführer, den Sie auf der Homepage des Tennisclubs im Post SV finden.

## Schnuppertraining

Ein kostenloses Schnuppertraining im Rahmen der Aktion „Deutschland spielt Tennis“ findet am Sonntag, **29. April 2018** im Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110. Unser Trainerteam steht von 9 bis 12 Uhr zur Verfügung, um Ihnen den Einstieg in den weißen Sport zu ermöglichen. Damit wir den Schnuppertag gut planen können, bitten wir um Anmeldung per E-Mail bis **24. April** bei [info@tennis-factory.de](mailto:info@tennis-factory.de)



## Schweinau: Breitensporttreff

Jeden Montag können Freizeitspieler, ob Jung oder Alt, unter Anleitung der Tennisschule TENNISJESSEN an Ihrem Können feilen.

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr Kinder  
18.00 – 19.00 Uhr Erwachsene

Für Vereinsmitglieder (inkl. dem Tennisbeitrag) ist die Teilnahme kostenfrei.

## TennisKinderWelt

Die ganz Kleinen (3-6 Jahre) können bei uns in der TennisKinderWelt starten.

Sa. 9.00 – 10.00 Uhr

## Anschlussstraining

Für die Kids (6-12 Jahren) ist das Anschlussstraining der ideale Start auf dem Tennisplatz. Spiel und Spass bringen die Kids zu ihren ersten Matches.

Montag oder Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr

Information zu Preisen und Anmeldung erhalten Sie von der Tennisschule Jessen. Ansprechpartner ist Trainer Felix Jessen,

Telefon:  
+49 1512 1927016

E-Mail:  
[felix@tennisjessen.com](mailto:felix@tennisjessen.com)

➔ **Abteilungsleitung:** Alexander Schmidt, Tel.: 0911-43 16 62 13  
E-Mail: [tennis@post-sv.de](mailto:tennis@post-sv.de), [www.Tennis-im-PostSV.de](http://www.Tennis-im-PostSV.de)



# Triathlon

Faszination Triathlon: Die Kombination der beliebtesten Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen bietet allen Altersstufen abwechslungsreiches Training. Beim Post SV kann jeder, egal ob er Kurz-, Mittel- oder Langstrecke absolvieren möchte, seine Leistung optimal steuern. Dies gilt natürlich auch für alle, die diese Sportart abseits vom Wettkampfgedanken betreiben möchten. Im Post SV agiert eine sehr aktive Abteilung, in der viele junge und ältere Sportler diese vielseitige Sportart in der Gruppe erleben können.

Aktuelle Trainingszeiten finden Sie auf den Internetseiten [www.postsv-triathlon.de](http://www.postsv-triathlon.de) und in unserem Forum (nur für Abteilungsmitglieder).

## Erwachsene

### Schwimmen

**Vereinshallenbad, Ziegenstraße 110:** Ein Erwachsenenkraultkurs der die Teilnehmer/innen befähigt/befähigen soll 90 Minuten am Stück zu Kraulen beginnt alljährlich am ersten Samstag im Oktober und endet an Pfingsten des darauf folgenden Jahres. Das Training findet auch in den Ferien statt.

- |     |                   |   |
|-----|-------------------|---|
| Mo. | 20.00 – 21.30 Uhr | Technik für "Übergang Anfänger zu Fortgeschritten bis Leistungssportler",<br>ÜL A. Köne/A. Schöne |
| Di. | 18.00 – 19.30 Uhr | Freies Training (abgesperrte Bahn), ohne ÜL   |
| Do. | 20.00 – 21.30 Uhr | leistungsorientiert, ÜL A. Köne/A. Schöne   |
| Sa. | 11.30 – 13.00 Uhr | Anfängerkraultkurs Oktober – Mai,<br>ÜL Rudi Wening   |
|     | 11.30 – 13.00 Uhr | Grundlagentraining für alle, ÜL Petra Bardon  |
|     | 17.00 – 18.30 Uhr | Training leistungsorientiert,<br>(abgesperrte Bahn), ohne ÜL                                      |

### Laufen

Ganzjährig inklusive der Schulferien

(mit Ausnahme der Monate August-September)

- |     |                   |   |
|-----|-------------------|---|
| Mi. | 18.00 – 19.30 Uhr | Training für alle – ÜL Lars Töpfer /<br>Hannes Suhr<br>Treffpunkt an der Vereinsschwimmhalle<br>Ziegenstraße 110. |
|-----|-------------------|---|

Das Training richtet sich an Sportler, die 60 min. am Stück laufen können und ihre Lauftechnik sowie die Laufgeschwindigkeit verbessern möchten. Schwerpunkte des Trainings sind schnelle Intervalle sowie kraftintensive Einheiten.

Nach der Zeitumstellung steht das Training auf der Bahn im Vordergrund. Dafür kann das Training auf die Tartanbahn an der Steiner Schule, Bad Bernecker Str. 9 verlegt werden.

### Radfahren

Das Rennradtraining findet auf öffentlichen Straßen und Verkehrswegen statt. Die StVO ist einzuhalten. Jeder Trainingsteilnehmer ist für die Verkehrssicherheit seines Rades selbst verantwortlich. Im Sinne der eigenen Sicherheit besteht Helmpflicht.

Sommermonate (je nach Wetterlage),  
April – September - Rennradfahren

- |     |                       |  |
|-----|-----------------------|--|
| Fr. | 16.00 – ca. 19.30 Uhr | leistungsorientiert– ÜL Rainer<br>Grießhammer<br>Treffpunkt: Ziegenstraße 110,<br>vor dem Hallenschwimmbad |
|-----|-----------------------|--|

- |     |                   |  |
|-----|-------------------|--|
| Fr. | 17.00             | Rad- und Koppeltraining für alle –<br>ÜL Norbert Potzler   |
|     | Dauer (2 – 3,5 h) | Treffpunkt und benötigte Ausrüstung<br>(Rennrad, MTB, Laufschuhe usw.) werden<br>individuell im Forum bekannt gegeben. |

- |     |                       |   |
|-----|-----------------------|---|
| Sa. | 13.00 – ca. 16.00 Uhr | sportliche Radausfahrten– ÜL Rainer<br>Grießhammer<br>Treffpunkt individuell,<br>wird über das Forum bekannt gegeben. |
|-----|-----------------------|---|



## Kinder und Jugendliche

### Altersgruppe 6 – 9 Jahre (ÜL Jaqueline Scheid und Alexander Köppl)

#### Koordination / Kondition / MTB / Lauftraining / Krafttraining

Fr. 16.30 – 18.00 Uhr Treffpunkt: Sporthalle Veit-Stoß-Realschule  
Treffpunkt: Großparkplatz am  
Tiergarten (April bis September)

Bei Interesse bitte bei Jaqueline oder Alex melden:  
jaqueline.scheid@postsv-triathlon.de oder  
alex.koeppel@postsv-triathlon.de.

Die Teilnehmer benötigen ein verkehrstaugliches Mountainbike, einen Fahrradhelm, Laufschuhe, saubere Hallenschuhe und wetterfeste Kleidung.

### MTB-Training Altersgruppe 10 – 15 Jahre

#### (ÜL Michael, Viktoria und Katja Dehler)

Winterzeit: So. 10.00 – 11.30 Uhr  
Sommerzeit: Mo. 18.00 – 19.30 Uhr  
Treffpunkt: Laufamholz (Rehhof)

Die Teilnehmer benötigen ein verkehrstaugliches Mountainbike, einen Fahrradhelm, Laufschuhe und wetterfeste Kleidung.

Bei Interesse bitte bei Michael melden:  
michael.dehler@postsv-triathlon.de.

### Rennrad-Training Altersgruppe ab 14 - 17 Jahre (ÜL Lasse Ibert)

Di. 18.00 – 20.00 Uhr run & bike (Oktober bis März)  
Treffpunkt: Ziegenstraße 110,  
vor dem Hallenschwimmbad

Di. 18.00 – 20.00 Uhr Rennrad Training (April bis September)  
Treffpunkt: Blumen Graf in Ziegelstein

Für diese Trainingseinheit wird ein verkehrstaugliches Rennrad (Sommer) / Mountainbike (Winter), ein Fahrradhelm, sowie wetterfeste Kleidung benötigt.

Bei Interesse bitte bei Lasse melden: lasse.ibert@postsv-triathlon.de

### Schwimmen Kinder und Jugendliche (ÜL Schwimmabteilung)

Sa. 08.30 – 11.30 Uhr Vereinshallenbad, Ziegenstrasse 110  
Einteilung nach Leistungsstandard

### Schwimmtraining für leistungsorientierte, jugendliche Triathleten (ÜL Susi Eberlein)

Anfänger und Fortgeschrittene  
Sa. 16.00 – 17.00 Uhr Vereinshallenbad, Ziegenstrasse 110

Bei Interesse bitte per Mail unter schwimmen@post-sv.de oder bei der Schwimmabteilungsleiterin Kristina Hörath, Telefon: 0911 5405547-64 melden. In dieser Trainingseinheit wird schwerpunktmäßig die triathlonspezifische Kraultechnik auf Wettkampfniveau trainiert. Bei Interesse bitte bei Susi melden: susi.eberlein@postsv-triathlon.de

### Lauftraining (ganzjährig) Altersgruppe 10-15 Jahre

#### (ÜL Vadim Kuscher)

Mi. 17.00 – 18.00 Uhr Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad,  
Ziegenstrasse 110

Die Teilnehmer benötigen Laufschuhe sowie wetterfeste Kleidung.

Bei Interesse bitte bei Vadim melden:  
vadim.kuscher@postsv-triathlon.de



Bei weiterem Interesse an der Triathlonabteilung, Ihren Angeboten und Veranstaltungen, siehe Internet-Forum [www.postsv-triathlon.de](http://www.postsv-triathlon.de) oder kontaktieren Sie die

#### Abteilungsleitung:

Andreas Herold, Tel.: 0170 - 72 66 394

E-Mail: [triathlon@post-sv.de](mailto:triathlon@post-sv.de)

[www.postsv-triathlon.de](http://www.postsv-triathlon.de)

## DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN



### Unsere Spezialgebiete:

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

#### Maximilians-Augenklinik

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

#### UNSERE MEDIZINISCHEN VERSORGUNGSZENTREN:

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

**Maximilians**  
MVZ Bad Kissingen  
Erhardstraße 18  
97688 Bad Kissingen  
Telefon 0971 - 785 70 00

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

[www.maximilians-augenklinik.de](http://www.maximilians-augenklinik.de)

## Tischtennis

Dass die Jagd nach dem kleinen Ball ideal geeignet ist für alle Altersstufen, spiegelt sich selbstredend im Angebot des Post SV wieder. Dabei ist es unerheblich, ob jemand Tischtennis „nur“ zum Spaß oder wettkampfmäßig einzeln wie auch in der Mannschaft spielen möchte.

