

Post SV

Das neue Kursprogramm

magazin

Ausgabe 3/2019
Juli 2019 – September 2019



Der Pakt mit Macron, dem Post SV-GeneralausruüsterSeite 8

Abteilungsreport Seite 16 bis 29

Neues Kursprogramm ab Seite 30



Post SV Nürnberg e. V.

Die Nummer 1 im Sport

N-ERGIE

Wir helfen mit, dass alles läuft.

Sport spielt eine wichtige Rolle in unserer Region.

Und wir möchten, dass es auch so bleibt. Deshalb sind wir mit unserer Förderung dabei. Vom Breiten- bis zum Spitzensport – wir bleiben im Spiel.

www.n-ergie.de



Impressum

Herausgeber

Post-Sportverein Nürnberg e. V.
Geschäftsstelle
Kirchenberg 2-4 · 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 – 95 45 95 60
Fax: 0911 – 95 45 95 65
E-Mail: info@post-sv.de
Web: www.post-sv.de

Bankverbindung

VR Bank Nürnberg
IBAN: DE19 7606 0618 0006 4221 87
BIC: GENODEF1N02

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
Schwabacher Straße 510
90763 Fürth
Tel.: 0911-740 70 0
Fax: 0911-740 70 22
E-Mail: mail@gas-inter.net
Web: www.gas-inter.net

Druck

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

Auflage

15.000 Exemplare

Vertreten durch den Vorstand

Andreas Neugebauer – Vorstandsvorsitzender
Michael Sommer – stv. Vorstandsvorsitzender
Christian Biechele

Aufsichtsrat

Carsten Eckardt – Aufsichtsratsvorsitzender
Bernhard Papperger – stv. Aufsichtsratsvorsitzender
Peter Fröhlich
Kathrin Bendele
Cornelia Wild

Das Herz des Post SV? Natürlich Sie!

Liebe Mitglieder,

ihre Mitgliedsbeiträge sind mit zirka 70 Prozent nach wie vor die Haupteinnahmequelle des Post SV Nürnberg. Um die Beiträge bei stetig steigenden Kosten gewohnt attraktiv halten zu können, muss sich ein Großsportverein, wie es der Post SV mit seinen 18 500 Mitgliedern in mehr als 20 Abteilungen ist, jedoch deutlich breiter und komplexer aufstellen.

Dazu gehören Partnerschaften wie die mit der VR Bank Nürnberg, die sich weit über das klassische Hauptsponsoring hinausbewegen - und sie gewinnen immer mehr an Wichtigkeit. So tritt der Post SV hier auch als kompetenter Ansprechpartner im betrieblichen Gesundheitsmanagement auf.

Der moderne Sportverein bietet nicht nur seinen Mitgliedern ein umfangreiches und qualitativ hochwertiges Angebot, sondern auch denjenigen ein umfassendes, attraktives Kursprogramm, die sich nicht binden möchten. Ebenso sieht sich der Post SV als wichtiger Partner der Kommune, von Firmen, Krankenkassen, Schulen und Kindergärten.

Mit der AOK-Bayern hat der Post SV Nürnberg kürzlich einen weiteren starken Partner gewonnen. Durch diese Partnerschaft erreichen wir Menschen, zu denen wir sonst eventuell keinen Zugang gefunden hätten. Zudem werden wir durch die AOK-Bayern auch mit finanziellen Mitteln bei den präventiven Angeboten zur Gesundheitsförderung unterstützt.

Auch beim Thema Sportbekleidung sind wir einen großen Schritt in Richtung Professionalisierung gegangen. Im Mai 2019 konnte ein umfangreicher, mehrjähriger Generalausrüstervertrag mit dem italienischen Hersteller Macron abgeschlossen werden. Durch diesen Deal stärken wir nicht nur die Marke Post SV mit einem einheitlichen Design, sondern bieten unseren Mitgliedern und Mannschaften individuelle Sportkleidung und Trikots von höchster Qualität zu besonders attraktiven Sonderkonditionen. Durch unsere Größe profitieren wir durch die Höhe der Umsätze von Cash-Back- und Bonuszahlungen und schaffen so eine weitere Einnahmequelle für den Verein und die Abteilungen.

Sie sehen also liebe Mitglieder, dass Sie natürlich das Herz des Post SV bilden, wir uns aber durch verschiedenste weitere Einnahmefelder finanziell breitgefächert aufstellen müssen, um auch künftigen Herausforderungen gewachsen zu sein und unserem Anspruch „Die Nummer 1 im Sport“ weiterhin gerecht zu werden. Vielen Dank für Ihre Treue und weiterhin viel Freude bei sportlichen und geselligen Aktivitäten beim Post SV wünscht Ihnen



Michael Sommer
Stv. Vorstandsvorsitzender

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



3 Editorial & Impressum

4 Öffnungszeiten

6 Unsere Sportstätten

8 Aktuelles

16 Abteilungsreport

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

30 Kursprogramm

Bouldern, The older the Bo(u)lder, deep-WORK®, Box-Fitness, Functional Training, Fit mit FLEXI-BAR, Jumping Fitness®, Klangentspannung, Klettern, Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining sowie Fußmuskulaturtraining, Hot Iron®, Indoor-Cycling, Linedance, Mobilisieren, Dehnen

und Massieren, MoTuS, Pump it, Sportcamps, Stabi-lisationstraining, Stopp heißt Stopp, Yoga, Yoga 50+, Yoga auf dem SUP, Guten Morgen-Yoga, Yoga für Männer, Synergy Yoga®, Klassisches Tai Chi Chuan, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Stand Up Paddling, Tagesfahrt Bayerischer Wald (Baumwipfelpfad), Kurse und Events im Wasser

61 Ankündigungen

63 Gewinnspiel

64 Allgemeine Informationen

65 Beiträge

66 Fragen

Magdalena Finzel

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

Öffnungszeiten

Geschäftsstelle

Kirchenberg 2 – 4, 90482 Nürnberg

Tel.: 09 11 - 95 45 95 60

E-Mail: info@post-sv.de

Kontakt Mitgliederverwaltung:

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

Kontakt Sportbüro:

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

Mo./Di./ Mi. 10.00 – 16.00 Uhr

Do. 12.00 – 18.00 Uhr

Fr. 10.00 – 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. 9.30 – 19.00 Uhr

So./Familie 10.00 – 18.00 Uhr

Kinder bis 14 Jahre 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

KiSS – Kindersportschule

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 63

E-Mail: kiss@post-sv.de

Büro Tanzschule "Traumtänzer"

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911 - 540 55 47 70

E-Mail: traumtaenzer@post-sv.de

Öffnungszeiten in den Ferien 2019 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad

Donnerstag, 03.10.2019 Tag der Deutschen Einheit

Freitag, 01.11.2019 Allerheiligen

Hallenbad

08.00 – 18.00 Uhr

Sauna (Familie)

10.00 – 18.00 Uhr

Schwimmbad/Sauna - Betriebsferien 2019

Wegen umfangreicher Reparatur- und Instandhaltungsarbeiten bleibt unser Schwimmbad mit Sauna vom 29.07.2019 bis einschließlich 01.09.2019 geschlossen.

Fitnessstudio Ebensee & Fitlounge

Donnerstag, 03.10.2019 – Tag der Deutschen Einheit, Freitag, 01.11.2019 Allerheiligen

09.00 – 17.00 Uhr

Fitnessstudio Ebensee vom 05.08. – 01.09.2019

Montag

09.00 – 13.00 Uhr

Montag - Donnerstag

16.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch

07.00 – 13.00 Uhr

Freitag

07.00 – 13.00 Uhr

Samstag / Sonntag

09.00 – 15.00 Uhr

Alternativ können Sie gerne in diesem Zeitraum unser Fitnessstudio fitlounge nutzen! Fitnessstudio fitlounge – reguläre Öffnungszeiten in den Sommerferien!

Sporthallen Ferien

Während der Sommerferien (29.07.2019 - 09.09.2019) bieten wir in folgenden Sporthallen ein Ferienprogramm für Erwachsene und Kinder an: Vereinshalle Hasenbuck, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Fitlounge. Das genaue Programm wird auf der Homepage www.post-sv.de, sowie in den Sporthallen veröffentlicht. Alle anderen Sporthallen sind in dieser Zeit 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. / Mi. / Fr. 8.00 – 21.30 Uhr

Di./Do. 10.00 – 21.30 Uhr

Sa./So. 10.00 – 21.30 Uhr

Reha-Sport

Tel.: 0911-540 55 47 68

E-Mail: hirschbeck@post-sv.de

Di. 10.00 – 13.00 Uhr

Mi. 10.00 – 13.00 Uhr

Do. 10.00 – 13.00 Uhr

Restaurant Sportpark Ebensee

Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911-5 40 81 09

Montag Ruhetag

Di.–Fr. 16.00 – 23.00 Uhr

Sa./So. 11.00 – 23.00 Uhr

Restaurant Mykonos

Sportpark Schweinau

Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg

Tel.: 0911-37 53 63 28

Mo. 11.00 – 14.00 Uhr

und 16.00 – 24.00 Uhr

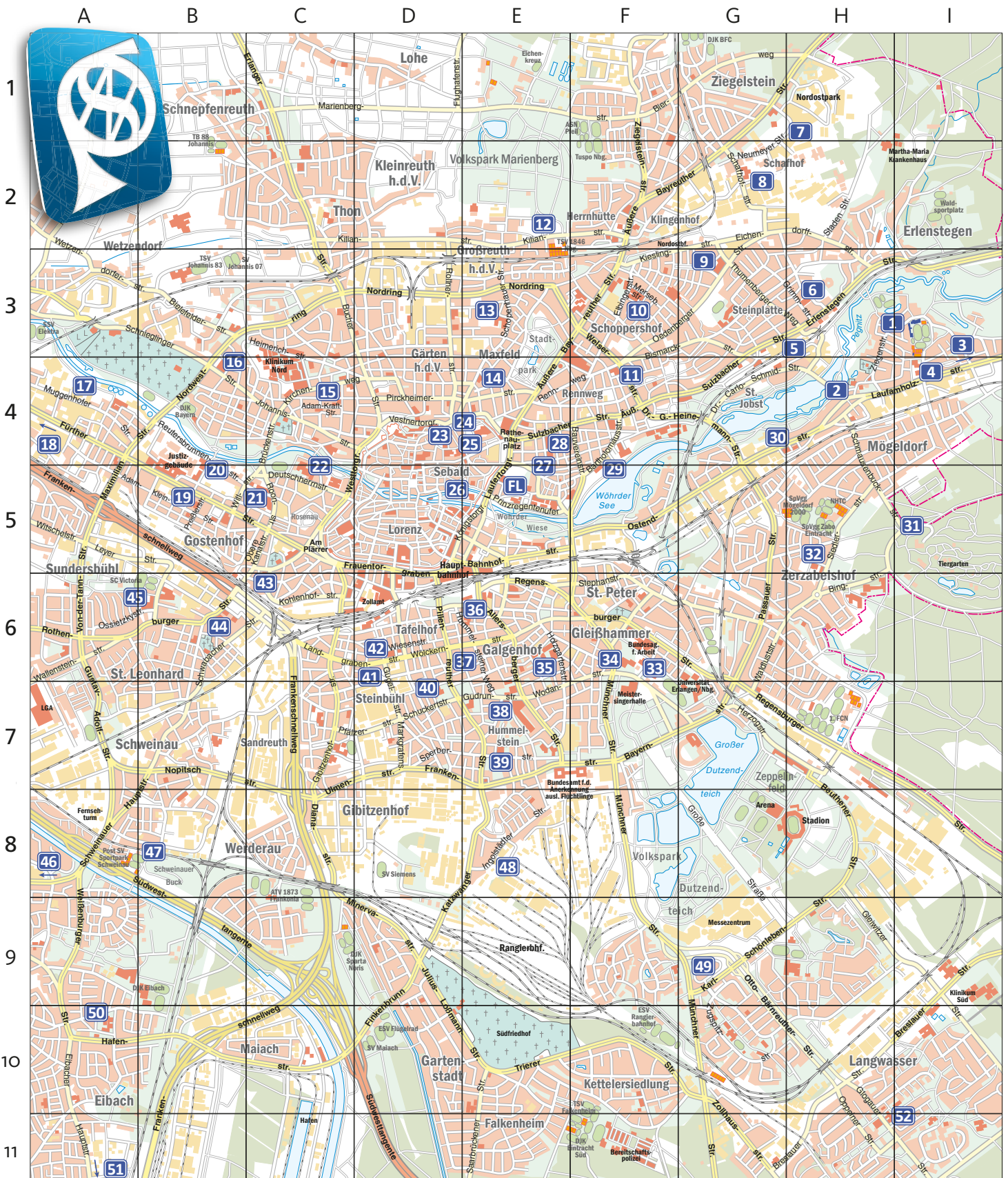
Di. Ruhetag

Mi./Do./Fr. 16.00 – 24.00 Uhr

Sa./So. 11.00 – 23.00 Uhr

durchgehend

Unsere Sportstätten



- 1 **Sportpark Ebensee (H3)**
Ziegenstraße 110
- 2 **Geschäftsstelle Post SV (H4)**
Kirchenberg 2
- 3 **Gemeindesaal Laufamholz (I3)**
Moritzbergstraße 73
- 4 **Theodor-Billroth-Schule (I4)**
Billrothstraße 16
- 5 **Gemeindesaal Jobst (H3)**
Äußere Sulzbacher Straße 146
- 6 **Gebrüder-Grimm-Schule (H3)**
Grimmstr. 16, Eingang über Sibeliusstraße
- 7 **Sportzentrum Nordost (H1)**
Neumeyerstraße 80
- 8 **Paul-Moor-Schule (G2)**
Schafhofstr. 27
- 9 **Konrad-Groß-Schule (G3)**
Oedenberger Straße 135
- 10 **Veit-Stoß-Realschule (F3)**
Merseburger Straße 4
- 11 **Grundschule Bismarckstraße (F4)**
Bismarckstraße 20, Eingang über Fröbelstr.
- 12 **Volkspark Marienberg (E2)**
- 13 **Friedrich-Hegel-Schule (E3)**
Hegelstraße 17, Zugang über Pausenhof
- 14 **Hans-Sachs-Gymnasium (E4)**
Löbleinstraße 10
- 15 **Grundschule St. Johannis (C4)**
Adam-Kraft-Straße 2
- 16 **Dr.-Theo-Schöller-Mittelschule (B4)**
Schnieglinger Str. 38
Eingang über den Parkplatz
an der Fleischmannstr.
- 17 **Geschwister-Scholl-Realschule (A4)**
Muggenhofer Straße 122
- 18 **Grundschule Friedrich-Wanderer (A4)**
Wandererstr. 170
- 19 **Johann-Daniel-Preißler-Mittelschule (B5)**
Preißlerstraße 6
- 20 **Dürer-Gymnasium (B5)**
Sielstraße 17, Zugang über Reutersbrunnenstr.
- 21 **Reutersbrunnenschule (C5)**
Reutersbrunnenstraße 12
- 22 **Wilhelm-Löhe Schule (C5)**
Deutschherrnstraße 10
- 23 **Grundschule Paniersplatz (D4)**
Paniersplatz 37
- 24 **Scharrer Gymnasium (E4)**
Am Webersplatz 17
- 25 **Willstätter Gymnasium (E4)**
Innerer Laufer Platz 11
- 26 **Mittelschule Insel Schütt (D5)**
Hintere Insel Schütt 5
- 27 **Wirtschaftsschule (E5)**
Nunnenbeckstraße 40
Zugang über Georg-Strobel-Straße
- 28 **Melanchton Gymnasium (E4)**
Sulzbacher Straße 32
- 29 **Bartholomäusschule (F5)**
Bartholomäusstraße 16
- 30 **Thusnelda-Grundschule (G4)**
Thusneldastraße 5
- 31 **Tiergarten (I5)**
Am Tiergarten 30
Treffpunkt Haupteingang
- 32 **Grundschule Siedlerstraße (H5)**
Siedlerstraße 37
- 33 **Neues Gymnasium (F6)**
Weddigenstraße 21
Zugang über Sportplatz,
Ludwig-Frank-Straße
- 34 **Martin-Behaim Gymnasium (F6)**
Schultheißeallee 1
- 35 **Holzgartenschule (E6)**
Holzgartenstraße 14
Zugang über Forsthofstraße
- 36 **Mittelschule Hummelsteiner Weg (E6)**
Hummelsteiner Weg 25
- 37 **Sportzentrum Süd (E6)**
Hummelsteiner Weg 56
- 38 **Berufliche Schule 14 (E7)**
Schönweißstraße 7
- 39 **Sperberschule (E7)**
Sperberstraße 85
- 40 **Kopernikus-Schule (D7)**
Gabelsbergerstraße 41-43
- 41 **Vereinshalle Landgrabenstraße (D6)**
Landgrabenstraße 79
- 42 **Wiesenschule (D6)**
Wiesenstraße 68,
Eingang über Landgrabenstraße
- 43 **Knauer-Schule (C6)**
Knauerstraße 20
Eingang: Rothenburgerstraße 69
- 44 **Michael-Ende-Schule (B6)**
Michael-Ende-Straße 20
- 45 **Carl-von-Ossietzky-Mittelschule (A6)**
Ossietzkystraße 2
- 46 **Robert-Bosch-Schule/Birkenwald-Schule (A8)**
Herriedener Straße 25
- 47 **Sportpark Schweinau (B8)**
Daimlerstraße 71
- 48 **Vereinshalle Hasenbuck (E8)**
Ingolstädter Straße 255
- 49 **Schießanlage Neuselsbrunn (G9)**
Neuselsbrunn 6

- 50 **Grundschule Eibach (A10)**
Fürreuthweg 95
- 51 **Boardnerds (A11)**
Mühlhofer Hauptstr. 7, 90453 Nürnberg
- 52 **Förderzentrum Langwasser (I11)**
Glogauer Straße 31

 **FL. Fitlounge (E5)**
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

DER PAKT MIT MACRON, DEM POST SV-GENERALAUSRÜSTER

Auf ganz neuen, spannenden Wegen

Wenn einer eine Reise macht, soll er viel zu erzählen haben. Stimmt, die Post SV-Delegation, die sich Anfang Mai mit der Vorstandschaft an der Spitze auf den Weg nach Bologna machte, kann dies zu hundert Prozent bestätigen. In der geschichtsträchtigen Hauptstadt der italienischen Region Emilia-Romagna hat der Post SV selbst ein kleines Stück weit Sportgeschichte geschrieben: Der Ausrüstervertrag mit dem in Bologna beheimateten weltweit agierenden Sportartikelhersteller Macron ist offiziell besiegelt worden. Ein Novum, damit ist der Post SV der erste und noch einzige Breitensportverein in Deutschland, der einen Generalausrüster hat. Neuland betritt auch Macron, denn bislang rüstete der Hersteller ausschließlich Profiklubs aus.

Vor diesem Hintergrund war die offizielle Unterschrift auch nur ein winziger Teil von arbeitsreichen Tagen in der Macron-Hauptzentrale. Ungeachtet der seit vielen, vielen Monaten laufenden Vorgespräche galt es die Vorverhandlungen weiter zu vertiefen. Die Führungsriege von Macron lernte dabei den Post SV und seine spezifischen Gegebenheiten und Bedürfnisse, die sich

c) um dem Traum, eines möglichst einheitlichen Auftretens der großen Post SV-Familie, nahe zu kommen.

Die Devise ist also das altbekannte Mit-einer-Klappe-mehrere-Fliegen-schlagen. Die Idee eines Generalausrüsters ist beim Post SV nicht neu, sie hat die Führung seit mehreren Jahren verfolgt. Sie drehte auch schon etliche Verhandlungsschleifen mit anderen Herstellern, deren angebotenen Konditionen entsprachen aber, mal mehr mal weniger, nicht den Vorstellungen. Auch dem Deal mit Macron bedurfte es übrigens harter und langwieriger Verhandlungen, dies aber nur am Rande. Eine andere Frage, mit der der Post SV in diesem Zusammenhang immer wieder konfrontiert wird: Warum nicht die quasi vor der Haustüre beheimateten Welt-Konzerne Puma oder Adidas? Bei der Firma mit den drei Streifen hatte der Post SV dank persönlicher Kontakte zur Vorstandsebene auch leise angeklopft, die Replik war ein freundliches, aber höchst bestimmtes Kopfschütteln. Verständlich angesichts des weltweit riesigen Bekanntheitsgrads der Firma. Adidas rüstet zwar Amateurmanschaften - wie bislang auch die Fußballer des Post SV - mit Trikots und Trainingsanzügen zu verbilligten Preisen aus, nie aber direkt, sondern stets über einen Händler. Und Sponsoren- oder Werbezahungen sind überhaupt nicht drin. Da muss man schon Real Madrid, Bayern München oder ein in einer Millionen-Metropole beheimateter Profiklub sein - nicht umsonst trägt der 1.FCN seit nunmehr drei Jahren Umbro.



Das symbolische Besiegeln des Pakts in Bologna: Michael Sommer (stv. Vorstandsvorsitzender), Christian Biechele (Vorstandsmitglied Post SV), Andreas Neugebauer (Vorstandsvorsitzender), Prof. Dr Alfons Madeja (SLC Management), Giovanni Maruzzi (Chief Sales Officer), Maximilian Madeja (SLC Management) und Carsten Eckardt (Aufsichtsratsvorsitzender)

von einem Profiklub deutlich unterscheiden, im Details besser kennen, der Post SV wiederum stellte „seine“ Kollektion zusammen und bekam einen wichtigen Einblick über die Abläufe beim Sportartikel-Hersteller. Wie und wann gilt es Artikel zu bestellen, wo und in welcher Art wie Größe lässt sich das Vereinslogo platzieren, und, und, und. Beide Seiten konnten viele für sie wichtige Fragen klären, doch das ist erst der Anfang eines langen Prozesses. Apropos Fragen. Warum macht der Post SV dies überhaupt, lautet die Frage, die dem Vorstand derzeit am häufigsten gestellt wird. Die Antwort darauf fällt mehrteilig aus:

a) um neue Einnahme zu generieren, denn der Generalausrüster steigt zugleich auch als Sponsor und Werbepartner ein.

b) um den Mitgliedern eine qualitativ hochwertige Sportbekleidung zu höchst attraktiven Sonderpreisen anbieten zu können.

Doch zurück zum Post SV und Macron - und einer weiteren Frage. Und zwar der, wie es weitergeht? Mitte Juli werden erste Ballsportmannschaften mit extra für den Post SV gestalteten Trikots ausgestattet, dem Hauptsponsor, der VR Bank, sei Dank. Des Weiteren ist ein spezieller Katalog für den Post SV bereits zu gut wie fertig, er wird Sparten für einzelne Abteilung wie Fuß-, Basket-, oder Volleyball beinhalten, wie auch einen großen abteilungsübergreifenden Part mit Sportswear im Post SV-Style. Er wird demnächst auf der Homepage abrufbar sein. Die Post SV-Mitglieder werden übrigens alle Macron-Artikel zu Sonderkonditionen bestellen können.

Ebenfalls geplant: Am Sportpark Ebensee soll eine Möglichkeit entstehen, die Post SV-Kollektion in Augenschein zu nehmen, sie anzuprobieren - Frau und Mann sollen sich schließlich davon überzeugen können, dass das mit der qualitativ hochwertigen Sportbekleidung kein leeres Gerede ist.