### Allgemein, Hobbygruppe

Di. 18.00 – 21.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

### Jugend Wettkampfmanschnften

Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 2 + 3

17.00 – 20.00 Uhr Thusnelda-Grundschule, untere Halle

Mi. 18.00 – 21.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 3  
(Fördergruppe)

Fr. 17.00 – 20.00 Uhr Thusnelda-Grundschule, untere Halle

17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 2 + 3

### Damen + Herren Wettkampfmanschnften

Mo. 19.00 – 22.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 2 + 3

Di. 19.30 – 22.00 Uhr Konrad-Groß-Schule, Halle 1

Mi. 19.30 – 22.00 Uhr Konrad-Groß-Schule, Halle 1

19.00 – 22.00 Uhr Dürer-Gymnasium, Hallenteil 1 + 2

Fr. 19.30 – 22.00 Uhr Konrad-Groß-Schule, Halle 1

19.00 – 22.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 2 + 3



**Abteilungsleitung:** Rüdiger Loos,

Tel.: 0173-38 85 373, E-Mail: tischtennis@post-sv.de

## Wintersport

### Mountainbike-Training

das ideale Body-Workout im Freien

Die Schnellkraft verbessern, die Kondition ausbauen und zugleich die Koordination verfeinern – so sieht das perfekte Ganzkörpertraining aus, oder um es auf Neudeutsch zu sagen, Body-Workout in Reinkultur. Wer dies unter freiem Himmel betreiben möchte, ist beim von der DSV-Ski-schule des Post SV durchgeführten Mountainbike-Training genau richtig. Auf grobstolligen Reifen geht es durch den heimischen Reichswald, der mit von breiten Forstwegen bis hin zu verschlungenen, kleinen Single-Trails alles bietet und damit ein ideales Trainingsterrain darstellt. Man muss weder ein Crack sein, noch über eine Mega-Ausdauer verfügen, um an diesem allen Mitgliedern offenstehenden Angebot teilzunehmen, eine gewisse konditionelle Grundlage jedoch sollte vorhanden sein. Mitzubringen sind zudem: ein Helm (Pflicht) wie ein geländegängiges Fahrrad, für dessen Funktionstüchtigkeit jede(r) selbst verantwortlich ist.

Wir treffen uns jeden Donnerstag (**erstmalig am 19. April**) um **17.30 Uhr** vor dem Eingang des Tiergartens. Bei schlechtem Wetter, sprich Dauerregen, entfällt das Training ebenso wie in den Ferien. Zwecks kurzfristiger Änderungen wie auch weiteren Angeboten lohnt sich stets der kurze Blick auf die Homepage der Wintersportabteilung ([www.wintersport.post-sv.de](http://www.wintersport.post-sv.de)). Im Sinne einer besseren Planung bitten wir alle, die mitfahren wollen, ihr Kommen formlos per E-mail ([chbiechele@hotmail.com](mailto:chbiechele@hotmail.com)) oder telefonisch (0151 – 171 170 26 Christian Biechele) anzukündigen.



### Ski-Gymnastik

Mo. 19.30 – 20.15 Uhr Carl-von-Ossietzky-Mittelschule



**Abteilungsleitung:**

Bernhard Homering,

Tel.: 0176 - 49 34 20 64

E-Mail: [wintersport@post-sv.de](mailto:wintersport@post-sv.de)

[www.wintersport.post-sv.de](http://www.wintersport.post-sv.de)

**Kontakt:**

Ingrid Hüllweber, Tel.: 0163 - 54 60 324  
(ab 17.00 Uhr erreichbar)  
E-Mail: [turnen@post-sv.de](mailto:turnen@post-sv.de)

## Turnen

### Gerätturnen

Nach gut dosierter Aufwärmgymnastik werden unter Anleitung spezielle Turnübungen an den Geräten Bock, Barren, Ringe, Pferd, Boden, Sprung, Mini-Trampolin usw. angeboten.

#### Gerätturnen für Erwachsene

Do. 18.00 – 20.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

#### Gerätturnen für Kinder und Jugendliche

##### Kinder 3 – 6 Jahre

Mo. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle  
17.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

##### Kinder 5 – 9 Jahre

Di. 17.45 – 18.45 Uhr Grundschule Paniersplatz  
Fr. 18.15 – 19.30 Uhr Theodor-Billroth-Schule

##### Kinder 6 – 8 Jahre

Do. 17.45 – 18.30 Uhr Holzgartenschule, Halle 1 (hintere Halle)

##### Kinder 6 – 9 Jahre

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr Grundschule St. Johannis

➔ **Gruppenleitung:**  
Heinz Schuster

Tel.: 0911-814 75 87  
E-Mail: [gt@post-sv.de](mailto:gt@post-sv.de)

##### Kinder 6 – 12 Jahre

Do. 16.15 – 18.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle  
Fr. 17.00 – 18.30 Uhr Mittelschule Hummelsteiner Weg 25

##### Kinder 9 – 12 Jahre

Do. 18.30 – 19.15 Uhr Holzgartenschule, Halle 1 (hintere Halle)

##### Kinder/Jugend 10 – 14 Jahre

Mo. 18.00 – 19.00 Uhr Grundschule St. Johannis  
Di. 18.45 – 19.45 Uhr Grundschule Paniersplatz  
Fr. 19.30 – 20.45 Uhr Theodor-Billroth-Schule

##### Jugend ab 13 Jahren/Erwachsene und Wettkämpfer

Do. 18.00 – 20.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle  
Fr. 18.30 – 20.15 Uhr Mittelschule Hummelsteiner Weg 25

##### „Vorbereitung zur Aufnahmeprüfung oder zum Sportabzeichen“

**Voraussetzung:** Post SV Mitgliedschaft. Die Vorbereitung kann im Laufe des Gerätturnens und nach Absprache mit dem Trainer Herr Schuster vorgenommen werden. In den Ferien ist nur Training für Wettkampfteilnehmer. Die allgemeinen Stunden finden nicht statt.

## Trampolin

Mo.	18.00 – 20.00 Uhr	Sportzentrum Süd, große Halle
Di.	19.00 – 21.00 Uhr	Sportzentrum Süd, große Halle
Fr.	18.00 – 20.30 Uhr	Sportzentrum Süd, große Halle

➔ **Gruppenleitung:**  
Claudia Milde  
E-mail: [turnen@post-sv.de](mailto:turnen@post-sv.de)

## Rhythmische Sportgymnastik

Rhythmische Sportgymnastik (RSG) ist eine faszinierende, kompositorische und anmutige Turnsportart, die aus Wettkampfgymnastik, Akrobatik und Tanz mit wie auch ohne Handgeräten (Seil, Ball, Keule, Reifen und Band) besteht. Es ist eine ideale Sportart für Mädchen bereits ab 4 Jahren, die Spaß an Tänzerischem, Künstlerischem und Sportlichem haben. RSG erfordert

ein hohes Maß an Körperbewegung, Gleichgewicht und Rhythmusgefühl, Koordination und Körperbeherrschung. Die kreative Verbindung von Musik und Bewegung macht die RSG besonders sympathisch und einzigartig. Ob Einzelkämpfer oder in der Gruppe, ob Anfänger oder ambitionierte Leistungsträger, RSG bietet für alle volles Programm an.

### Anfänger

Mo.	15.00 – 16.00 Uhr	(Gruppe 1) Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
	16.00 – 17.00 Uhr	(Gruppe 2) Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
Sa.	09.00 – 10.30 Uhr	(Gruppe 1+2) Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

➔ **Gruppenleitung:**  
Elvira Yabrova  
E-Mail: [rsg@post-sv.de](mailto:rsg@post-sv.de)  
Tel.: 0176-10 57 66 82

### Kinder/Jugend Hobbygruppe

Mo.	17.00 – 18.00 Uhr	Sportzentrum Süd, kleiner Gymnastikraum, 1. OG
Sa.	09.00 – 11.00 Uhr	Sportzentrum Süd, große Halle u. großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

**In den Ferien ist nur Training für Wettkampfteilnehmer. Die allgemeinen Stunden finden nicht statt. Probetraining ist immer nach telefonische oder schriftliche Absprache mit der Trainerin möglich.**

### Wettkampfgruppen

Mo.	16.00 – 17.00 Uhr	(KLK) Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
	17.00 – 19.00 Uhr	(SWK-FWK) Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
Di.	14.30 – 16.30 Uhr	(KLK) Sportzentrum Süd, große Halle
	16.30 – 19.00 Uhr	(SWK-FWK) Sportzentrum Süd, große Halle
Mi.	17.00 – 19.00 Uhr	(SWK-FWK) Dürer Gymnasium
Fr.	15.00 – 17.00 Uhr	(KLK) Dürer Gymnasium
	16.00 – 18.00 Uhr	(SWK-FWK) Dürer Gymnasium
Sa.	10.30 – 12.30 Uhr	(KLK) Sportzentrum Süd, große Halle
	11.30 – 14.00 Uhr	(SWK-FWK) Sportzentrum Süd, große Halle

Seit 1874  
**Glossner Bier**  
Der hochfeine Biergenuss

**DER HOCHFEINE ALKOHOLFREIE BIERGENUSS**

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

**ALKOHOLFREI**

Isotonisch  
Kalorienreduziert  
Vitaminhaltig

Spritzig erfrischend

Kalorienreduziert

NEUMARKTER GLOSSNERBRAU KG  
Deininger Weg 88 • 92318 Neumarkt i.d.OPf. • 09181-234-0 • [www.glossner.de](http://www.glossner.de) • [info@glossner.de](mailto:info@glossner.de)

# Volleyball

Ob Jung oder Alt – der Post SV bietet allen Volleyball-Spieler/innen das entsprechende Training. So nehmen die Kids mit großem Elan und Erfolg an den Jugendrunden teil, während die Wettkampfteams im Damen-, Herren- und Mixedbereich derzeit von der Kreisklasse bis hin zur Bezirksliga vertreten sind. Auch im Seniorenbereich ist der Post SV aktiv.

## Jugend Wettkampf

Das Jugendtraining findet für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren altersübergreifend in zwei Leistungsklassen (Anfänger und Fortgeschrittene) statt.

## Ballschule

Do. 18.00 – 18.30 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 1

## Jugend weibl. + männl.

Mo. 16.45 – 19.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2  
 Mo. 18.00 – 19.30 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 1  
 Mo. 18.00 – 20.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 2  
 Do. 18.00 – 19.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 2  
 Do. 19.00 – 20.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 2  
 Fr. 16.30 – 18.15 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

## Power Youngsters Anfänger Jahr 1 weiblich + männlich (16 – 25 Jahre)

Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Neues Gymnasium, Halle 2

## Power Youngsters Anfänger Jahr 2 weiblich + männlich (16 – 25 Jahre)

Mi. 18.15 – 19.45 Uhr Neues Gymnasium, Halle 2

## Sondertraining Jugend nach Vereinbarung

Mo. 16.45 – 18.30 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1

## Erwachsene Wettkampf

### Damen 1

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 1  
 Do. 20.00 – 22.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 1

### Damen 2

Mo. 19.30 – 21.30 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 2  
 Do. 18.30 – 20.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 1

### Damen 3

Di. 19.30 – 21.30 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 1  
 Do. 20.00 – 20.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 2

### Damen 4

Mo. 18.00 – 19.30 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1  
 Fr. 16.00 – 18.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1

### Herren 1

Di. 20.00 – 22.00 Uhr Michael-Ende-Schule, Halle 1  
 Do. 20.00 – 22.00 Uhr Michael-Ende-Schule, Halle 1

### Herren 2

Di. 20.00 – 22.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 2  
 Do. 18.00 – 20.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 3

Selbstverständlich sind auch Spieler herzlich willkommen, die nicht die ganz großen Ziele verfolgen. Die Volleyballabteilung bietet über das Stadtgebiet verteilt an unterschiedlichen Tagen mehrere Freizeitgruppen an. Falls Interesse an einem Probetraining besteht, schaut doch einfach mal vorbei.