Einige Post SV-ler haben dies bereits hautnah erleben dürfen. Das Finisher-Shirt von Macron beim Frühjahrslauf kam bei den Teilnehmern blendend an - und auch die Ballsportler äußerten sich bei einer ersten Vor-Anprobe höchst positiv. Dies alles ändert aber nichts daran, dass die eingangs erwähnte Fahrt nur eine Etappe einer Reise ist, die gerade erst begonnen hat und deren weiterer Verlauf ein spannender bleibt.



Macron? Klar, der französische Ministerpräsident! Und, was hierzulande weniger geläufiger ist: Ein italienischer Hersteller von Sportbekleidung, dessen Hauptsitz in Bologna ist, und der weder verwandt noch verschwägert mit dem Staatsoberhaupt ist.

Gegründet wurde das Unternehmen 1971 als Vertragshändler für Baseball-Ausrüstung von us-amerikanischen Herstellern. Heute hat Macron auf der ganzen Welt verstreut über 1300 Verkaufsstellen, im Produkt-Portfolio befinden sich über 650 Artikel. Einen Namen hat sich Macron im Besonderen als europa-, aber auch weltweiter Ausrüster im Profisport gemacht. Über 10000 Mannschaften, darunter auch etliche Nationalteams, tragen in den Sportarten Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Rugby und Baseball Macron. Um nur einige namhafte

Fußball-Vereine aufzuführen: FC Bologna, Lazio Rom, Sporting Lissabon, OGC Nizza, FC Brügge, Roter Stern Belgrad oder Deportivo La Coruna, die Liste erhebt nicht mal ansatzweise Anspruch auf Vollständigkeit. Ab der neuen Saison sind zudem alle Schiedsrichter bei einem UEFA-Wettbewerb wie Champions League im Macron-Outfit zu sehen. In Deutschland schießen und grätschen ebenfalls in Macron-Trikots, -Hosen und -Strümpfen ab der kommenden Saison unter anderem Hannover 96, der KSC, 1860 München - und der Post SV!

SLC Management als Anstoßgeber, Berater und Stütze „Der Post SV und Macron als Vorreiter“



Ohne die tatkräftige Hilfe von der in Nürnberg beheimateten Sportagentur SLC Management GmbH (Sport, Leisure, Culture) wäre der Pakt mit Macron niemals zu Stande gekommen. Mit Prof. Dr. Alfons Madeja an der Spitze ist SLC in der deutschen Sportszene ein echter „Big Player“, wenn die Agentur zum Beispiel zu einer Strategie-Tagung der Fußball-Bundesliga einlädt, kommen alle Größen, vom Münchner Karl-Heinz Rummenigge bis hin zum Dortmunder Hans-Joachim Watzke. SLC hat den folgenden Bericht verfasst, wie die Agentur des Post SV den Deal mit Macron sieht und einschätzt.

„Vereine in Deutschland müssen professioneller und attraktiver werden, wenn sie weiterhin die „Pole Position“ für Sporttreibende halten und ausbauen wollen. Die Konkurrenzsituation im Freizeitmarkt wächst zunehmend, weshalb auch Amateur- und Breitensportvereine angehalten sind, sich entlang der Bedürfnisse und Präferenzen ihrer Mitglieder zu professionalisieren. Hierzu gibt es verschiedene Ansätze, die sich aus dem Profi-Sport übertragen lassen. Einen in Deutschland bisher einmaligen Weg beschreitet nun der Post SV Nürnberg mit seinen rund 18 500 Mitgliedern durch die Beratung von SLC Management:

Ein Ausrüster für alle Abteilungen in allen Sportarten gemäß dem Motto „Ein Verein – ein Ausrüster – ein Herz“. Dies ist in der deutschen Vereinslandschaft bisher noch keinem Mehrspartenverein gelungen. Der Anstoß hierzu kam von Prof. Dr. Alfons Madeja aus seiner Erfahrung von über 30 Jahren in Praxis und Lehre des Vereinsmanagements an der Universität Bayreuth und der Hochschule Heilbronn (Campus Künzelsau), wodurch er die Situation der Vereine in Deutschland bestens kennt.

Mit der SLC berät er seit Jahrzehnten neben dem Profisport auch Amateur- und Breitensportvereine in ihren Bemühungen, attraktiver zu werden und gleichzeitig wirtschaftlich wie nachhaltig zu agieren.

„Es war nicht so einfach, in einem derartigen Großverein alle Interessen und Meinungen unter einen Hut zu bringen, aber der Wunsch wirtschaft-

liche Vorteile zu nutzen, die mit einem Generalausrüster einhergehen, sowie nach einem einheitlichen Auftritt in individuellem, attraktivem Design, haben den Ausschlag für eine gemeinsame Lösung gegeben!“ so Madeja, der auch die Auswahl und die entsprechenden Kontakte zu potenziellen Ausrüstern initiierte.

Zur Vorbereitung dieses Deals wurde von SLC mit der Vereinsführung des Post SV ein Konzept entwickelt, das die interne Meinungsbildung des Vereins berücksichtigte und gleichzeitig die Merkmale der Attraktivität des Vereins für einen potenziellen Ausrüsters herausarbeitete. Nach Verhandlungen mit unterschiedlichen Anbietern entschied sich der Verein für Macron, dem drittgrößten Teamsportausrüster der Welt. In mehreren Sitzungsrunden einigte man sich auf einen Mehrjahresvertrag, der beiden Parteien die Chance für einen gemeinsamen erfolgreichen Marktauftritt sichert. Macron konnte den Post SV vor allem durch folgende Merkmale gewinnen: Attraktives Design, hervorragende Qualität, Flexibilität in den Bereichen Logistik und Konditionen sowie eine breite Abdeckung der angebotenen Sportarten des Post SV.

Der Post SV Nürnberg und Macon sind durch den zukunftsweisenden Vertragsabschluss als Vorreiter in der Entwicklung der Zusammenarbeit zwischen großen Amateurvereinen und Sportartikelherstellern zu sehen. In Bologna unterzeichneten die Verantwortlichen vom Post SV, von Macron sowie vom SLC Management das Vertragswerk. Der Post SV steht dort in dem Showroom nun in einer Reihe mit Klubs wie Lazio Rom, Sporting Lissabon oder der deutschen Rugby Nationalmannschaft.

Diese durch die Partnerschaft erreichte Professionalisierung wird zukünftig nicht nur dem Post SV in seiner Entwicklung zu Gute kommen, sondern auch seine Abteilungen und Mitglieder werden davon profitieren.“ ■

120 Spender sorgen für „neuen“ Spielplatz am Ebensee

Es ist noch nicht so lange her, da war der Kinderspielplatz am Sportpark gelinde ausgedrückt wenig ansehnlich. Vorbei! Prächtig sieht er heute aus mit seinen neuen Geräten. Und dass dem so ist, wäre ohne die Hilfe der Mitglieder und des Hauptsponsors VR Bank nicht möglich gewesen. Das von der Vereinsführung ausgerufene Crowdfunding war ein voller Erfolg: Der angestrebte Zielbetrag von 5000 Euro, davon 1900 Euro von der VR Bank ist um 240 Euro übertroffen worden, insgesamt sind 120 Spenden eingegangen. Der Post SV möchte sich an dieser Stelle recht herzlich dafür bedanken – auch im Namen der Mädchen und Buben, die vor allen an den Wochenenden so zahlreich auf dem Spielplatz nach Herzenslust herumtoben. ■



Nichts wie ran an die Bälle

von Rebecca Heidingsfelder und Julian Schuster

Die Vielfalt macht's – oder, um es sportwissenschaftlich korrekt zu sagen: In der frühen Kindheit tragen eine breitgefächerte motorische Ausbildung im Sport maßgeblich zur gesunden Entwicklung bei. Und einer späteren Spezialisierung in einer Sportart schadet dies nicht. Ganz im Gegenteil, es werden vielmehr die richtigen Grundlagen gebildet, zudem kann so die Motivation der Kinder lange aufrecht gehalten werden.

Vor allem in den Städten nehmen die verfügbaren Flächen zum Spielen und Bolzen immer weiter ab - und auch die freie Zeit der Kinder wird immer knapper. So ist es kein Wunder, dass immer weniger Kinder mit Bällen in Berührung kommen. Diesem Trend möchte der Post SV mit seiner eigenen Ballschule entgegenwirken. Unter dem Motto „Früh beginnen – spät spezialisieren“ werden die Kinder spielerisch und ohne Leistungsdruck zu wahren Ballkünstlern.

In aufeinander aufbauenden Altersstufen bilden in der Ballschule qualifizierte Trainer Mädchen und Buben im Alter von 2 bis 8 Jahren professionell aus, der Fokus liegt auf das Erlernen von spielübergreifenden Fähigkeiten wie Werfen, Schießen oder Schlagen. Mit viel Ballgefühl und Ballkoordination ausgestattet haben die Kinder dann die Möglichkeit, sämtliche Zielschuss- (Fußball, Handball, Basketball etc.) und Rückschlagsportarten (z.B. Tennis, Badminton) kennenzulernen und ihre persönlichen Stärken und Interessen zu finden.

In Ausbildungsstufe 2 (6 bis 8 Jahre) bekommen die Kinder Besuch von verschiedenen Abteilungstrainern, um ihnen den Weg in eine bestimmte Sportart zu ermöglichen.

Der Startschuss für die Ballschule fällt im Oktober 2019, gerne können Sie sich bereits jetzt einen Platz für ihr Kind sichern. Vorab finden zwei Informationsabende, sowie einen Eröffnungstag mit den Kindern statt – eine prima, unverbindliche Gelegenheit, um einen Einblick in unser Konzept der Ballschule zu erhalten. ■



➔ „Frühaufsteher“ Eltern-Info-Abend: Do, 18.07.19, ab 19 Uhr
Zweiter „finaler“ Eltern-Info-Abend: Di, 17.09.19, ab 19 Uhr

(jeweils im Jugendraum am Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110)

Eröffnungstag: So, 29.09.19 10 – 12 Uhr
(Sportzentrum Nordost, Neumeyerstraße 80)

Für unsere Planung bitten wir um eine Vorabanmeldung per Mail an julian.schuster@post-sv.de. Weitere Informationen zur Ballschule und den aktuellen Stundenplan finden Sie auf unserer Homepage www.post-sv.de.



Kindersportschule (KiSS) Hoch hinaus

von Rebecca Heidingsfelder



Post SV Nürnberg e.v.

Das alljährliche Boulder-Event der Post SV-Kindersportschule hat auch dieses Jahr wieder sehr viele Mädchen und Buben angelockt, die ihre Kletterkünste in der Boulderhalle E4 demonstrieren wollten. Unter den Augen und der Anleitung von erfahrenen Klettertrainern konnten alle KiSS-Kinder ab Altersstufe 1 (4 bis 6 Jahre) das Klettern ohne Gurt und Seil in Absprunghöhe ausprobieren.

Und die Mädchen und Buben hatten sichtlich große Freude daran, sich an verschiedenen Routen zu probieren. Ein besonderes Highlight waren die Geheimgänge hinter der Wand, die noch weitere versteckte Hindernisse bereithielten.

Auch die Jüngsten in der KiSS, die Bambinis, kamen in puncto Zusatzevent nicht zu kurz. Sie machten dieses Jahr einen Ausflug in den Indoor- und Outdoorspielplatz Tucherland. Gemeinsam mit ihren Eltern und den KiSS-Trainern Katharina, Eric und Markus hatten die Mädchen und Buben viel zu



entdecken und natürlich auch auszuprobieren. Besonders beliebt waren die Softballarena, die riesigen Rutschen und natürlich das Trampolin.

Wenn auch du Lust hast verschiedene Sportarten auszuprobieren, komm doch mal zu einer Probestunde vorbei. Anmeldung unter kiss@post-sv.de oder 0911-540554763. Für weitere Informationen zur KiSS bietet sich ein Besuch auf unserer Homepage (www.kiss.post-sv.de) an. ■



epostbox
Echte Briefpost - nur besser

Die Revolution im Postversand

**Briefe verfassen, klicken,
und mit der Post verschicken.**

... Von überall und jederzeit, auf Knopfdruck!

Schneller, bequemer, kostengünstiger als normale Briefpost - mit allen Vorteilen

Sichern Sie sich 100 Standardbriefe gratis*

* Bei Vertragsabschluss bis 30.7.2019 erhalten
Sie im ersten Monat 100 Standardbriefe gratis.

KEINE STARTGEBÜHREN

Ihr Nürnberger Kundenberater: Thomas Krauß

✉ epostbox@compador.de

☎ 0151 422 544 82

🌐 www.compador.de


COMPADOR
DIENSTLEISTUNGEN

Kooperation mit der AOK-Bayern

Zwei starke Partner, ein Ziel: die Gesundheit

Starke Partner an seiner Seite zu wissen, davon kann man nicht genug haben. Umso verständlicher wird die Freude des Post SV, dass die größte Krankenkasse Bayerns, AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, mit ihm eine Kooperation eingegangen ist.

Ein gesunder Lebensstil gehört für viele Menschen zum Alltag, dennoch ist die Anzahl derer größer, die sich kaum bewegen. Wissenschaftlich ist es längst erwiesen, dass sich bereits ein geringes Maß an regelmäßiger Bewegung positiv für die Gesundheit auswirkt. Um gemeinsam spürbare und vor allem nachhaltige Impulse zu für regelmäßiges Sporttreiben zu setzen, haben sich der Post SV und die AOK Bayern zusammengeschlossen.

„Wir als größter Breitensportverein Bayerns freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Zwei Partner auf Augenhöhe, die im Gesundheitsbereich im Raum Nürnberg eine Vorreiterrolle einnehmen“, betont Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV. Ähnlich sieht dies Norbert Kettlitz, AOK-Direktor in Mittelfranken: „Uns geht es unter anderem darum, durch Prävention die Gesundheit zu fördern. Das ist nicht nur unser gesetzlicher Auftrag, sondern für uns als Gesundheitskasse auch eine Herzensangelegenheit.“



Daumen hoch zur Kooperation: Patrick Botsch, Teamleiter bei der AOK, Holger Herzog, sportlicher Leiter beim Post SV, Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV, Norbert Kettlitz, AOK-Direktor in Mittelfranken, Christine Brummer, Pressesprecherin der AOK Mittelfranken, Regionalvertriebsleiterin Annette Lutz und Michael Sommer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des Post SV (v. li. n. re.)

Die Zusammenarbeit erfolgt in den Bereichen betrieblichen Gesundheitsmanagements, Präventionsangebote, gemeinsame Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit und soll in den nächsten Jahren nach und nach ausgebaut werden. ■



Post SV Nürnberg
Die Nummer 1 im Sport

AOK
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

Ihr Vorteil bei unserem Kooperationspartner Post SV!

Jetzt zur AOK wechseln und 2 Monate kostenfrei trainieren*

Schon bei der AOK versichert?

Dann gibt's 150 Bonuspunkte für Ihre Post SV-Treuekarte.

*Neumitglieder des Post SV, die innerhalb von 6 Monaten nach Mitgliedschaftsbeginn einen Wechsel zur AOK Bayern nachweisen, erhalten beim folgenden Beitragseinzug einen Nachlass von zwei Monatsbeiträgen.

Einfach nah. Meine AOK.

Frühjahrslauf und Volksfest-Biathlon

Wenn Jubilare gemeinsame Sache machen



Rund 600 Sportlerinnen und Sportler gingen Ende April an den Start, als der Frühjahrslauf und das Frühlingsvolksfest gemeinsam ein rundes Jubiläum feierten – auch wenn diese sich zeitlich doch deutlich unterschieden, das Volksfest wurde ein stolzer Hundertjähriger, der Frühjahrslauf erst zehn Jahre alt, war das Doppeljubiläum ein voller Erfolg.

Nach dem Umzug des Veranstaltungsorts vom Marienberg-Park auf den Volksfestplatz gab es im vergangenen Jahr noch einige Startschwierigkeiten, besonders die Streckenführung war noch nicht ganz ausgereift. Für das Organisationsteam Grund genug, die Veranstaltung ordentlich zu überarbeiten: Die Strecke wurde einfacher wie auch schöner gestaltet, für das Gratis-Laufshirts ein deutlich hochwertigeres Modell des neuen Generalausrüsters Macron ausgewählt und die Startunterlagen in einem praktischen Sportbeutel verteilt – all dies wäre ohne die Hilfe der Post SV-Sponsoren nicht möglich gewesen, so hat die VR Bank Nürnberg als Hauptsponsor des Post SV auch für diese Veranstaltung diese Rolle übernommen hat.

Der Dank des Post SV für die gelungene Veranstaltung geht an dieser Stelle an alle Teilneh-



mer/innen, ehrenamtliche Helfer/innen und, seine Partner sowie Sponsoren VR Bank Nürnberg, BROCHIER Gruppe, N-ERGIE, Autohaus Fröhlich, Schultheiß Wohnbau, AOK Bayern und der Volksfestleitung als Mitveranstalter. Der Link zu den Ergebnissen aller Läufe sowie dem Download der Urkunden ist unter www.fruehjahrslauf.com zu finden.

Übrigens steht der Termin für den 11. Post SV Frühjahrslauf und 4. Volksfest-Biathlon bereits fest: Am Samstag, 18. April 2020, geht es wieder los. ■

Post SV-Tanzschule „Traumtänzer“

von Mona Kannhäußer-Sötö

Tosender Applaus für eine traumhafte Aufführung



Auf einer Bühne im Scheinwerferlicht tanzen und den Applaus des begeisterten Publikums hören, das ist der Traum einer jeden Tänzerin und eines jeden Tänzers - für die Ballettklassen der Post SV-Tanzschule „Traumtänzer“ ist dieser Traum im April in Erfüllung gegangen. Dabei durften selbst die kleinsten Tänzer erstmals Bühnenluft schnuppern. Im Heilig-Geist-Saal mitten im Herzen Nürnbergs vertanzten die Traumtänzer das Kindermärchen „Das Traumfresserchen“ frei nach Michael Ende und Annegret Fuchshuber und verzauberten dabei das Publikum. Ein Highlight war der musikalische Auftakt. Mutter und Tochter trugen den Song „A million dreams“ von Pink vor und sorgten damit gleich für einen Gänsehautmoment.

Das Resümee der Post SV-Tanzschule jedenfalls fällt knapp und simpel aus: ein voller Erfolg! Ein Erfolg, der ohne die vielen Helfer und Betreuer hinter der Bühne nicht möglich gewesen wäre. Auch den Tanzlehrerinnen gebührt natürlich alle Ehre. Sie sind es schließlich, die sich diese Choreographien ausdenken und über Monate hinweg mit den Kindern einstudieren. Dabei kommt es nicht nur auf die korrekte Ausführung der Bewegungen an. Tanzen ist mehr als das! Mit den Bewegungen soll eine Geschichte erzählt und ein Gefühl transportiert werden. Das Publikum soll den Tanz nicht nur sehen, sondern auch fühlen können. Und genau das gelang den „Traumtänzern“, den donnernden Applaus verdienten sie sich mehr als redlich.

In einer der vielen Hauptrollen tanzte Flora als die von bösen Träumen geplagte Prinzessin. Ihre drei besten Freundinnen, getanzt von Schülerinnen der 2. Ballettklasse, versuchten, sie bei der Lösung ihres Schlafproblems zu unterstützen. Sie, die auch im echten Leben eine enge Freundschaft verbindet, tanzten diese Rolle mit unglaublich viel Freude und Leidenschaft. Dies nur als Beispiel, denn auch alle anderen Tänzerinnen und Tänzern wussten das Publikum in ihren Bann zu ziehen.

Eine ganz besondere Herausforderung stellen die Gruppentänze dar, denn jede Bewegung muss synchron sein, was viel Disziplin und Zusammenarbeit erfordert. Gerade das Wechselspiel aus Gruppentänzen, Trios, Duos und Solos sorgte für reichlich Abwechslung und ließ die Aufführung wie im Winde vergehen.

Die nächste Show der „Traumtänzer“ steht übrigens kurz vor der Tür. Am 7. Juli zeigen die 4. und 5.- Ballettklassen, sowie die Tänzer/-innen aus den modernen Bereichen, was sie in den vergangenen Monaten gelernt haben. Dieser Mix aus den verschiedensten Tanzstilen, wie Hip-Hop, Breakdance, Jazz und Ballett, macht diese Show immer zu einem ganz besonderen Highlight. Los geht es um 15 Uhr in der Stadthalle Fürth.



Das Motto der diesjährigen Show passt mit „Traumtänze“ ganz besonders zur Post SV-Tanzschule. Dabei nimmt das Publikum auf eine erlebnisreiche Reise ins Traumland mit, wo Abenteuer und mystische Gestalten warten. Lassen Sie sich überraschen!

Nachts sind alle Turnhallen grau? Von wegen!



Wenn der Post SV Mädchen und Buben zu einer Nacht in der Turnhalle einlädt, ist in der Regel ein „volles Haus“ garantiert. So auch in diesem Frühjahr, als zahlreiche Kinder an einem Wochenende nachts viel Leben in die Turnhalle Schweinau brachten und dabei zahlreiche Abenteuer erlebten. Auf dem Programm standen unter anderem aufregende Gerätestationen, lustige Spiele und ein gemeinsames Pizzaessen.



Das Beste war sicherlich die Übernachtung in den selbst gebauten Höhlen. Die Mädchen und Buben gingen mit viel Phantasie und unglaublichen Eifer daran, die Höhlen für die Nacht zu bauen. Hier konnten die Abenteurer alles gebrauchen, jede Matte, jeder Stepper und alle auffindbaren Kegel, Bälle und Tücher wurden verbaut und als Nachtlager umfunktioniert.

Als Überraschungsgast kam der Posti-Bär zu Besuch - und er staunte nicht schlecht über die kunstvollen Bettenlager der Kinder.

Wer nicht dabei war, muss nicht traurig sein. Die nächsten Termine stehen vor der Tür: Am 20. Juli sowie am 21. September heißt es wieder: „Auf geht's Kinder, wer macht mit beim Abenteuer Turnhalle bei Nacht? ■“

DRAUSSEN
AUSPOWERN.
ZUHAUSE
ENTSPANNEN.

Ob schlüsselfertige Eigentumswohnung, Stadt- oder Doppelhaus – wenn es darum geht, starke Formen, Leichtigkeit und Qualität zu vereinen, dann liegen Sie mit der **SCHULTHEISS Wohnbau AG** ganz vorne. Unsere Immobilien begleiten Sie ein Leben lang, als Zuhause, aber auch als zukunfts-sichere Geldanlage.

SCHULTHEISS
WOHNBAU AG



Tel.: 0911/34 70 9 - 300 | www.schultheiss-wohnbau.de

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.

Fechten

WM-Ticket für Kairo gelöst

Trotz einer Hüft-OP Anfang November 2018 stand Ute Schiffmann nach genau 3 Monaten und 10 Tagen wieder auf der Fechtplance. Schließlich wollte sie sich für die WM qualifizieren und musste dafür die notwendigen Punkte sammeln. Nur die vier Besten der Qualifikationsrangliste werden vom Seniorenausschuss nominiert. Trotz der langen Zwangspause gelang es ihr zur Überraschung aller, die Turniere in Eislingen, Bad Dürkheim (Deutsche Meisterschaften) und Hamburg zu gewinnen.