## Power Youngsters Anfänger Jahr 1 weiblich + männlich (16 – 25 Jahre)

Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Neues Gymnasium, Halle 2

## Power Youngsters Anfänger Jahr 2 weiblich + männlich (16 – 25 Jahre)

Mi. 18.15 – 19.45 Uhr Neues Gymnasium, Halle 2

## Sondertraining Damen/Herren nach Vereinbarung

Fr. 20.00 – 22.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

## Techniktraining (14-tägig nach Ankündigung)

So. 17.00 – 21.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

## Senioren

Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

## Mixed 1

Mo. 20.00 – 22.30 Uhr Sportzentrum Süd

## Mixed 2

Mi. 19.45 – 22.00 Uhr Neues Gymnasium Halle 2

## Mixed 3+4

Mi. 19.45 – 22.00 Uhr Neues Gymnasium Halle 1

## Mixed 5+7

Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1

**Mixed 6**

Di. 20.00 – 22.00 Uhr Martin-Behaim-Gymnasium, Halle 1

**Mixed 8**

Mo. 19.45 – 22.00 Uhr Melanchthon-Gymnasium, untere Halle

**Mixed 9 (Youngsters)**

Mi. 18.00 – 20.15 Uhr Martin-Behaim-Gymnasium, Halle 2

**Mixed Anfänger**

Mi. 18.30 – 20.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1

**Mixed Quereinsteiger**

Mi. 18.30 – 19.45 Uhr Neues Gymnasium, Halle 1

**Mixed Sondertraining (teamübergreifend)**

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1

Fr. 19.00 – 20.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1

Fr. 20.30 – 22.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1

**Power Youngsters Anfänger Jahr 1 weiblich + männlich (16 – 25 Jahre)**

Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Neues Gymnasium, Halle 2

**Power Youngsters Anfänger Jahr 2 weiblich + männlich (16 – 25 Jahre)**

Mi. 18.15 – 19.45 Uhr Neues Gymnasium, Halle 2

**Freizeitvolleyball**

Die Freizeitsparte der Volleyballabteilung ist ein Angebot für alle, die ohne Wettkampfbambitionen Freude am Volleyballspiel und am sportlichen Gemeinschaftserlebnis haben. Unter fachkundiger Leitung überwiegt das Spiel, wobei auch Anfänger willkommen sind und sich schnell in die Regelkunde des Volleyballspiels einfinden. Um Neueinsteigern eine Orientierungshilfe zu geben, haben wir die Freizeittermine in drei Kategorien eingeteilt.

**Anfänger**

Die Anfängergruppe richtet sich gezielt an Neu- und Quereinsteiger, die bislang mit Volleyball wenig zu tun hatten. Hier ist Nachfragen nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht.

**Freizeit A1 (Anfänger)**

Do. 18.30 – 20.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1

**Fortgeschrittene**

Des Weiteren bietet die Volleyballabteilung noch zwei Termine für Sporttreibende an, für die nicht nur das Spiel selbst, sondern auch ein fundiertes Training von Interesse ist. Wer hier einsteigt, sollte zumindest die Grundtechniken beherrschen und sich darauf einstellen, dass es auch mal 'etwas heftiger' zur Sache geht.

**Freizeit F1 (Fortgeschritten)**

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

**Freizeit Sonntag (Fortgeschritten)**

So. 13.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd

**Offene Termine**

Reinkommen, aufwärmen, spielen. So einfach kann Volleyball sein. Das Niveau ist je nach Anwesenden schon mal recht unterschiedlich. Allerdings hat jede Gruppe ihren 'harten Kern' von Leuten, die regelmäßig dabei sind.

**Freizeit o1 (offen)**

Mo. 18.00 – 20.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium, Halle 1

**Freizeit o2 (offen)**

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Melanchthon-Gymnasium, obere Halle

**Freizeit o3 (offen)**

Mo. 20.30 – 22.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1

**Freizeit o4 (offen)**

Di. 20.30 – 22.00 Uhr Neues Gymnasium, Halle 2

**Freizeit o5 (offen)**

Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Berufsschule 14

**Freizeit o6 (offen)**

Do. 18.30 – 20.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

**Freizeit o7 (offen)**

Do. 20.00 – 22.00 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 1+2

**Freizeit o8 (offen)**

Fr. 20.00 – 22.00 Uhr Johannes-Scharrer-Gymnasium

**Mehr Volleyball hat keiner!** volleyBALL direkt.de

Bis zu **44% Rabatt** auf Teambestellungen!

Kontakt: **Dominik Winter** (02841/8899912)

Ganz bequem von Zuhause!

[www.volleyballdirekt.de](http://www.volleyballdirekt.de)

Offizieller Partner des Post SV Nürnberg!

## Beachvolleyball im Sportpark Schweinau, Daimlerstr. 71

**Beachvolleyball (nur bei gutem Wetter)**

Mo. – Fr. 17.00 – 21.00 Uhr Sportpark Schweinau

Sa. – So. 11.00 – 21.00 Uhr Sportpark Schweinau

Platzreservierung und konkrete Betriebszeiten unter

<http://www.postsv-volleyball.de/index.php/beach>**Abteilungsleitung:**

Thorsten Kolb,

Tel.: 09189 – 40 74 87

E-Mail: [volleyball@post-sv.de](mailto:volleyball@post-sv.de)[www.postsv-volleyball.de](http://www.postsv-volleyball.de)

## Aktiv im Wasser – ein vielseitiges Angebot für jedes Alter

Ob Individualist oder Familie, ob jung oder alt – im Hallenbad am Ebensee kommen alle auf ihre Kosten. So können im 25-Meter-Sportbecken Kinder wie auch jede/r ambitionierte Schwimmer/in unter Anleitung von qualifizierten Übungsleitern intensiv an Technik und Ausdauer feilen, während andere in der zweiten Hälfte des Beckens selbstständig ihre Bahnen ziehen. Und die ganz kleinen Wasserratten können im Kinderbecken ihre ersten Erfahrungen mit dem Element Wasser machen. Wer indes relaxen möchte, für den bietet sich der Gang zum Mehrzweckbecken mit seinen Luftsprudelliegen und Massagedüsen an. Oder wie wäre es mit einem Besuch der Sauna, die unter anderem mit einem Römischen Dampfbad oder einer Freiluftterrasse aufwartet? Nicht zu vergessen sind die vielen Extra-Angebote, die von Baby-Kleinkind- und Anfängerschwimmkursen, Intensivschwimmen für Erwachsene, den verschiedensten Aquaangeboten (z.B. Schwangerschaftsgymnastik, Aquafitness, Wassergymnastik, AquaZumba, Aquabouncing, usw.), Triathlon bis hin zu Wasserball reichen.

→ Unsere Angebote finden im vereinseigenen Hallenbad (Ziegenstraße 110 Nürnberg Mögeldorf) oder in der Aquakita (Langseestraße 1 in Mögeldorf) statt:  
Telefon Vereinshallenbad:  
0911 – 54 05 54 780

→ **Sportliche Leitung /  
Abteilungsleitung:**  
Kristina Hörath  
Sportbüro Schwimmen  
Tel.: 0911 – 54 05 54 7 – 64  
schwimmen@post-sv.de

### Schwimmgruppe Kleinkinder

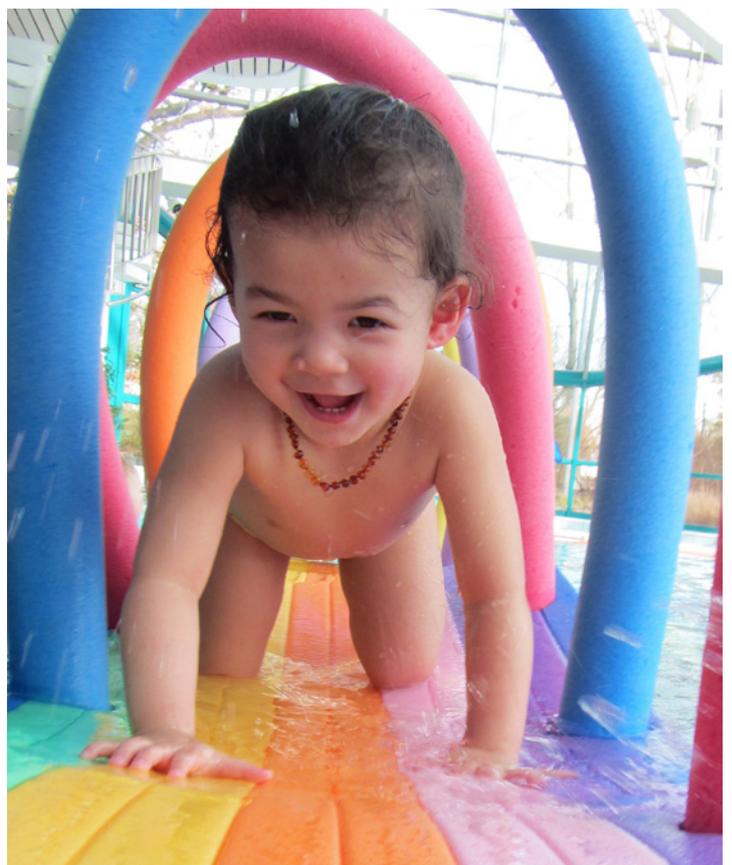
Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Mit einem Elternteil im Wasser sammelt das Kind Erfahrungen beim Spielen, lernt erste Schwimmgrundfertigkeiten (wie Tauchen, Springen, Gleiten), Sicherheitsregeln im Wasser und wird auf das Schwimmenlernen vorbereitet.

#### 2–3 Jahre

Fr. 15.00 – 15.45 Uhr Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken

#### 3–4 Jahre

Fr. 16.00 – 16.45 Uhr Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken



## Schwimmgruppe Kinder und Jugendliche

Aufbauend auf den Schwimmkursen steht nun unter der Regie erfahrener Übungsleiter das Erlernen bzw. Verbessern der Schwimmtechniken Brust, Rücken, Kraul und Schmetterling im Mittelpunkt. Auch Quereinsteiger/innen sind willkommen, sofern sie eine 25-Meter-Bahn problemlos durchschwimmen können.