Ende März hatte sie zudem ihre Hüfte bei anspruchsvollen Wanderungen auf La Gomera getestet. Ende Mai fanden die Europameisterschaften im Einzel in Cognac (Frankreich) statt. Nach einer sehr guten Vorrunde und einem Freilos traf sie im Achtelfinale auf die Engländerin S. Uff, der sie sich knapp mit 8:10 geschlagen geben musste. Ute Schiffmann belegte in der Endabrechnung den 5. Platz. Jetzt heißt es, sich für die WM im Oktober Kairo gut vorzubereiten. ■

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	Schwimmen schwimmen@post-sv.de Magdalena Finzel Tel.: 0911-540 55 47 64
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	Tennis tennis@post-sv.de Alexander Schmidt Tel.: 0911-43 16 62 13 tennis-im-postsv.de
Fechten fechten@post-sv.de Gerhard Fichtinger Tel.: 0911-49 29 06	Mod. Fünfkampf moderner-fuenfkampf@post-sv.de Jochen Richter Tel.: 0911-48 69 99	Tischtennis tischtennis@post-sv.de Helmut Niklas Tel.: 0911-632 74 59
Fit & Gesund. fitundgesund@post-sv.de Holger Herzog Tel.: 0911-95 45 95 64	Pferdesport. pferdesport@post-sv.de Anka Müller Tel.: 0163 - 36 51 001	Triathlon triathlon@post-sv.de Christian Nägel postsv-triathlon.de
Fußball fussball@post-sv.de Werner Würfel Tel.: 0911-50 41 56 post-sv-fussball.de	Rock'n'Roll rock-n-roll@post-sv.de Alexandra Hünнемeyer Tel.: 0911-544 32 05 happy-rocking.de	Turnen turnen@post-sv.de Ingrid Hüllweber Tel.: 0163 - 54 60 324 (ab 17:00 Uhr)
Handball handball@post-sv.de Björn Weltzien Tel.: 0172-896 68 21 handball.post-sv.de	Senioren-Club senioren-club@post-sv.de Rosi Schuster Tel.: 0151 - 50 35 015	Volleyball volleyball@post-sv.de Thorsten Kolb. Tel.: 09189 - 40 74 87 postsv-volleyball.de
Judo judo@post-sv.de Karl Heinz Fiedler Tel.: 09128 - 80 88	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
Ju-Jutsu ju-jutsu@post-sv.de Andreas Grau Tel.: 0911-30 83 89 83 jujutsu-nuernberg.de	Schützen schuetzen@post-sv.de Roland Kunze Tel.: 0911-52 98 063 psv.beck-elektronik.de	

Basketball

U 10 wird erneut Bayerischer Meister

von Marc Kullenberg

Ein klares Ziel hatte die U 10 vom Post SV (Altersklasse 2009 und jünger) bei den Bayerischen Meisterschaften vor Augen: die Titelverteidigung! Einige Spieler der Auswahlmannschaft von Trainerin Erika Kliem hatten schon im Mai 2018 beim Mini-Masters-Turnier in Würzburg drei Siege eingespielt und kannten die Situation. „Man muss nur dreimal gewinnen - dann sind wir Bayerischer Meister“, erklärte Kapitän Nino Neubert.

In der neuen Sporthalle von Jahn München standen zunächst die Fragen im Raum, wie stark die Gegner seien, und wie die Chancen des Post SV

stehen würden? Fragen, die schon im ersten Spiel gegen Nördlingen beantwortet wurden: Schon nach der ersten Halbzeit lag die Post deutlich vorne, am Ende hieß es 76:33. Alle neun Spieler legten somit einen guten Start hin, gingen mit Vorfreude im Anschluss ins Spiel gegen Würzburg und legten mit 68:38 nach. In der anderen Gruppe erzielte Jahn München ähnliche Ergebnisse mit klaren Siegen gegen Weiden und DJK Bamberg.

Das Finale stand also fest: Ausrichter Jahn München gegen Post SV Nürnberg. Die Post SV-Jungs lagen im ersten Viertel zunächst 10:12 zurück,

spielten dann aber sehr souverän und routiniert zur Halbzeit ein 26:22 heraus. Das dritte Viertel wurde vom Post SV dominiert. Wurde ein Post SV-ler gut verteidigt, dann übernahm einfach ein anderer und erzielte die Punkte. War der Weg zum Korb versperrt - dann wurde der tolle Pass nach außen gefunden - und die U 10 hatte da eine hohe Trefferquote. Mit einem 42:33 ging es ins letzte Viertel. Den Vorsprung ließ sich das Team von Trainerin Erika Kliem und Co-Trainer Thomas Neubert, das überlegt, gut strukturiert und mit viel Übersicht agierte, auch nicht mehr nehmen und siegte mit 57:48.

Die Mission „Meisterschaftstitel wiederholen“ wurde erfolgreich erfüllt und von BBV-Mini-Referent Robert Ruisinger bei der Siegerehrung entsprechend gewürdigt. Mit dem Song „Wir feiern die ganze Nacht“ verabschiedeten sich die neun Post SV-Buben aus München. ■



Die zweite Bayerische in Folge: Die Basketball U 10

Fit und Gesund/Generation 50+

Hoch hinauf und tief hinein

Die Gefahr, die Sofa-Garnitur platt zu sitzen, geht bei der Generation 50 + des Post SV gegen null. Höchst aktiv ist sie, im Schwimmbad Runden drehen, in der Fitlounge Gewichte stemmen, an Kursen teilnehmen oder gemeinsam wandern gehen, so sieht ihr normales Sportprogramm aus. Und ab und an steht auch ein größerer Ausflug an. Zuletzt ging es nach Oberbayern, genauer nach Garmisch-Partenkirchen. Und dort hieß es natürlich ab in die Höhe, mit der neuen Seilbahn hinauf zur Zugspitze, Deutschland höchsten Berg. Dass Wolken den Rundumblick ein Stück weit verhängen, war einerseits schade, verlieh andererseits aber der Szenerie eine ganz besondere Note. Sehr besonders war auch die Atmosphäre des nächsten Programmpunktes: Die bizarre wie beeindruckende Welt der Partnachklamm mit ihren unglaublichen Wassermengen zog die Post SV-Gruppe in ihren Bann. Unterm Strich war es bei blendender Stimmung eine wunderschöne, ereignisreiche Reise, die bei allen die Vorfreude auf den nächsten Ausflug vergrößerte. Der führt am 21. September 09.2019 in den Bayerischen Wald zum Baumwipfel Pfad nach Neuschönau und anschließend zur Joska Glasfabrik. ■



Fußball

Wenn das Positive klar überwiegt

von Andi Niklaus

Ob Aufstieg, Happy End oder schlicht eine starke Saison – die älteren Männer-Mannschaften des Post SV hatten Grund zu feiern. Allerdings galt es auch die eine oder andere Enttäuschung zu verdauen, wie der folgende Rückblick zeigt.

Mit dem Kirchweih-Derby gegen die SpVgg Mögeldorf 2000 und einer happigen 1:5-Niederlage endete für die **Herren I** die Saison 2018/19, die vor allem gegen Ende hin als höchst durchwachsen war. Der Saisonstart hingegen las sich auf dem Papier vielversprechend, achtmal in Folge blieb die Erste ungeschlagen. Allerdings trennte sie sich dabei auch fünfmal nur remis und geriet damit im Kampf um die Plätze 1 und 2 bereits ins Hintertreffen. Mit drei Siegen vor der Winterpause brachte sich der Post SV wieder in Stellung, doch mit der erhofften Aufholjagd 2019 wurde es nichts. Nach vier Punkten aus den ersten beiden Spielen verlor der Post SV das Verfolgerduell gegen Raitersaich auf eigenem Gelände und damit entscheidenden Boden. Spätestens mit der völlig unnötigen 0:1-Heimbleite gegen Eibach drei Wochen und zwei Siege später, war der Zug nach oben endgültig abgefahren. Eine auch von Verletzungspech arg gebeutelte Post SV-Elf kam danach im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr auf die Beine und blickt auf sieben sieglose Spiele hintereinander mit zwei deftigen Pleiten gegen Falke (0:5) und bei Hajduk (2:7) zurück. Zumindest bei der SGV 83 (2:2 nach 0:2) oder auch gegen das Spitzenteam Turnerschaft Fürth zeigte die Erste Moral. Die wäre auch im abschließenden Spiel trotz oder gerade wegen der akuten Personallage gefragt gewesen, doch nach der Niederlage gegen Mögeldorf schließen die Gelb-Blauen die Spielzeit auf Platz neun ab.

Bei den **Herren II** hingegen lief es genau anders herum. Sie boten mit einer ganz jungen Truppe als Aufsteiger in die Kreisklasse zwar guten Fußball, ließen aber immer wieder völlig unnötig Punkte liegen und steuerten so scheinbar unausweichlich dem Abstieg entgegen. Mit einem ganz starken Endspurt rissen sie das Ruder noch herum. Die Elf von Trainer Jan schaffte am letzten Spieltag gegen den direkten Konkurrenten Großgrundlach mit einem 6:1-Kantersieg noch den Sprung auf den drittletzten Tabellenplatz und damit in die Abstiegsrelegation. Zwei Spiele, zwei Siege lautete die Formel für den Liga-Erhalt, die der Post SV zu lösen wusste – und wie! „Post II schießt den Vogel ab“, titelte die Nürnberger Zeitung, nachdem die Hecking-Elf im ersten Relegationspiel in Roßtal den SV Seukendorf mit 9:0 zerlegt hatte. In der zweiten und entscheidenden Partie ging es nach Petersaurach, wo mit der SG Wilburgstetten Mönchsroth eine körperlich robuste Mannschaft mit zwei schnellen brandgefährlichen Spitzen wartete. Und prompt geriet die Zweite früh in Rückstand und hatte auch danach die eine oder andere brenzliche Situation zu überstehen.

Es war ein hartes Stück Arbeit und auch eine taktische Umstellung zur Pause notwendig, um die Partie zu drehen. Am Ende besiegte die Zweite einen starken Gegner aufgrund der höheren Spielanteile und eines



Umjubelter Endspurt: Die Zweite feiert den im „Nachsitzen“ errungenen Liga-Erhalt in der Kreisklasse.

klaren Chancenplus‘ verdient mit 3:1 – die umjubelte Krönung einer furiosen Aufholjagd.

Die **A1-Jugend** hat sich mit einer 1:3-Niederlage bei der SGV 83 aus der Bezirksoberliga verabschiedet, die sie als Aufsteiger auf einem hervorragenden vierten Platz abgeschlossen hat. Kurz durfte die U 19 gar von der Landesliga träumen, doch ein 3:8 im Topduell gegen ATSV Erlangen vier Spieltage vor Schluss beendete die vagen Aufstiegshoffnungen der Elf von Trainer Erhan Coskun.

Die **B1-Jugend** ist nach langer Abstinenz in der kommenden Spielzeit wieder im Bezirk vertreten. Die Elf von Trainer Steve Kühnlein und Tom Faltermeier, beide Spieler der Ersten, setzte im letzten Spiel gegen die



Souveräne Meisterschaft: Die B-Jugend feiert den Titel in der Kreisliga und den damit verbundenen Aufstieg in die Bezirksoberliga

SG Herrieden/Aurach/Weinberg der nahezu perfekten Saison die Krone auf und holte sich mit einem souveränen 5:0 die Meisterschaft. 58 von möglichen 66 Punkten, 69:18 Tore, nur zwei Niederlagen - der Post SV kehrt verdient in die Bezirksoberliga zurück. ■

BROCHIER



Läuft
bei uns!

traumjob-handwerk.de



www.facebook.com/brochiergruppe



Du hast ein klares Ziel vor Augen!

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

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

Zum Beispiel als:

Anlagenmechaniker/in für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik

Mechatroniker/in für Kältetechnik

Elektroniker/in für Energie- und Gebäudetechnik

Fachkraft für Rohr-, Kanal- und Industrieservice

Flaschner/in (Klempner/in)

Bodenleger/in

Fliesen-, Platten- und Mosaikleger/in

Die BROCHIER Gruppe ist Premiumsponsor des Post SV Nürnberg e.V.

www.brochier-gruppe.de

BROCHIER Achtelmarathon beim Frühjahrslauf „Läuft bei uns...“

Anzeige

Das Motto "Läuft bei uns" galt auch beim diesjährigen PostSV Frühjahrslauf am 27.04.2019 am Nürnberger Volksfest: Ein kleines, aber feines BROCHIER Energiebündel Team nahm an dem nach uns als Premiumsponsor benannten BROCHIER Achtelmarathon teil. Wir dürfen sogar eine Siegerin vermelden: Hannah Rupprecht erlief den 3. Platz in der Damenwertung. Herzlichen Glückwunsch!!



Die BROCHIER Gruppe war auch im Festzelt mit einem kleinen Präsentationsstand vertreten. An diesem informierten einige BROCHIER Azubis und Ausbildungsbetreuer über die handwerklichen Berufsbilder, in denen es in der Unternehmensgruppe immer noch offene Stellen zum 1. September 2019 gibt. Dazu zählen zum Beispiel die Ausbildungen zum Anlagenmechaniker Sanitär-,Heizungs-, Klimatechnik (m/w/d) oder Mechatroniker für Kältetechnik (m/w/d). Bilder und mehr Infos zu allen technischen Ausbildungsberufen bei BROCHIER gibt es unter www.traumjob-handwerk.de.

Gerätturnen Mal am Optimum, mal darunter

von Thomas Wolf

Beim 34. Gaupokal Mitte Mai im Julius-Hirsch-Sportzentrum in Fürth waren zwölf Mädels des Post SV in sechs Altersklassen am Start. Vormittags traten 103 Mädchen in neun Riegen an. Für den Post SV turnte beim Jahrgang 2009 Luisa Schwarz, die am Reck und Schwebebalken leichte Probleme hatte. Den Sprung absolvierte sie gewohnt souverän, ehe sie am Boden aufdrehte: 13,65 von 15 möglichen Punkten.

Bei den 2008er blieb Helene Nillius am Reck unter ihren Möglichkeiten, ein guter Sprung brachte ihr wieder mehr Sicherheit. Am Schwebebalken setzte sie die Trainingsleistungen um. Mit einer neuen, schwierigeren Übung am Boden schloss sie ihren Wettkampf sehr gut ab und wurde Siebte bei 23 Teilnehmerinnen.

Beim Jahrgang 2007 turnten mit Alicia Gebert, Antonia Plaßmann, Laura Müller, Leonor König und Lucia Limmer gleich fünf Post SV-Mädels, die hauptsächlich beim Schwebebalken Probleme hatten. Alicia erreichte einen guten 7. Platz, Antonia wurde 12., Laura bei ihrem ersten Wettkampf 13., Leonor 15. und Lucia 17. von 21 Starterinnen.

In der Altersklasse 2006 traten Filippa Helwig, Elisabeth Nillius und Karina Tischkin an, die sich trotz ihrer Knieprobleme nicht davon abhalten ließ. Elisabeth wurde 10., Filippa landete bei ihrem ersten Wettkampf mit nur 0,85 Punkten mehr auf dem 7. Platz bei 17 Starterinnen.

Bei den älteren Mädchen (Jahrgang 2003 und älter) gingen Janina Wagner und erstmals auch Amelie Bertsch an den Start. Janina turnte an allen



Die erfolgreichen Zwölf: Die Post SV-Mädchenriege beim Gaupokal

vier Geräten eine schwierigere Übung, turnte diese durch und war am Ende Vierte von neun Starterinnen. Amelie wurde Fünfte.

Beim Gaupokal der Turner in Heilsbronn vertrat Sebastian Bickel als einziger die Farben des Post SV. Am Reck, den Ringen und am Boden gelangen ihm die alten Übungen wie gewohnt gut, auch der neue Sprung funktionierte. Am Seitpferd zeigte Sebastian aber noch einige Schwächen und der Barren war zu breit eingestellt, was zu unnötigen Abzügen führte. Letztlich belegte der Post SV-Turner in seiner Altersklasse 2007/08 mit 18 Teilnehmern mit 85,55 Punkten den guten 5. Platz.

Handball

Neue Wege führen zum HBC

von Sven Köhler

Alles, nur kein Stillstand: Vieles ist in den vergangenen Wochen und Monaten in der Handball-Abteilung in Bewegung geraten. Und die Entwicklung ist noch längst nicht abgeschlossen. Um sportlich voranzukommen, ist zum 1. Mai zwischen dem Post SV und dem TV Eibach 03 ein strategischer Zusammenschluss erfolgt - vorerst nur im männlichen Jugend- und Herrenbereich.

Somit machen nun zwei der traditionsreichsten Handballgrößen aus Nürnberg gemeinsame Sache. Die einstigen Rivalen unterstützten sich in den vergangenen Monaten bereits vermehrt und schafften Synergien in organisatorischen und sportlichen Themen. Zur neuen Saison laufen beide nun

gemeinsam als Handball Club Nürnberg (HBC) unter einem einheitlichen Logo auf und kämpfen als Spielgemeinschaft um Tore und Punkte. Die Integration der weiblichen Mannschaften in die Spielgemeinschaft wird zur nächsten Saison ins Auge gefasst.

Beide Vereine ergänzen sich sehr harmonisch und können nun gegenseitig von vorhandenen Kompetenzen profitieren. Das offensichtlichste Beispiel dafür: Eibachs durchgehende Jugendmannschaften und der vorhandene Trainerpool des Post SV verschmelzen nun zu einem Ganzen. Somit erledigen sich kurzfristig die Nachwuchsprobleme, was wiederum die Attraktivität des Vereins in der Handballregion vergrößert.

Ziele der Spielgemeinschaft

Ein klares Konzept, ambitionierte Ziele und zahlreiche motivierte Hände und Köpfe bilden das Fundament für eine erfolgreiche Zukunft. Überregionaler sportlicher Erfolg, Stärkung des regionalen Handballsports, sowie nachhaltige und leistungsgerechte Jugendarbeit sind dabei die tragenden Säulen. Ehrgeiz, Respekt, Fairness, Spaß und Innovation stellen dabei entscheidende Grundwerte (auf und neben dem Spielfeld) dar. Eine herzliche Willkommenskultur und eine starke Gemeinschaft zeichnen den HBC aus und werden auch in Zukunft aktiv gefördert und gefordert.

Nach den ersten gemeinsamen Vorbereitungen erfolgten bereits die Jugend-Qualifikationen für die kommende Saison unter dem Namen „HBC Nürnberg“ - und auf Anhieb stellte sich der Erfolg ein, fast alle angestrebten Spielklassen sind erreicht worden. Ebenso wichtig: In weiten Teilen ist in der Kürze der Zeit bereits auf und neben dem Feld ein erfrischendes Gemeinschaftsgefühl spürbar. Dies war so weder absehbar noch selbstverständlich, schließlich standen sich Spieler, Trainer und Fans bis vor Kurzem noch als Rivalen gegenüber. Und auch wenn der Weg hin zur gemeinsamen Identifikation noch längst nicht beendet ist, so fühlt sich der Start schon mal verheißungsvoll an.

Neben aller Euphorie um die neue Spielgemeinschaft, darf die Leistung der „Postwomen“ in der vergangenen Saison nicht vergessen werden! Nach dem vorausgegangen grandiosen „Doppelaufstieg“ sicherten sich die Damen zum Abschluss der Landesliga einen souveränen Platz im Mittelfeld (7 von 14) und spielten als Aufsteiger erfrischend auf. Ihnen gelang es so, ihren „Anker“ nicht nur in der Liga, sondern auch in den Herzen der Fans zu setzen.



Haken dran: Die Handball-Frauen I schaffen als Aufsteigerinnen souverän den Verbleib in der Landesliga.

Auch die Zweite Mannschaft schaffte es, die Liga zu halten. Auf den Doppelaufstieg ist nun also der Doppelklassenerhalt gefolgt. Das Motto „gekommen, um zu bleiben“ ist also voll aufgegangen.

Nach einer kurzen Pause stehen nun die Vorbereitungen auf die kommende Saison 2019/20 an. Dies ist übrigens der perfekte Zeitpunkt für alle Interessierten – ob Anfänger oder Profi – im Training vorbeizuschauen, sich vom mitreisenden Spirit anstecken zu lassen und Teil einer starken Gemeinschaft zu werden! Kontaktdaten und Trainingszeiten sind auf der Homepage zu finden. ■

Ju Jutsu

Verdiente Ehre für einen echten Glücksfall

von Andi Grau

Selten trifft die geflügelte Aussage „Ehre, wem Ehre gebührt“ wohl so zu wie bei Karl-Heinz Zeitler. Die Ju Jutsu-Ikone des Post SV wurde beim Verbandstag des Ju-Jutsu-Verbands Bayern zum Ehrenmitglied ernannt - eine mehr als verdiente Würdigung für einen herausragenden Ju-Jutsuka, der auch heute noch jede Woche mit Eifer seine Trainingseinheiten hält.

Seit über 56 Jahren ist er nunmehr Mitglied beim Post SV. Mit seinem Trainingspartner und guten Freund Werner Patzelt hat er 1981 aus der Judo-Abteilung heraus Ju Jutsu als eigenständige Abteilung gegründet - und deren Entwicklung bis heute entscheidend beeinflusst. Karl-Heinz unterstützte Werner bei allem tatkräftig, ohne sich dabei in den Vordergrund zu drängen. Mit Rat und Tat für alle da zu sein, ohne jemals dafür Dankbarkeit zu erwarten, das ist die Natur von Karl-Heinz. Vielleicht wählte er auch deswegen den Beruf des Polizisten.

Auch innerhalb der Polizei hat er viel den Ju Jutsu-Sport getan und bewirkt. Als Einsatztrainer für die Spezialeinheiten der Bayerischen Polizei hat er mitgearbeitet, dass Ju Jutsu eingeführt wurde, und der 3. Kyu Pflicht für alle Polizei-Auszubildenden wurde. Im Training hat er allen körperlich wie geistig stets viel abverlangt, aber nie etwas, wozu er selbst nicht in der Lage gewesen wäre. Daran hat sich übrigens bis heute nichts geändert.

1983 erwarb er die Ju Jutsu- Lehrerlizenz, zudem war beim Wettkampf als Landes- oder Bundeskampfrichter wie auch als Referent (bei Landes- oder Bundeslehrgängen oder bei Fachübungsleiterausbildungen) ein sehr gefragter Mann.

Seine Landestrainer- und Kampfrichtertätigkeiten hat er nun zwar schon seit mehreren Jahren aufgegeben, nicht aber seine geliebte Trainertätigkeit beim Post SV. Er hält weiterhin jede Woche mit viel Herzblut zwei Einheiten - und mischt dabei selbst noch aktiv mit. Etwas vorzumachen,

ist für ihn also überhaupt kein Problem, mitunter stellt er mit seiner Fitness immer noch den einen oder anderen Jugendlichen in den Schatten. Die jugendlichen Einsteiger nimmt er beim Post SV unter seine Fittiche, es bedeutet ihm sehr viel, dass Kinder nicht Opfer von Gewalt werden. Darüber hinaus trainiert er Erwachsene, die keine weitere Graduierung mehr anstreben in seinem sogenannten „Training mit Karl-Heinz“. Ein Training ohne Prüfungsstress und mit viel Spaß.

Kein Wunder, dass er vielen seiner Trainerkollegen beim Post SV ein großes Vorbild ist. Was Karl-Heinz ebenfalls ohne jeden Zweifel ist: ein Glücksfall für den Verein wie für seine Sportart. ■



Ausgezeichnet: Ju Jutsu-Ikone Karl-Heinz Zeitler

ALESSA

immobilien



IHR ZERTIFIZIERTER IMMOBILIENMAKLER (IHK) IN NÜRNBERG
 WIR VERÄUSSERN IHRE IMMOBILIE ZIELORIENTIERT
 IN VERTRAUENSVOLLER ZUSAMMENARBEIT MIT IHNEN!