### Anfänger mit Grundkenntnissen Brust (5 – 7 Jahre)

Mo.	16.30 – 17.15 Uhr
	17.15 – 18.00 Uhr
Di.	15.00 – 15.45 Uhr
	15.45 – 16.30 Uhr
Mi.	15.00 – 15.45 Uhr
Do.	15.45 – 16.30 Uhr
Fr.	14.30 – 15.15 Uhr
Sa.	08.30 – 09.15 Uhr à 2 Bahnen
	09.15 – 10.00 Uhr
	10.00 – 10.45 Uhr
	10.45 – 11.30 Uhr

### Kinder mit Grundkenntnissen (7 – 9 Jahre)

Mo.	18.00 – 18.45 Uhr
Di.	16.30 – 17.15 Uhr
Mi.	16.30 – 17.15 Uhr
Do.	16.30 – 17.15 Uhr
Fr.	15.15 – 16.00 Uhr
Sa.	08.30 – 09.15 Uhr
	09.15 – 10.00 Uhr à 2 Bahnen

### Kinder (9 – 12 Jahre)

Mo.	17.15 – 18.00 Uhr
Di.	17.15 – 18.00 Uhr
Mi.	16.30 – 17.15 Uhr
Do.	17.15 – 18.00 Uhr
Fr.	16.00 – 16.45 Uhr
Sa.	10.00 – 10.45 Uhr à 2 Bahnen

### Triathlon Kinder / Jugend (10 – 16 Jahre)

Do.	17.00 – 18.00 Uhr
	18.00 – 19.00 Uhr

### Jugend (12 – 16 Jahre)

Mo.	18.00 – 18.45 Uhr
Do.	18.00 – 18.45 Uhr
Fr.	16.00 – 16.45 Uhr
	16.45 – 17.30 Uhr à 2 Bahnen
Sa.	10.45 – 11.30 Uhr à 2 Bahnen

### Jugend (ab 16 Jahre)

Mi.	18.00 – 19.00 Uhr à 2 Bahnen
Fr.	17.30 – 18.15 Uhr
	18.15 – 19.00 Uhr



## Schwimmgruppen Erwachsene

Ein Angebot für alle, die sich bei den Schwimmtechniken Brust, Kraul oder Rücken verbessern wollen und dabei zugleich ihre Ausdauer steigern möchten.

Mo.	18.45 – 19.45 Uhr à 2 Bahnen
Mi.	18.00 – 19.00 Uhr à 2 Bahnen
Do.	18.45 – 19.45 Uhr
Fr.	17.30 – 18.15 Uhr
	18.15 – 19.00 Uhr à 2 Bahnen

### Masters (ab 16 Jahre)

Di.	20.00 – 21.30 Uhr
Do.	20.30 – 21.30 Uhr
Fr.	19.45 – 20.45 Uhr

Zur Auswahl der geeigneten Schwimmgruppe können Sie gerne zu einem Probeschwimmen vorbeikommen. Einmaliger Probebesuch/Vorschwimmen für Interessenten ohne Schwimmbadberechtigung zum Kennenlernen möglich: 5,- € / Person | 10,- € / Familie

➔ **Im Hallenschwimmbad ist ausschließlich die Badekleidung zu tragen (auch Begleitpersonen).**

➔ **Kinder unter 7 Jahren brauchen eine Begleitperson, diese benötigt eine Mitgliedschaft mit Badeberechtigung.**

➔ **Die Teilnahme an den Schwimmgruppen ist nur mit Vereinsmitgliedschaft inkl. Schwimmbadberechtigung möglich.**

## Wasserball

### U10:

Mi. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad  
Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad  
Sa. 17.00 – 18.30 Uhr Langwasserbad

### U12:

Mi. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad  
Do. 18.45 – 20.30 Uhr Bereitschaftspolizei Nürnberg  
Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad  
Sa. 17.00 – 19.00 Uhr Langwasserbad

### U14/16:

Mo. 19.00 – 20.45 Uhr Bereitschaftspolizei Nürnberg  
Mi. 19.00 – 21.00 Uhr Langwasserbad  
Do. 18.45 – 21.00 Uhr Bereitschaftspolizei Nürnberg  
Fr. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad  
Sa. 17.00 – 19.00 Uhr Langwasserbad



#### Trainer:

Marc Steinberger  
Tel.: 0151-44 56 77 77

#### E-Mail:

wasserball@post-sv.de

### U18:

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad  
Mi. 20.30 – 22.00 Uhr Langwasserbad  
Do. 18.45 – 21.00 Uhr Bereitschaftspolizei Nürnberg  
Fr. 20.30 – 22.00 Uhr Langwasserbad  
Sa. 18.45 – 20.30 Uhr Langwasserbad

### Herren I:

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad  
Mi. 20.30 – 22.00 Uhr Langwasserbad  
Do. 18.45 – 21.00 Uhr Bereitschaftspolizei Nürnberg  
Fr. 20.30 – 22.00 Uhr Langwasserbad  
Sa. 18.45 – 20.30 Uhr Langwasserbad

### Herren II/ Damen

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad  
Mi. 20.30 – 22.00 Uhr Langwasserbad



**Die Teilnahme am Wasserball ist nur mit Vereinsmitgliedschaft inkl. Schwimmbadberechtigung mit Wasserball möglich**

## Wassergymnastik

Haltungsschäden vorbeugen, Muskulatur und Bindegewebe straffen – der hohe gesundheitliche Wert von Gymnastik in Kombination mit der belebenden Wirkung des Wassers ist unbestritten. Vor allem, wenn die Übungen wie im Post SV-Hallenbad in einem 28 bis 31 Grad warmen Wasser durchgeführt werden.



**Die Teilnahme an der Wassergymnastik ist für alle Hallenbadbesucher kostenlos!**

Di. 10.00 – 10.30 Uhr  
20.30 – 21.00 Uhr  
Mi. 09.15 – 09.45 Uhr  
19.45 – 20.15 Uhr  
Do. 09.30 – 10.00 Uhr  
19.30 – 20.00 Uhr

## Aqua Jogging

Ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Wasser, wobei ein spezieller Gürtel für den Auftrieb im Tiefwasser sorgt. In der Stunde werden insbesondere Reize an das Herz-Kreislauf-System gegeben. Neben dem Ausdauertraining wird die Skelettmuskulatur durch kräftigende Übungen mit unterschiedlichen Materialien gestärkt. Spielerische Elemente sorgen für ein abwechslungsreiches Programm und eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Aqua Jogging ist für Personen jeden Alters und jeden Fitness-Levels geeignet.

Ob aus gesundheitsorientierten Gründen, zur Gewichtsreduzierung oder einfach zur Verbesserung der eigenen Fitness, Aqua Jogging bringt Sie in kürzester Zeit auf Touren.

Di. 10.30 – 11.00 Uhr  
Mi. 10.15 – 10.45 Uhr  
Do. 10.30 – 11.00 Uhr

## Aquarobic

Mit verschiedenen Handgeräten (Hanteln, Aquatic-Fitnesshandschuhen, Pool-Nudel etc.) wird zu fetzigen Rhythmen gezielt gegen den Widerstand des Wassers gearbeitet – eine kraftvolle, kraftfördernde Ausdauer-gymnastik, die unheimlich viel Spaß macht.

Di. 20.00 – 20.30 Uhr



**ACHTUNG: Nicht geeignet für Personen mit koronaren Herzkrankheiten und hohem Blutdruck.**



## Aqua-Rücken-Power

Es ist mitunter ein Kreuz mit ihr, der Rückenmuskulatur. Sie beweglicher zu machen, verkürzte Bereiche zu dehnen – im Kontext eines Kräftigen des gesamten Körpers – steht hier im Mittelpunkt.

### Aqua-Rückentraining

Mi. 09.45 – 10.15 Uhr

### Aqua-Rücken-Power

Fr. 10.00 – 10.30 Uhr

## Aqua-Bodyfit / Aqua-Stretching

Mit verschiedenen Handgeräten werden Kondition, Kraft und Beweglichkeit gezielt trainiert.

Di. 09.30 – 10.00 Uhr Aqua-Stretching

Do. 10.00 – 10.30 Uhr Aqua-Bodyfit

Fr. 09.30 – 10.00 Uhr Aqua-Stretching

## Schwimmkurse

Das Babyschwimmen, das Kleinkindschwimmen, das Anfängerschwimmen und verschiedene Angebote für Erwachsene werden in Kursform mit 10 Einheiten angeboten. Informationen zu den Schwimmkursen erhalten Sie über:

Sportbüro Schwimmen: 0911 - 54 05 54 764  
 E-Mail: hoerath@post-sv.de  
 Hallenbad: 0911 - 54 05 54 780  
 Geschäftsstelle: 0911 - 95 45 95 60

Die Termine werden ab Seite 93 unter „Zusatzangebot Events, Workshops & Kurse“ und im Internet unter [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de) – Kursangebote bekannt gegeben. Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung über das Internet – „Kurs Onlinebuchung“ oder mit dem Kursanmeldeformular erforderlich (auch für Mitglieder mit Badeberechtigung), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Kursanmeldeformulare erhalten Sie über die Geschäftsstelle oder im Schwimmbadeingangsbereich.

### 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](mailto:hoerath@post-sv.de))
- in sämtlichen Kursen ist Badebekleidung erforderlich (auch für die Begleitperson)
- aus versicherungstechnischen Gründen muss für das Geschwisterkind, welches kein Kursteilnehmer ist und trotzdem mit in unser Bad genommen wird, die **Mitgliedschaft + Zusatzberechtigung Schwimmbad** vorliegen oder eine Besucherkarte bei Kristina Hörath ([hoerath@post-sv.de](mailto:hoerath@post-sv.de)) beantragt werden.

# FRÖHLICHES POSTGEHEIMNIS

Pssst...



schon gehört?

**PEUGEOT 208 ACTIVE 82 PS**  
**HÄNDLERZULASSUNGEN 12/2017**  
**IMPRESS YOURSELF.**



**PEUGEOT**

EXKLUSIV für POST SV-Mitglieder  
sportlicher **Barpreis**

**13.490€\***

Preisvorteil

**4.649€**



Abb. enthält Sonderausstattung

\*Inklusive MwSt. und Überführung,  
Kurzfristig lieferbar.  
Angebot gilt nur solange der Vorrat reicht.

**PEUGEOT 208 ACTIVE 82 PS**  
mit umfangreicher Sonderausstattung:

- ▶ Klimaanlage
- ▶ Einparkhilfe
- ▶ Sitzheizung
- ▶ Regen- und Lichtsensor
- ▶ 5 Türen u. v. m.
- ▶ Metallic-Lackierung gegen 300€ Aufpreis

Peugeot 208 Active PureTech 82 PS (60kW) Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 5,5; außerorts 3,9; kombiniert 4,5. CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert 104 g/km. Effizienzklasse B.