VEREINBAREN SIE JETZT IHREN TERMIN:

(0911) 543 999

Judo Meisterliches vom Nachwuchs

von Gernot Neuschröder und Karl-Heinz Fiedler

Ob Nordbayerische, Bayerische oder Süddeutsche Meisterschaften – der Judonachwuchs des Post SV war stets gut vertreten und dabei erfreulich häufig auch auf dem Siegerpodest zu finden. Los ging es mit der Nordbayerischen der U 15 in Hof mit einem 2. Platz (Alexa Neuschröder), zwei 3. Plätzen (Sina Biedermann und Lena Thiel) und einen 9. Platz (Daniel Dovgalyuk).

Bei den Bayerischen Einzelmeisterschaften der U 15 in Ingolstadt zog Alexa Neuschröder nach zwei tollen Kämpfen ins Halbfinale ein. Dort musste sich aber aufgrund der Körpergröße der Gegnerin beugen, um sich dann aber gekonnt im kleinen Finale durchzusetzen und Dritte zu werden. Nicht gut lief es dagegen bei Sina Biedermann, die nach sich im ersten Kampf eine Gehirnerschütterung zuzog und aufhören musste. Lena Thiel kämpfte beherzt, aber zu ungestüm und wurde in dem starken Starterfeld Siebte.

Bei den Süddeutschen Einzelmeisterschaften der U 15 in Pforzheim hatten die Post SV-Jungs mit sieben von zehn Goldmedaillen am Vortag prima vorgelegt, entsprechend gut war die Stimmung in Pforzheim. Und auch Alexa kämpfte sich geschickt ins Finale, musste sich dort aber der körperlich klar überlegenen Gegnerin knapp geschlagen geben. Platz 2 bei der höchsten Meisterschaft ihrer Altersklasse ist dennoch aller Ehren wert.

Bezirkslehrgänge beim Post SV

Über 30 Mädchen und Buben der U 10 und U 12 haben sich am 17. März und 3. April zu Lehrgängen des Bezirkes Mittelfranken beim Post SV am Hasenbuck eingefunden. Der Bezirkslehrbeauftragte Frank Christgau leitete mit den Post-SV Trainern Stephan Stäge und Gernot Neuschröder das Spezialtraining. Sie demonstrierten den jungen Judokas, wie man sich mit bestimmten Techniken auf den Wettkampf vorbereitet, um das Gelernte im Übungswettkampf) gleich in die Tat umzusetzen. ■



Mächtig was los: Die Bezirkslehrgänge beim Post SV



Zeigt her eure Trophäen: Sina Biedermann, Alexa Neuschröder, Daniel Dovgalyuk, Betreuer Gernot Neuschröder und Lena Thiel (v.l.) - der erfolgreiche Judo-Nachwuchs bei den Nordbayerischen.

Allianz Wölfel

Wir spenden
und Sie bestimmen
die Abteilung

Für jeden Neukunden
bei uns spenden wir 50€
an den Post SV!

gilt nur für Mitglieder
des Post SV
bis 31.12.2019

Generalvertretung

Schmausenbuckstr. 15

90482 Nürnberg

Tel. 0911 / 95 666 999

www.allianz-woelfel.de

SONDERAKTION

Leichtathletik

Wenn sich eine Premiere auszahlt

von Stefan Ecke



Starke Vorstellung: Der „junge“ Leichtathletik-Nachwuchs beim Sportfest in Eckental

Zum ersten Mal trafen sich die Athletinnen und Athleten der Leichtathletik-Jugend des Post SV am Ende der Osterferien zu einem dreitägigen Trainingscamp, um sich technisch und konditionell am Sportgelände des NGN intensiv auf die Wettkampfsaison vorzubereiten.

Die kurzfristige Hallenverlegung aufgrund des durchwachsenen Wetters hielt die 17 Athleten nicht davon ab, sich bei den wichtigsten technischen Disziplinen über drei Tage unter fachkundiger Anleitung des Trainerteams weiterzuentwickeln. Auf dem Plan standen neben Koordination, Sprint und Lauf vor allem Speerwurf-, Weit-, Hoch- und Hürdenttraining.

Integriert in den Trainingsplan war auch der Frühjahrslauf am Dutzendteich, bei dem das Jugendteam mit den Schülern die größte Mannschaft mit 27 Läuferinnen und Läufern bildete. Erste Erfolge stellten sich bei der Bahneröffnung und Kreismeisterschaft in Zirndorf Anfang Mai prompt ein. Bei widrigen Bedingungen konnte sich vor allem Vincent in den Vordergrund rücken: Er lief in der männlichen U 18 über 200 Meter sensationelle 24,49 Sekunden und siegte damit deutliche. Erste Plätze erreichten auch Moritz und Henning im 1000-m-Lauf in der U 18 und U 16.



Hoch motiviert: Der Leichtathletik-Nachwuchs beim Trainingscamp in den Osterferien

Kleine ganz groß in Eckental

Ende Mai nahmen 21 Kinder des Post SV am Sportfest in Eckental teil. Sowohl in der U 12 als auch in der U 10 trat jeweils ein gesamtes Team (elf bzw. acht Athleten) an, aber auch die beiden kleinsten U 8-Kinder des Post SV konnten mit Eckentaler Athleten in einem Team starten. Schlagballwerfen, Weitsprung, Sprint und eine Hindernis-Sprint-Staffel standen bei der Teamwertung auf dem Wettkampfplan. Die U 8 durfte sich über den 1. Platz, die U 10 über den 4. und die U 12 über den 2. Platz freuen. Zum Abschluss nahmen alle am Stadioncross teil. Bei dem Ausdauerlauf mussten auch verschiedene Hindernisse, Hochsprungmatten und Sandgruben überwunden werden. ■

Segelflieger im Post SV

Ein waches Auge über Rock-im-Park

von Rosi Blasen

Seit 1997 ist Rock-im-Park ein fester Programmpunkt im Veranstaltungskalender der Stadt Nürnberg – und auch die Segelflieger im Post SV gehören zu dem Rock-Festival mittlerweile längst zum Inventar. Seit über zehn Jahren haben die Segelflieger „ein wachsames Auge“ über das Musikfestival und fliegen an allen Tagen wiederholt mit ihrem Motorsegler über das Areal um die Arena.

Wolfgang Heit, ehemaliger Beamter der Abfallwirtschaft der Stadt Nürnberg, und seit über 25 Jahren Hobbypilot bei den Altdorfer Segelfliegern, hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Festival aus der Luft zu überwachen. Als „größter Rock-im-Park-, aber auch Heavy-Metal-Fan“ kam ihm dabei die Idee mit der Fotoaktion „on Air“.

Will heißen: Regelmäßig überfliegt der rüstige Frührentner mit einem seiner Kameraden das Festivalgelände und erstellt hunderte Fotos für Veranstalter, Polizei und städtische Behörden. Aus ihnen lassen sich wertvolle Schlüsse über die Belegung der Campingplätze und die Parksituation rund um das Gelände ziehen. Die Fotos sind nicht nur wichtiger Bestandteil für das abschließende Nachbriefing und Vorbereitung für das nächste Event, sondern helfen auch den Behörden der Stadt Nürnberg und der Polizei bei deren Lehrgängen zum Thema Großveranstaltungen.

Im Fokus der Segelflieger steht auch das Wetter. Als versierter Meteorologe unterstützt Heit den Segelfluglehrer und Wetterexperten Lucas Boumans vom Flieger-Club Roth, der sich mit ihm und dem Veranstalter permanent über die Wettersituation austauscht.

Last not least steht auch Vereinsvorstand Dan Mollenhauer „Gewehr bei Fuß“. Sobald sich am Himmel eine Veränderung ankündigt, steigt er in den Motorsegler und analysiert das aktuelle Wettergeschehen rund um den Nürnberger Raum.

Im Falle eines aufziehenden Unwetters können so alle Verantwortlichen frühzeitig gewarnt und entsprechende Maßnahmen getroffen werden. Alle drei machen diese aufwendige Luftüberwachung ehrenamtlich und sind gerne bereit, Jahr für Jahr ihren Teil zum Gelingen dieser Veranstaltung beizutragen. ■



Aus der Vogelperspektive: Das Festivalgelände beim Rock-in-Park

Betreuung
und
Pflege

– damit

Leben
gelingt

Soziales
im Netz
im Nürnberger
Osten



Mathilden-Haus
Tel.: 0911/99541-0

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

Seepark Mögeldorf
Tel.: 0911/239588-0

- Dauerpflege
- Service-Wohnen

www.diakonie-moegeldorf.de

Schwimmen

Der Post SV kann was im Wasser

von Magdalena Finzel



116 Teilnehmer stachen insgesamt Ende Mai bei den allen Abteilungen offenstehenden Vereinsmeisterschaften Schwimmen im Hallenbad Ebensee in die Fluten. Und dabei ließ sich eines klar erkennen: Der Post SV kann was im Wasser!

Los ging es um 10 Uhr mit dem Zwergerl-Schwimmen. 22 Mädels und Jungs der Jahrgänge 2009 und jünger absolvierten die 25 Meter mit Bravour, ganz egal ob mit oder ohne kleine Hilfsmittel. Und selbstredend wurden sie dabei kräftig von ihren Familien angefeuert.

Direkt weiter ging es mit den Wettkämpfen über 50- und 100-Meter Brust sowie der berühmt-berüchtigten Familienstaffel. Denn hier ging es für die Familie nicht nur darum, wer am schnellsten dreimal 25 Meter zurücklegt, sondern auch welche Staffel den drei Minuten Zielzeitvorgabe am nächsten kommt. Um das Ganze zu erschweren, bekam sehr zur Freude der Zuschauer jeder Starter einen Gegenstand mit auf die Bahn, Schwimmer 1 eine Poolnudel, Schwimmer 2 einen Ball und Schwimmer 3 einen Pull Buoy. Da war es leichter gesagt als getan, das richtige Tempo zu finden.

Nach einer kurzen Pause für die Siegerehrung sowie die Stärkung am reichlich bestückten Kuchenbuffet, waren die Disziplinen Rücken, Freistil, Schmetterling sowie Lagen an der Reihe. Erfreulich war hier die rege Teilnahme von Breitensportlern, die die Gelegenheit nutzten, um einmal Wettkampfluft zu schnuppern und sich mit den Wettkampfschwimmern

zu messen. Unterm Strich war es ein durchweg erfolgreicher Tag mit tollen sportlichen Leistungen, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kam.

Die genauen Ergebnisse sind auf der Vereinshomepage in der Rubrik Wettkampfschwimmen einsehbar. ■



Ein wahrer Regen an Medaillen

von Liane Hindelang

Die Wettkampf-Schwimmerinnen und Schwimmer des Post SV trainieren nicht nur fleißig, sie sind auch emsig wettkampfmäßig unterwegs. Und eins vorweg, dies mit höchst erfreulichen Ergebnissen. Hier ein kurzer Überblick der vergangenen Monate, der keinen Anspruch auf Vollständigkeit legt.

Das Internationale Swim Meeting in Erlangen (ISM) der Jahrgänge 2005 bis 2011 bildete Mitte März für etliche nach längerer Wettkampfpause den Auftakt. Insgesamt 35 Vereine aus Süddeutschland und Tschechien gingen an den Start, darunter befanden sich auch etliche Teilnehmer von deutschen und europäischen Juniorenmeisterschaften. Dementsprechend hoch war das Niveau - und umso erfreulicher waren die 9 Gold-, 20 Silber- und 18 Bronzemedailles, mit denen die aus 16 Mädchen und Buben bestehende Post SV-Delegation nach Hause fahren konnte. Besonders bemerkenswert: Sarah Olalowo konnte sich für die 100-Meter- und 200 Meter-Brust für die bayerischen Jahrgangsmesterschaften im Sommer qualifizieren, Emilia Collmer für die 200-Meter-Rücken und 100-Meter-Freistil.