**Fröhlich**  
**AUTOHAUS**

Autohaus Fröhlich GmbH

**Nürnberg** • Gustav-Adolf-Straße 135 und Ostendstraße 154 • Tel.: (0911) 95 40 80  
**Fürth** • Erlanger Straße 170 • Tel.: (0911) 787 4740 • [www.autohaus-froehlich.de](http://www.autohaus-froehlich.de)

# NÜRNBERGER VERSICHERUNGSCUP 2018

Weltklasse-Damentennis  
19. –26. Mai in Nürnberg



Julia Görges

# 10%

Rabatt für Post SV  
Mitglieder. Rabattcode:  
WTA-PostSV18  
[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)



**FOLLOW US** @NuernbergerCup  
[nuernberger-versicherungscup.de](http://nuernberger-versicherungscup.de)

#GanzNahDran  
#NuernbergerCup

**ticketmaster®**

**Ticketmaster.de**  
**01806 – 999 0000**

Montag - Freitag 8:00 - 22:00  
Samstag, Sonntag und Feiertags 9:00 - 20:00  
(€ 0,20/Anruf aus dt. Festnetz, max € 0,60/Anruf aus dt. Mobilfunknetz)

Präsentiert von:



**NÜRNBERGER**  
VERSICHERUNG



**SIMBA · DICKIE · GROUP**



# Kursprogramm

## Unser Kursangebot von A – Z

### Auch für Nichtmitglieder

Abenteuer Turnhalle bei Nacht .....	81	Qi Gong .....	89
Bouldern .....	81 / 92	Schwimmen / Aquafitness .....	93 – 95
Entspannung .....	85 – 89	Stabilisationstraining .....	83
Flexi-Bar .....	90	Synergy Yoga® .....	87
Functional Training .....	79	Tai Chi Chuan .....	89
Gesundheitssport .....	83 – 85	TRIAS – Von Kopf bis Fuß durchdacht .....	80
Guten Morgen-Yoga .....	86	TRIAS – Vorträge .....	80
Indoor-Cycling .....	91	Waldbaden .....	88
Kinder & Jugendliche .....	81	Wehrhaft und Fit! .....	79
„Klangentspannung“ .....	79	Yoga .....	85
Klettern .....	81	Yoga in der Schwangerschaft .....	86
Knie- und Sprunggelenktraining sowie Fußmuskulaturtraining .....	83	Yoga – Entspannt ins Wochenende .....	86
Mobilisieren, Dehnen und Massieren .....	85	Yoga 50+ .....	86
Nordic Walking .....	90	Yoga für Männer .....	86
Pump it .....	90		
Rückbildungsyoga .....	88		

➔ **Verbindliche Anmeldung über unsere Homepage [www.post-sv.de](http://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](mailto: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.

## 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 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

#### In den Sommerferien:

##### Kursnr.: FG Klang 06

Wann: am 08.08.2018, Mittwoch

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr



**Kursleitung:**  
Thomas Wölfel



## 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!**

#### Noch Restplätze frei

##### Kursnr.: FG FT 06

Kursbeginn: ab 14.04.2018, immer Samstag

Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 2

Preis: Mitglieder 40,00 Euro  
Nichtmitglieder 80,00 Euro  
12 Einheiten à 45 Minuten

#### In den Sommerferien:

##### Kursnr.: FG FT 07

Kursbeginn: ab 30.07.2018, immer Montag

Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 2

Preis: Mitglieder 20,00 Euro  
Nichtmitglieder 40,00 Euro  
6 Einheiten à 45 Minuten

## 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 02

Termine: ab 13.04.2018, 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

## 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.

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

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

**Noch Restplätze frei:  
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!**



BEWEGUNG · ERNÄHRUNG · BEWUSSTSEIN

## 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

**Kursnr.:** FG TRIAS Vortrag 04  
**Wann:** am 22.04.2018, Sonntag  
**Zeit:** 10.00 – 11.30 Uhr

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

# 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

**Ab April 2018 (noch Restplätze frei):**

**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

## Abenteuer Turnhalle bei Nacht

Welches Kind hat sich nicht schon einmal gewünscht ein echtes Abenteuer zu erleben? Der Post-Sportverein macht es möglich: Mit vielen lustigen Spielen, Phantasie Reisen und einer großer Bewegungslandschaft erobern und erleben wir gemeinsam die Turnhalle bei Nacht.

Mit Übernachtung im Schlafsack und inkl. Verpflegung.  
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80  
Preis: Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 49,00 Euro  
(Es werden auch Bildungsgutscheine angerechnet!)

**Kursnr.: FG Abenteuer 01**

Beginn: Samstag, 16.06.2018 um 16.00 Uhr  
Ende: Sonntag, 17.06.2018 um 10.00 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.

**Kursnr.: FG Bouldern 14 (Kinder 5–7 Jahre)**

Beginn: 23.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 90 Min.  
Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

**Kursnr.: FG Bouldern 15 (Kinder 8–11 Jahre)**

Beginn: 23.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 90 Min.  
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Boulderhalle E4, Allersberger Str. 185, 90461 Nürnberg  
Preis: Mitglieder 90,00 Euro / Nichtmitglieder 105,00 Euro  
10 Einheiten à 90 Minuten, Leihschuhe inklusive



# 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

**AUSGEBUCHT**

1. SportCamp: 05.04.2018 - 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](http://www.post-sv.de)



# 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

**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

**Ab August 2018:**  
**Kursnr.:** FG Senso A3  
Beginn: ab 02.08.2018, immer Donnerstag  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

➔ **NEU:**

## Knie- und Sprunggelenkstabilisations- training 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 Knie-schmerzen 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

**Ab Mai 2018:**  
**Kursnr.:** FG KnieSGFuß 01  
Beginn: ab 04.05.2018, immer Freitag  
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

**Ab August 2018:**  
**Kursnr.:** FG KnieSGFuß 02  
Beginn: ab 03.08.2018, 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 entgegen treten.

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 HWS 02  
Beginn: ab 08.05.2018, immer Dienstag  
Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr

**Ab August 2018:**  
**Kursnr.:** FG HWS 03  
Beginn: ab 31.07.2018, immer Dienstag  
Zeit: 19.45 – 21.15 Uhr



## 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 Sanitäranlagen 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, leicht-athletischen 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

## → 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

### Ab August 2018:

**Kursnr.:** FG MDM 02  
Kursbeginn: ab 02.08.2018, immer Donnerstag  
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

## 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:

##### Noch Restplätze frei:

**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

#### In den Sommerferien:

**Kursnr.:** FG Yoga 08 (Hatha Yoga)  
Kursbeginn: 01.08.2018, immer Mittwoch, 5 Einheiten à 90 Minuten  
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr  
Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1  
Preis: Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 46,00 Euro

#### Kursnr.:

**FG Yoga 09 (Hatha Yoga Mittelstufe)**  
Kursbeginn: 01.08.2018, immer Mittwoch, 5 Einheiten à 90 Minuten  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1  
Preis: Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 46,00 Euro

→ **Kursleitung:** Marion Schmid

#### Noch Restplätze frei:

**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+

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

Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1  
Preis: Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 70,00 Euro

### Noch Restplätze frei:

**Kursnr.:** FG Yoga 50+ 02  
Beginn: 16.04.2018, immer Montag, 10 Einheiten à 60 Minuten  
(Am 30.04.2018 keine Kurseinheit)  
Zeit: 10.15 – 11.15 Uhr

➔ **Kursleitung:** Ingrid Meyer

## Yoga in der Schwangerschaft

Yoga in der Schwangerschaft bedient sich an Übungen, die das Wohlbefinden der Mutter und des ungeborenen Kindes verbessern. Schwangeren Yoga macht den Körper geschmeidig und hilft die Aufmerksamkeit nach innen zu sich selbst und dem Ungeborenen zu lenken. Durch Yoga wird das Becken gestärkt und gleichzeitig entspannt, sowie Verspannungen des Rückens und andere Schwangerschaftsbeschwerden gelindert.

Der Yoga-Kurs ist so konzipiert, dass sowohl Geübte, als auch Anfängerinnen daran teilnehmen können. Die Übungen sind den Bedürfnissen der Schwangerschaft angepasst, der Unterricht erfolgt unter fachkundiger Anleitung.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen!**

**Kursnr.:** FG Yoga Schwangere 02  
Kursbeginn: am 20.04.2018, immer am Freitag, 8 Einheiten à 60 Min.  
Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 2  
Preis: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

## 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.

### Noch Restplätze frei:

**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

## ➔ NEU: Yoga für Männer!

Warum auch Männer Yoga praktizieren sollten  
Weil Yoga gesund ist – für den Körper und den Kopf. Die Körperübungen halten die Gelenke geschmeidig und bringen den Körper in eine muskuläre Balance. Yoga ist im Grunde ein ausgeklügeltes Bodyweight-Training denn es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Das Resultat ist eine schlanke, gesunde und bewegliche Muskulatur, eine durchtrainierte Optik. Ein Sixpack lässt sich mit Yoga eventuell erreichen, Muskelberge dagegen eher nicht. Außerdem wird vor allem die Wirbelsäule gestärkt. Wird sie von einer starken Rumpfmuskulatur gestützt, gilt der Rücken als gesund, Schmerzen oder Bandscheibenvorfälle sind kein Thema.



Ausschlaggebend ist hierbei der Atem, der IHN durch die Praxis führt.

**Kursnr.:** FG Yoga für Männer  
Kursbeginn: 27.04.2018, immer Freitag, 10 Einheiten à 90 Minuten  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Fitlounge, Keslerstr. 1, Raum 1  
Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro

➔ **Kursleitung:** Mathias Mörgelin

## 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

### Noch Restplätze frei:

**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

## 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.



**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.

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

### 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

### In den Sommerferien:

**Kursnr.: FG Synergy 09 (Intermediate, Mittelstufe)**

Kursbeginn: ab 23.07.2018, immer Montag  
 Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

**Kursnr.: FG Synergy 10 (Gentle Flow, Einsteiger)**

Kursbeginn: ab 23.07.2018, immer Montag  
 Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

**Kursnr.: FG Synergy 11 (Gentle Flow, Einsteiger)**

Kursbeginn: ab 25.07.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

**Kursnr.: FG Synergy 12 (Intermediate, Mittelstufe)**

Kursbeginn: ab 25.07.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

### Kurstermine in den Sommerferien:

Montag: 23.07./30.07./20.08./27.08.2018

Mittwoch: 25.07./01.08./22.08./27.08.2018

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80  
 im Entspannungsraum

Einheiten: 4 Einheiten à 90 Minuten

Preis: Mitglieder 22,00 Euro / Nichtmitglieder 44,00 Euro



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

## → NEU: Rückbildungsyoga

Während der Schwangerschaft und der Geburt hat Ihr Körper und insbesondere Ihr Beckenboden wahre Höchstleistung geleistet. Deshalb ist es wichtig ihn ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt mit einem Rückbildungskurs wieder in Form zu bringen. Das Training ist eine wertvolle Hilfe bei Organsenkungen im Becken, Rückenproblemen oder Inkontinenz. Ziel des Kurses ist es die körperliche Fitness wieder herbeizuführen, ihren Bauch und vor allem den Beckenboden wieder zu kräftigen, zu stärken und zu stabilisieren. Natürlich wird auch die Muskulatur aller anderen Körperpartien, wie Arme, Rücken, Beine, Gesäß im Kurs gestärkt und mittrainiert.

Durch Yoga Übungen schulen Sie sowohl Körper als auch Geist um nach der Geburt schnell zu einer deutlich besseren Balance und Beweglichkeit zurückzufinden. Spezielle Atem- und Entspannungstechnik helfen Ihnen im Alltag, bauen Stress ab und fördert innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Bei bestehenden Beschwerden nehmen Sie bitte Rücksprache mit ihrem Arzt, bevor Sie sich anmelden.**

### **Kursnr.:** FG Rückbildungsyoga 01

**Kursbeginn:** am 20.04.2018, immer am Freitag, 8 Einheiten à 60 Min.

**Zeit:** 14.00 – 15.00 Uhr

**Ort:** Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

**Preis:** Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

## → NEU: Waldbaden

**Achtsamkeit in der Natur - die naturnahe Entspannungs-Methode**



Die japanische Wissenschaftler haben anhand verschiedener Studien entdeckt, dass der Aufenthalt im Wald wie eine Art Aromatherapie wirkt, die für die Gesundheit förderlich ist. Längst ist „Waldbaden“ in Japan eine anerkannte Stress-Management-Methode.

Entspannung, Erholung und Naturphilosophie. Mit Bewusstheit halten wir uns in der Natur auf, atmen, riechen, lauschen, fühlen, erproben einfache Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen sowie ausgewählte Übungen aus dem autogenen Training. Sie erlernen in der Natur, wie man effektiv entspannen kann - auch im Alltag. Sie holen sich bewusst Kraft aus der Natur. Lassen Sie sich begeistern und faszinieren von Entdeckungen in der Natur und tanken Sie neue belebende Energie. Bei geführten Waldgängen bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang.

- Offline-Modus macht gesund und vital
- Sich regelmäßig im Wald bewegen wirkt als natürliche Gesundheitsförderung, die einfach verfügbar und ohne Nebenwirkungen ist. Innerhalb kürzester Zeit stärken Sie Ihr Immunsystem und reduzieren Stresshormone, senken den Blutdruck, können wieder besser abschalten, „runterfahren“ und erholsam schlafen.
- Natur, Wald, Wiese, Wasser stärken durch die in der Waldluft vorhandenen Terpene die Regenerationsfähigkeit sowie die kognitive Leistungsfähigkeit.

Schon 30 - 60 min. Wald-/Naturspaziergang wirken entspannend auf körperlicher und mentaler Ebene

### **Kursnr.:** FG Waldbaden

**Kursbeginn:** ab 04.06. bis 23.07.2018, immer Montag, 8 Einheiten à 2 Stunden.

**Zeit:** 18.00 – 20.00 Uhr

**Treffpunkt:** Martha-Maria-Krankenhaus (Haupteingang/Bushaltestelle) Stadenstr. 93 a, 90491 Nürnberg (Parkplätze vorhanden), Durchführung im Wald/Tiefgraben hinter MM

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

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

## 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.

**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 Sibeliustr.  
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!**

➔ **NEU:**

## Klassisches Tai Chi mit dem Schwert – Tageskurs

Neben der kurzen und langen Form gibt es in der Tai Chi Tradition auch die Schwertform. Im Laufe der Zeit ist aus der Kampfform eine beruhigende, energiebringende und körperlich anspruchsvolle Bewegungsabfolge geworden. So schafft das Führen des Schwertes nach vorgegebenen Abläufen innere Ruhe, Elastizität und Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln, ist auch Atem- und Gedächtnistraining. In den 4 Stunden lernen Sie einige der 53 Bewegungsabfolgen der Schwertform nach Dr. Chi. Kenntnisse im Tai Chi Chuan wären von Vorteil. Schwerter können gestellt werden. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen

**Kursnr.: FG Tai Chi Schwertform**

Wann: am 21.04.2018, Samstag  
Zeit: 09.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum  
Preis: Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 50,00 Euro



## 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 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!**

### 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

### In den Sommerferien 2018:

**Kursnr.:** FG Flexi-Fit 03

Kursbeginn: ab 01.08.2018 immer Mittwoch, 6 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1

Preis: Mitglieder 19,00 Euro / Nichtmitglieder 49,00 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

### Noch Restplätze frei:

**Kursnr.:** FG Pump 03

Kursbeginn: ab 18.04.2018, immer Mittwoch

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

**Kursnr.:** FG Pump 04

Kursbeginn: ab 20.04.2018, immer Freitag

Zeit: 19.30 – 20.45 Uhr

### In den Sommerferien:

Preis: für Mitglieder 13,00 Euro / Nichtmitglieder 34,00 Euro  
5 Einheiten à 75 Minuten

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

**Kursnr.:** FG Pump 08

Kursbeginn: ab 01.08.2018 immer Mittwoch

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

## Walking (ohne Stöcke) und Nordic Walking (mit Stöcken)

**Könnte ...- sollte ...- hätte ...- würde.. = ... vorbei ! = ... es geht los!**

Wir bewegen uns, aber nicht hochsportlich. Die Technik ist leicht erlernbar. Wir wiederholen und korrigieren bis zur letzten Stunde. Wir erarbeiten Muskelaufbau gegen Haltungsschäden, Ausdauer für Herz- und Kreislaufanregung und verbessern den gesamten Stoffwechsel. Wir gehen miteinander für Wohlbefinden, für Wellness - und für Plaudern und Spaß bleibt auch noch Zeit. Und da alles bei nur einer Stunde je Woche. Probier es aus. Es wird gut.

**Kursnr.:** FG NW 01

Kursbeginn: ab 24.04.2018 immer Dienstag,  
10 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Sportpark Ebensee, Ziegenstr. 110  
(kleiner Parkplatz)

Preis: Mitglieder 30,00 Euro / Nichtmitglieder 70,00 Euro



Kursleitung: Gabriele Eppelsheim-Lechler

## Betreuung und Pflege

– damit  
Leben  
gelingt

Soziales  
im Netz  
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](http://www.diakonie-moegeldorf.de)



## 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

### Preise:

**90 Minuten Kurse:**  
für Mitglieder 45,00 Euro  
Nichtmitglieder 100,00 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 21 (Mittelstufe)

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

#### Kursnr.: FG IC 26 (Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 03.05.2018, immer  
Donnerstag  
Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr, 90 Minuten

#### Kursnr.: FG IC 17 (Einsteiger)

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

#### Kursnr.: FG IC 22 (Mittelstufe)

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

### In den Sommerferien:

#### Kursnr.: FG IC Sommer

Kursbeginn: ab 31.07.2018 immer Dienstag  
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr,  
6 Einheiten à 60 Minuten  
Preis: Mitglieder 18,00 Euro /  
Nichtmitglieder 45,00 Euro

#### Kursnr.: FG IC 18 (Fatburner)

Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag  
Zeit: 09.30 – 10.30 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 19 (Einsteiger-Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 24.04.2018, immer Dienstag  
Zeit: 17.45 – 18.45 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 20 (Einsteiger)

Kursbeginn: ab 03.05.2018, immer Donnerstag  
Zeit: 19.30 – 20.30 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

### Noch Plätze frei:

**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+



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

### Noch Plätze frei:

**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

# Kurse und Events im Wasser



Verbindliche Anmeldung über unsere Homepage [www.post-sv.de](http://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](mailto: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](mailto:hoerath@post-sv.de)) in sämtlichen Kursen ist Badebekleidung erforderlich (auch für die Begleitperson).



## Aqua Specials

**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 stehetiefen Wasser habt ihr Spaß und werdet zu zweit abheben!

<b>Kursnr.:</b>	<b>S Pfingsten 1</b>	<b>Kursnr.:</b>	<b>S Aqua Bounc 3</b>
Datum:	29.05.2018	Datum:	19.04.2018
Uhrzeit:	19.15 – 20.00 Uhr	Uhrzeit:	17.45 – 18.30 Uhr

### 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.

<b>Kursnr.:</b>	<b>S Pfingsten 2</b>	<b>Kursnr.:</b>	<b>S Aqua Box 1</b>
Datum:	29.05.2018	Datum:	19.04.2018
Uhrzeit:	20.15 – 21.00 Uhr	Uhrzeit:	18.45 – 19.30 Uhr

### Aqua Drums

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

<b>Kursnr.:</b>	<b>S Aquadrums</b>
Datum:	12.04.2018
Uhrzeit:	18.45-19.30 Uhr

### Aqua Bouncing Tiefwasser

Aqua Bouncing ist Trampolinspringen im Wasser und viel anstrengender als es klingt! Probieren Sie es aus!

<b>Kursnr.:</b>	<b>S Aqua Bounc 1</b>	<b>Kursnr.:</b>	<b>S Aqua Bounc 2</b>
Datum:	11.04.2018	Datum:	18.04.2018
Uhrzeit:	19.00 - 19.45 Uhr	Uhrzeit:	19.00 - 19.45 Uhr

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: 11.04./18.04./25.04./02.05./09.05./16.05./13.06./20.06.  
27.06./11.07./18.07./25.07./19.09./26.09./10.10.  
Zeit: 17:45–20:30 Uhr (davon 1,5 Stunden Wasserzeit)  
Preis: Für Post SV Mitglieder 279,00 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: 11.04./08.05./06.06./04.07./12.09./10.10./24.10.  
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  
Preis: Für Post SV Mitglieder 35,00 Euro

Anmeldung und weitere Infos unter:  
[www.devil-divers.de](http://www.devil-divers.de) oder [info@devil-divers.de](mailto:info@devil-divers.de)

## Ferierschwimmkurs Pfingsten 2018

### Kinder Brustschwimmen

5–7 Jahre mit Eltern

Eine Begleitperson erlaubt – Badebekleidung erforderlich

**Kursnr.:** S Schwimmen Pfingsten  
Dauer: 22.05. – 25.05./28.05 – 30.05./01.06.  
8 Einheiten à 45 Min.  
Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr  
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110  
Lehrschwimmbekken  
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 Pfingsten Erw  
Dauer: 22.05. – 25.05./28.05 – 30.05./01.06.  
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

## Freie Kurse ab April 2018

### Babyschwimmen

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

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 4  
Kursbeginn: ab 11.04.2018, immer Mittwoch  
Zeit: 10.30 – 11.00 Uhr

### 6–12 Monate mit Eltern

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

## Kleinkindschwimmen

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

### 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

## 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

### Kursnr.:

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



## Nichtschwimmer Erwachsene

### 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

## 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

## 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 4**  
 Kursbeginn: ab 27.04.2018, immer Freitag  
 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

# Kurse ab September 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 21.09.2018, immer Freitag  
 Zeit: 10.45–11.15 Uhr

### 6–12 Monate mit Eltern

**Kursnr.:** S Baby 2  
 Kursbeginn: ab 21.09.2018, immer Freitag  
 Zeit: 11.15–11.45 Uhr

### Kursnr.:

**S Baby 4**  
 Kursbeginn: ab 19.09.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 10.30–11.00 Uhr

### Kursnr.:

**S Baby 5**  
 Kursbeginn: ab 19.09.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 11.00–11.30 Uhr



## Kleinkindschwimmen

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

### 1–2 Jahre mit Eltern

**Kursnr.:** S Klein 1  
 Kursbeginn: ab 20.09.2018, immer Donnerstag  
 Zeit: 10.15–11.00 Uhr

### 3–4 Jahre mit Eltern

**Kursnr.:** S Klein 4  
 Kursbeginn: ab 17.09.2018, immer Montag  
 Zeit: 15.15–16.00 Uhr

### Kursnr.:

**S Klein 5**  
 Kursbeginn: ab 19.09.2018, immer Dienstag  
 Zeit: 10.45–11.30 Uhr

### Kursnr.:

**S Klein 6**  
 Kursbeginn: ab 20.09.2018, immer Donnerstag  
 Zeit: 15.00–15.45 Uhr

### 2–3 Jahre mit Eltern

**Kursnr.:** S Klein 2  
 Kursbeginn: ab 19.09.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 15.00–15.45 Uhr

### 4–5 Jahre mit Eltern

**Kursnr.:** S Klein 3  
 Kursbeginn: ab 19.09.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 16.00–16.45 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 20.09.2018, immer Donnerstag  
 Zeit: 15.00–15.45 Uhr

**Kursnr.: S Vertiefung 2**

Kursbeginn: ab 21.09.2018, immer Freitag  
 Zeit: 14.30–15.15 Uhr

**Kursnr.: S Vertiefung 3**

Kursbeginn: ab 18.09.2018, immer Dienstag  
 Zeit: 15.45–16.30 Uhr

**Kursnr.: S Vertiefung 4**

Kursbeginn: ab 21.09.2018, immer Freitag  
 Zeit: 15.15–16.00 Uhr

**Kursnr.: S Vertiefung 5 – Kinder 7–9 Jahre**

Kursbeginn: ab 17.09.2018, immer Montag  
 Zeit: 15.45–16.30 Uhr

**Kursnr.: S Vertiefung 6 – Kraul Kinder 6–10 Jahre**

Ort: Aquakita Langseestr. 1  
 Kursbeginn: ab 19.09.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 18.30–19.15 Uhr

## 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 18.09.2018, immer Dienstag  
 Zeit: 16.00–16.45 Uhr

**Kursnr.: S Anfänger 4**

Kursbeginn: ab 22.09.2018, immer Samstag  
 Zeit: 08.30–09.15 Uhr

**Kursnr.: S Anfänger 8**

Kursbeginn: ab 17.09.2018, immer Montag  
 Zeit: 16.15–17.00 Uhr

**Kursnr.: S Anfänger 9**

Kursbeginn: ab 22.09.2018, immer Samstag  
 Zeit: 12.30–13.15 Uhr

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

**Kursnr.: S Anfänger 5**

Kursbeginn: ab 22.09.2018, immer Samstag  
 Zeit: 09.30–10.15 Uhr

**Kursnr.: S Anfänger 7**

Kursbeginn: ab 18.09.2018, immer Dienstag  
 Zeit: 17.00–17.45 Uhr

**Kursnr.: S Anfänger 10**

Kursbeginn: ab 22.09.2018, immer Samstag  
 Zeit: 11.30–12.15 Uhr

**Kursnr.: S Anfänger 11**

Kursbeginn: ab 22.09.2018, immer Samstag  
 Zeit: 10.30–11.15 Uhr

**Kursnr.: S Anfänger 12**

Kursbeginn: ab 18.09.2018, immer Dienstag  
 Zeit: 18.00–18.45 Uhr

## 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

## Nichtschwimmer

Erwachsene ab 18 Jahren

**Kursnr.: S Anfänger Erw**

Kursbeginn: ab 17.09.2018, 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 20.09.2018, 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 Pfingsten**

Zeit: Mittwoch, 30.05.2018  
10.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.: S Bubble Sommer**

Zeit: Freitag, 07.09.2018  
10.00 – 13.00 Uhr

**Kurs-Nr.: S Bubble Herbst**

Zeit: Mittwoch, 31.10.2018  
10.00 – 13.00 Uhr

## Intensivschwimmkurs

Erwachsene ab 18 Jahren

**Voraussetzung ist die Beherrschung einer Schwimmart**

**Kursnr.: S Intensiv 1**

Kursbeginn: ab 20.09.2018, 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

## 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: 21.09.2018, immer Freitag,  
Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr

**Kursnr.: S Intensiv 3**

Kursbeginn: 19.09.2018, 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 4  
 Kursbeginn: ab 19.09.2018, 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 19.09.2018, 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 19.09.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

**Kursnr.:** S Aquafit 3  
 Kursbeginn: ab 19.09.2018, immer Mittwoch  
 Zeit: 17.45 – 18.30 Uhr

## Aqua Power Mix

**Kursnr.:** S Aquafit 1  
 Kursbeginn: ab 20.09.2018, 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 19.09.2018, 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



**Post SV Nürnberg e. V.**

*Die Nummer 1 im Sport*

# Mach den Post SV zu Deinem Post SV!

Der Post SV ist in der schönen Metropolregion Nürnberg die Nummer 1 im Sport. Das wollen wir auch bleiben. Zusammen mit Dir wollen wir unsere Angebote und das Vereins- und Freizeitleben aktiv verbessern.

Wir wollen Deiner Meinung eine Stimme verleihen: Du hast ab jetzt die Möglichkeit, regelmäßig an Befragungen zu Deiner Sportart, Abteilung oder allgemein zum Post SV teilzunehmen. Hierfür stellen wir einen Link mit dem Motto "Mach den Post SV zu Deinem Post SV" auf der Vereinsseite und den einzelnen Abteilungsseiten zur Verfügung.



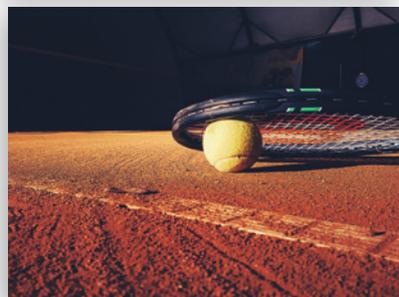
> **Auf [www.post-sv.de](http://www.post-sv.de) gehen...**



> **Für Deine Sportart, Abteilung oder Kurse zur Befragung anmelden...**



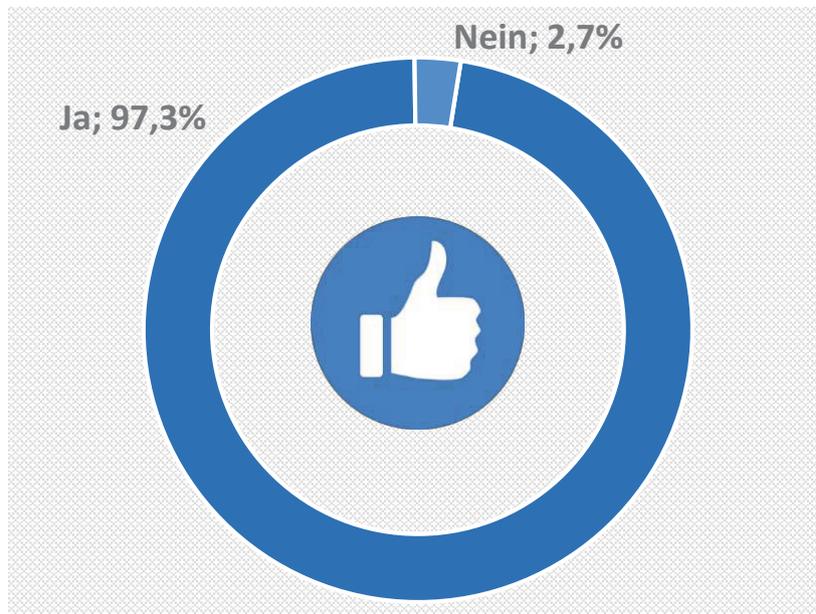
> **Mitmachen und etwas bewegen.**



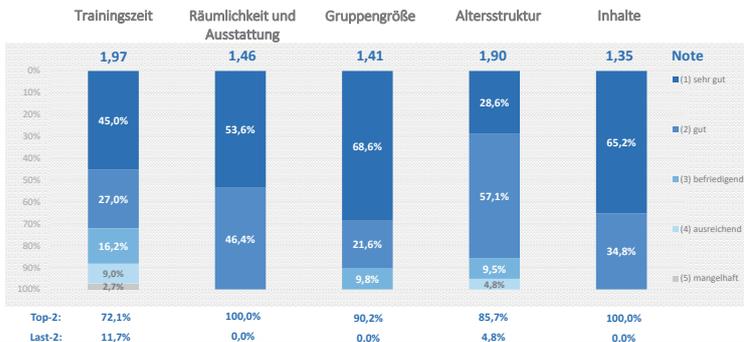
# Ergebnisse unserer aktuellen Umfrage zu unserer „KiSS“ Kindersportschule:



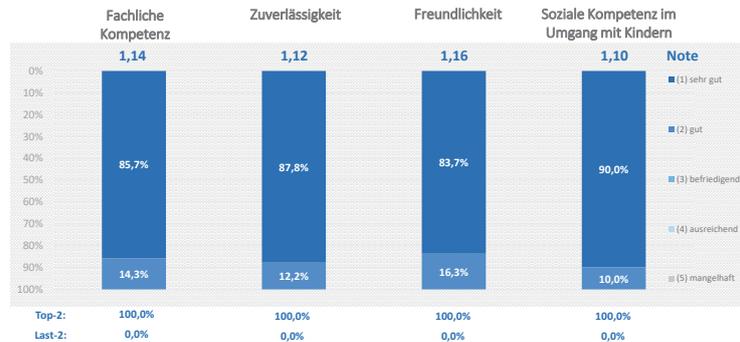
## Würden Sie die KiSS Ihren Freunden weiterempfehlen?



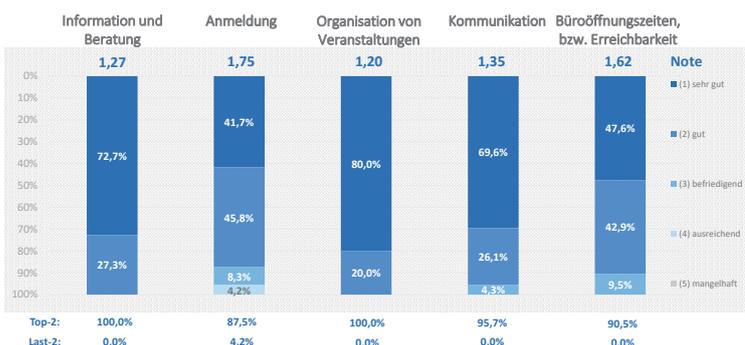
Wie beurteilen Sie die KiSS-Gruppe Ihres Kindes hinsichtlich folgender Kriterien?



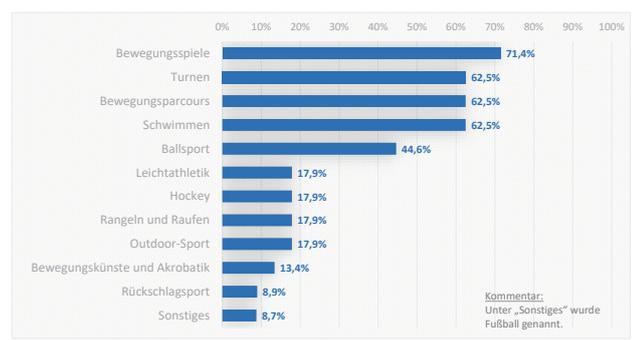
Wie beurteilen Sie den Trainer / die Trainerin der Gruppe Ihres Kindes hinsichtlich folgender Kriterien?



Wie beurteilen Sie die organisatorische Arbeit der KiSS hinsichtlich folgender Kriterien?



Welche Inhalte/Angbote gefallen Ihrem Kind besonders gut? (Mehrfachnennungen möglich)



# Jugendvollversammlung

am Samstag, 14. Juli, um 17.30 Uhr in der „Luise Cultfactory“, Scharrerstr. 15 in Nürnberg unter anderem mit dem Bericht des Jugendreferenten, der Neuwahl des Jugendleiters und des Schatzmeisters, der Neuwahl der Delegierten und deren Vertreter, Anträge und Sonstiges.

Stimmberechtigt sind alle Post SV-Mitglieder vom vollendeten 12. bis einschließlich zum vollendeten 18. Lebensjahr, sowie die gewählten Abteilungsleiter. Anträge zur Versammlung bitte schriftlich bis Samstag, 30. Juni, an den Jugendreferenten (neugebauer@post-sv.de) richten, damit diese fristgerecht behandelt werden können.

## 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	23,- Euro **

(zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschließlich 20 Jahren)

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](http://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](http://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](mailto: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**

# Unsere Sponsoren:

HAUPTSPONSOR:



PREMIUMSPONSOR:



Basic-Partner:



**Attribute wie Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Gemeinschaft gehören nicht nur untrennbar zum Sport, sondern sicherlich auch zu Ihrer Unternehmenskultur.**

Sie haben nur wenig Vorstellung, welche Möglichkeiten sich aus einer Partnerschaft mit dem Post SV Nürnberg für Sie ergeben können? Oder Sie wissen nicht, welche Struktur unsere Mitglieder - und somit auch Ihre potentiellen Kunden - haben?

Wir informieren Sie gerne. Erfahren Sie mehr über: Zielgruppen, Mitgliederzahlen und unsere umfangreichen Sponsoringtools von der klassischen Bandenwerbung bis hin zu modernen Kommunikationsplattformen der integrierten Kommunikation.

Der Post SV Nürnberg freut sich auf neue, nachhaltige Partnerschaften. Wir sind uns sicher, dass sich ein Engagement bei der Nummer 1 im Sport auch für Sie in vielerlei Hinsicht lohnen wird.

Informieren Sie sich unter E-Mail: [gf@post.sv.de](mailto:gf@post.sv.de) oder unter Tel.: 0911 954595-66

# 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](http://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 Mitgliedsausweis 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 Sportstätten 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. ■

# Post SV - Sportfestival 2018

Samstag, 30.06.2018 • 13.00 - 18.00 Uhr

Sportpark Schweinau • Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg



Tombola  
Clown-Show

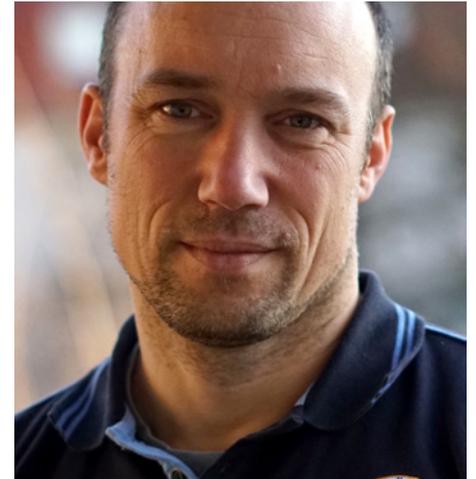
Kinder-Sommerolympiade

Bootcamp Fitness Challenge Showprogramm

Sportschützen Hüpfburg Kinderfußballturnier Golf  
Basketball Kinderschminken Volleyball Tennis  
Handball



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



Auch wenn er gerne mal für einen Tag mit einem Beach-Volleyball-Crack tauschen würde, so ist Martin Will doch vor allem eines – und zwar Basketballer durch und durch, auch wenn er das schnelle Spiel unter den Körben gerne noch besser können würde. In seinem Amt als Basketball-Abteilungsleiter ist ein besser so gut wie unmöglich: Unter seiner Regie ist die Abteilung des Post SV mit nunmehr über 500 Aktiven zur größten in dieser Sportart in Bayern geworden – und zu einer, die Preis um Preis einheimst. Er und seine Mitstreiter in der Abteilungsleitung sind nämlich sehr einfallreich, wenn es darum geht, sich innovative Basketball-Projekte auszudenken und diese dann auch in die Tat umzusetzen. Siehe aktuell die mehrfach preisgekrönte GrundschulLiga.

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

Ein Auto, einen Fernseher und einen Dualen Studenten

**Was bringt Dich auf die Palme?**

Menschen, die es nicht schaffen miteinander auszukommen.

**Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?**

„Zorn – Wie du mir“ allerdings als Hörbuch

**Bei welcher Musik schaltest Du sofort das Radio aus?**

Da hilft grundsätzlich nur Bayerns.

**Mit welchem Prominenten würdest Du gerne einmal sporteln gehen?**

Prominente dürfen gerne bleiben, wo sie sind. Freuen würde ich mich über ein Post SV Geschäftsstellen-Team, gerne mit Präsidenten, bei unserem nächsten CompanyCup!

**Hast Du ein sportliches Idol?**

Nein, aber googelt doch mal „Dream Team 1992“!

**Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?**

Hoffentlich nicht bedeutend, aber erschreckend, die Wahl des amerikanischen Präsidenten.

**Welche Sportart kannst Du gar nicht**

Tennis, versucht und kräftig gescheitert

**Welche Sportart würdest Du gerne besser können?**

Definitiv Basketball – gerne hätte ich so früh wie die Kids unserer Grundschulprojekte mit dem Basketball losgelegt...

**Was können Frauen besser als Männer Stricken**

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

Würde ich nicht tun, wer weiß, wo ich dann selbst angemeldet bin.

**Bei welchem sportlichen Großereignis wärest Du gerne als Zuschauer dabei gewesen?**

Olympia 1992

**Was war Dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?**

Platzierungen 2 und 3 beim Memmelsdorfer Quattrobball mit meinen Post SV Basketball Jungs, bei jeweils 96 Team-Meldungen.

**Was war Dein peinlichster Fauxpax im Sport?**

Da habe ich nix Gravierendes im Kopf. Vielleicht mal ein verlegter Korbleger?

**Welche Macke hast Du beim Sport?**

Ich höre Jazz am Crosstrainer.

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

Ich würde diesen direkt gegen einen 2000 Euro Fotogutschein eintauschen

**Was fällt Dir beim Stichwort Post SV ein?**

Als mit über 500 tatsächlich Aktiven die größte Basketballabteilung Bayerns, erstmal `ne dicke Ecke Arbeit.

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

Basketball und Sauna

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

Insgesamt kennt man sich auf Grund der Größe des Vereins zu wenig. Wer immer eine schnelle und pragmatische Lösung parat hat, ist Michael Sommer.

**Bist Du Warm- oder Kaltduscher?**

Warmduscher

**Wie sieht für Dich der perfekte Sporttag aus?**

Quattrobball – du spielst an einem Tag je zwei Spiele in Basketball, Volleyball, Fußball und Handball gegen jeweils wechselnde Teams.

**Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?**

Ignorieren, denn nach dem Sport geht es dir definitiv besser als davor!

**Welche Sportart ist Deiner Meinung nach überflüssig?**

Teebeutel-Weitwurf, andererseits, wenn's Spaß macht...

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

Mit irgend so einem Beach-Volleyball-Crack

# Gewinnen mit dem Nürnberger Versicherungscup 2018 und dem Post SV

**NÜRNBERGER**  
VERSICHERUNGSCUP 2018



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

## 1. Preis

1x 2 VIP Tickets\*\*  
für Dienstag den 22. Mai 2018

## 2. Preis

1x 2 Tagestickets für einen Tag  
nach Wahl

## 3. Preis

Give-Away Set  
(Tennisbälle, Trinkbecher etc.)

\*\*Leistungen VIP Ticket: Erstklassige Sitzplätze auf der VIP-Tribüne, Direkter Zugang von der VIP-Tribüne zur NCP-VIP-Lounge, Catering inkl. Getränke in der VIP-Lounge, Parkplatz in unmittelbarer Nähe zum Turniergelände

1. Bei der Delegiertenversammlung berichtet die Führung, dass sie das Sportangebot erweitern möchte. Was gehört nicht dazu?

- a) Boxen
- b) e-sport
- c) Synchronschwimmen

2. Die Kindersportschule (KiSS) des Post SV erweitert ihr Spektrum. Um welche Altersgruppe?

- a) Kleinkinder
- b) Teenager
- c) Erwachsene

3. Die U 17-Fußball-Mädchen des Post SV haben in der Hallenrunde groß aufgetrumpft. Wie viele Titel holten sie?

- a) einen
- b) zwei
- c) drei

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. Mai 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-b-b

Lesen bildet, bereichert und begeistert – und manchmal kann es gar einen Preis bescheren. Beim Gewinnspiel des Post SV-Magazins zum Beispiel. Allerdings ist dazu auch eine große Portion Glück nötig, denn für das Rätsel in der Januar-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. Der heutige Geschäftsführer Andreas Neugebauer hat 2012 die Kindersportschule (KiSS) aus der Taufe gehoben (Lösung c).
2. Der bayerischen Innenminister Joachim Hermann hat jüngst Vize-

Präsident Franz Gebhardt und Jochen M. Richter, Abteilungsleiter Moderner Fünfkampf, ausgezeichnet (Lösung b).

3. Mit Alfons Dees war im vergangenen Herbst beim legendären Ironman auf Hawaii ein Post SV-Triathlet am Start (Lösung b).

Bei der von den Damen der Geschäftsstelle vorgenommenen Auslosung waren folgenden Mitgliedern das Glück hold: Der 1.Preis, ein 100 Euro Wertgutschein vom Post SV-Shop, geht an Stefanie Keindl. Über den 2. Preis, ein Pulsmesser der Firma Polar, darf sich Andre Späth freuen. Den 3. Platz, eine Post SV-Yogamatte erhält Hildegard Gömmel. ■

# NÜRNBERGER VERSICHERUNGSCUP 2018

Weltklasse-Damentennis  
19. –26. Mai in Nürnberg



Julia Görges

# 10%

Rabatt für Post SV  
Mitglieder. Rabattcode:  
WTA-PostSV18  
[www.post-sv.de](http://www.post-sv.de)



**FOLLOW US** @NuernbergerCup  
[nuernberger-versicherungscup.de](http://nuernberger-versicherungscup.de)

#GanzNahDran  
#NuernbergerCup

**ticketmaster®**

**Ticketmaster.de**  
**01806 – 999 0000**

Montag - Freitag 8:00 - 22:00  
Samstag, Sonntag und Feiertags 9:00 - 20:00  
(€ 0,20/Anruf aus dt. Festnetz, max € 0,60/Anruf aus dt. Mobilfunknetz)

Präsentiert von:



**NÜRNBERGER**  
VERSICHERUNG



**SIMBA · DICKIE · GROUP**