Beim Erlanger Sparkassen-Cup Mitte Mai war der Post SV einer von 69 Vereinen, der gemeldet hatte – oder, anders ausgedrückt: Unter den insgesamt 620 Teilnehmern befanden sich 34 Mädchen und Buben vom Post SV. Erneut gab es einen Reigen an ersten, zweiten und dritten Plätzen, zudem erfüllten einige auch auf vielen Distanzen die Pflichtzeiten für die

Bayerischen Jahrgangsmesterschaften: Emilia Collmer (Jahrgang 2007/ zusätzlich für 200m Freistil, 100 Meter Rücken), Gedion Efreim (2009/100m F, 200m R, 200m Lagen), Arnold Zinoviev (2009/100m und 200m B) und Helena Bersch (2009/100m F). Dass sie vom 19. bis zum 21. Juli in Würzburg bei den Bayerischen dabei sind, erfüllt die Abteilung mit Stolz.

Am Treffen der Wasserflöhe und Wasserratten Ende März in Schwabach nahm der Post SV-Nachwuchs zum vierten Mal in Folge teil. Speziell für die Kleinen und diejenigen, die weniger Wettkampferfahrung haben, eignet sich diese Veranstaltung immer wieder bestens. Bei den Kleinsten, den Wasserflöhen mit den Jahrgängen 2012 und jünger, war Johannes Lulseged mit einem ersten und zwei zweiten Plätzen der erfolgreichste Post SV-ler. Maxim Reifschneider wurde einmal Erster und zweimal Dritter, Lara Vogeler holte zweimal den dritten Platz. Ihr kleiner Bruder Roman war der mit Abstand jüngste Schwimmer: 2015 geboren, bewältigte er die 25 Meter-Brust einwandfrei und wurde unter Beifall der Zuschauer konkurrenzlos Erster.

Bei den Wasserratten mit den Jahrgängen 2006 bis 2011 konnten auf 25 und 50 Meter in allen Lagen 14 Kinder des Post SV ihr Können beweisen. Am erfolgreichsten schnitten ab: Nick Rein (viermal Platz 1), Meggy Messel (dreimal Platz 1), Timea Heim, Nick Frohmeyer (je zweimal Platz 1), Lars Willums, Michelle Möbus und Jana Dechant (alle je einmal Platz 1). ■

Wintersport

Die Termine stehen

Die Räder, sie stehen im übertragenen Sinn still in der Wintersport-Abteilung. Das liegt zum einen selbstredend an der Jahreszeit, zum anderen daran, dass die sommerlichen Hausaufgaben bereits im Frühjahr erledigt wurden. Anders ausgedrückt: Das Programm für die Wintersaison 2019/20 steht – und zwar mit folgenden Terminen: Skibasar 19.10.2019; Kids- und Teencamp 20.12. bis 22.12.2019 in Maria Alm; die Familien-Weihnachtsausfahrt 2.01. bis 6.01.2020 Maria Alm, Hochficht-Wochenenden 17.01 bis 19.01.2020 und 14.02. bis 16.02.2020; März-Wochenende 6.03. bis 08.03.2020 Maria Alm; Die exakten Termine für die Freeride-Wochen in Zermatt werden nachgereicht.

Etwas dreht sich bei den Wintersportlern übrigens dennoch – und zwar die Mountainbike-Räder. An jedem Donnerstag um 17.30 (Eingangsbereich Tiergarten) findet das allen offenstehende Mountainbike-Training statt. Bitte bei Teilnahme vorher kurz Bescheid geben (Christian Biechele 0151-171 170 26). ■



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

Triathlon

Eberlein-Triple zum Auftakt

von Annemone Schöne und Tobias Heining

Nach vielen Trainingsmonaten zum Formaufbau fand der Auftakt zur Triathlon-Wettkampf-Saison für die Mannschaften der Post-SV-Triathleten/innen am 18. Mai in Weiden statt. Der Post SV war bei bestem Wetter mit 40 Triathleten von gesamt 553 Finishern stark vertreten.

Die Damen I und Herren I des Post SV, in der Regionalliga (vergleichbar mit der 3. Liga im Fußball) am Start, schickten am Vormittag vier Damen und fünf Herren in den Supersprint (400m Schwimmen, 10km Rad und 2,5km Lauf), bei dem die Athleten auf diesen ungewohnt kurzen Distanzen ans Limit gehen - oft sogar darüber hinaus. Die Einzelzeiten werden aufaddiert und eine Team-Durchschnittszeit gebildet. Stark unterwegs: Clara-Maria Bader. Mit einer Gesamtzeit von 34:06 Minuten erzielte sie mit 30 Sekunden Vorsprung die schnellste Einzelzeit aller Athletinnen der Regional- und Bayernliga.

Am Nachmittag folgte Teil zwei. Die Teams gingen geschlossen auf die gleiche Strecke wie am Vormittag. Das Team mit der schnellsten Durchschnittszeit startet vorweg. Die Teams bleiben teamintern zusammen, spenden beim Radfahren Windschatten oder „ziehen“ sich beim Laufen. Das Team, das als erstes ins Ziel kommt, ist Tagessieger. Die Post SV-Damen gingen als fünfte ins Rennen, verloren aufgrund eines Radsturzes aber zwei Plätze und kamen als siebtes Team ins Ziel. Ein Novum stellte hierbei die Aufstellung dar, der Stadionsprecher staunte nicht schlecht: Eberlein, Eberlein, Eberlein und Bader. Mama Rena mit ihren beiden Töchtern Susi und Lilly sowie Clara-Maria Bader, die das Eberlein-Triple im Team komplettierte.

Die Damen II (ebenfalls vier Damen) erkämpften sich in der Bayernliga nach selbigem Format einen neunten Platz. Beim den Herren II in der Landesliga Nord gingen von sechs Post-SV-Startern die Ergebnisse von vier Herren in die Mannschaftswertung und von zwei Startern in die Zusatzwertung ein. Das Wettkampf-Format bestand aus einer klassischen Sprintdistanz über 750m Schwimmen, 20km Radfahren und 5km Laufen. Mit dem 11. Platz von 14 Teams war das PSV-Herren-Team II sehr zufrieden.

Vor dem Auftritt in Weiden standen Form-Tests im Laufen an. Beim HIRO-Run am 13. April in Hilpoltstein starteten 17 Post SV-ler auf der 9,5 km- und Halbmarathon-Strecke. Besonders erfolgreich finishten auf der Distanz 9,5 km mit 148 Startern nach 35:44 min als gesamt Herren-Dritter Philipp Teixeira Ribeiro (Platz 1 AK-Wertung), als Zweite der Gesamt-Damen Yvonne Heining nach 42:06 min (Platz 1 AK-Wertung) und Sebastian Lindner nach 36:22 min als Achter der Herren (Platz 1 AK-Wertung). Die Halbmarathons-



Echte Frauen-Power: Die Triathlon Frauen-teams I und II

strecke über 21,1 km absolvierten insgesamt 495 Athleten. Davon liefen Christian Göller nach 1:16 h (Platz 2 AK-Wertung), Tobias Heining nach 1:18 h (Platz 3 AK-Wertung) und Alexandra Krenmayr nach 1:32 h (Platz 1 AK-Wertung) unter die Top-Ten. In der Teamwertung der Frauen belegten Alexandra Krenmayr, Rena Eberlein und Anna Braunersreuther den 2. Platz.

Weiterhin nahmen 28 Triathleten Ende April beim Richter-Stadtparklauf in Nürnberg teil und unterstützten tatkräftig den Lauf für einen guten Zweck. Ziel ist es, möglichst viele Runden des



Echter Zusammenhalt: Das Triathlon Herren Team I geht beim Laufen in die Vollen, angefeuert von Herren Team II.

Die Post SV-Herren (Team I) verloren nach Position sieben vom Vormittag nach einem packenden Finish gegen das Team aus Bamberg noch einen Platz und wurden Achter. Erfreulich: Christian Schinkel konnte nach seinem schweren Radunfall im vergangenen Jahr wieder für das Team starten.



Echt beeindruckend: Tobias Heining (Mitte) gewinnt in Ingolstadt souverän

1,7 km-Kurses zu absolvieren. Am Ende wurden gesamt 2.288 km von 155 Teilnehmern erlaufen. Dies entspricht 1.346 Runden sowie der Spendensumme von 1.346 EUR an den Kreisjugendring Nürnberg für soziale Arbeit.

Am 26. Mai fand in Ingolstadt die 10. Triathlon-Veranstaltung statt. Tobias Heining kam auf der Mitteldistanz nach 3:55:23 h als Erster ins Ziel. Mit einem Vorsprung von über fünf Minuten ließ er Lokalmatador Markus Stöhr hinter sich. ■

Sommerferienprogramm 2019

Fit und Gesund Erwachsene / Kinder
vom 29.07. bis 30.08.2019



KOSTENLOS
für Post SV Mitglieder!

Sommerferien-Ticket 2019
Nichtmitglieder zahlen nur 20 Euro!



Sommerferienprogramm 2019
Fit und Gesund

Das Sommer 2019 geht an der Post SV Nürnberg e. V. vorbei. Sie haben noch Ihren Platz für die Sommerferienprogramm 2019 (vom 29.07. bis 30.08.2019) in Eltern und groß geschrieben! Bitte beachten: Sommerferienprogramm 2019 ist ein Programm für die Freizeitaktivitäten.

Sommerferienprogramm 2019
Fit und Gesund Erwachsene / Kinder
vom 29.07. bis 30.08.2019

Post SV Nürnberg e. V.
Die Nummer 2 der Sport

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Tag	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga
Abend	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga
Url	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga

www.post-sv.de

VR BANK NÜRNBERG e. V.
Die Nummer 2 der Sport

Kursprogramm

Unser Kursangebot von A – Z

Auch für Nichtmitglieder

Abenteuer Turnhalle bei Nacht	49	Mobilisieren, Dehnen und Massieren	40
Bouldern	34 / 50	MoTuS – Motorik Training und Spaß	39
Bouldern 50+	34	Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)	48
deepWork®	33	Pump it	36
Entspannung	43 – 48	Qi Gong	48
Flexi-Bar	34	Schwimmen / Aquafitness	52 – 59
Functional Training	38	Sensomotorisches Stabilisationstraining	40
Gesundheitssport	40 – 41	Stabilisationstraining Halswirbelsäule	41
Guten Morgen-Yoga	43	Stand Up Paddling / Yoga auf dem SUP – Boardnerds	31
Hot Iron®	32	Stopp heißt Stopp	39
Indoor-Cycling	35	Synergy Yoga®	46
Indoor-Cycling 50+	35	Tagesfahrt Baumwipfelpfad Bayerischer Wald	33
Jumping Fitness®	32	Tai Chi Chuan	43
Jumping Fitness® light	32	Yoga	45
Kampfkünste und Selbstverteidigung für Kinder	50	Yoga 50+ Achtsamkeit, Balance	44
Kinder & Jugendliche	49 – 50	Yoga für Männer	44
„Klangentspannung“	43	Yoga – immer fit und aktiv in jedem Alter!	44
Knie- und Sprunggelenktraining sowie Fußmuskulaturtraining	40	Yoga – Entspannt ins Wochenende!	44
Linedance	39	Yoga am Sonntag!	45



Verbindliche Anmeldung über unsere Homepage www.post-sv.de unter „Kursanmeldung Online“.
Informationen erhalten Sie über die Fitlounge: 0911 - 58 08 683 oder das Sportbüro: 0911 - 95 45 95 63/-67
Auskünfte zu unseren „Wasserangeboten“ erhalten Sie über das Sportbüro Schwimmen: 0911 - 54 05 54 764
WICHTIGER HINWEIS: Kostenfreie Stornierung bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich, ansonsten wird die volle Kursgebühr erhoben. Die Stornierung muss schriftlich erfolgen (gerne auch per Email an info@post-sv.de)

→ Gut zu wissen ...

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Kurs einsteigen?

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

Wie lange läuft ein Kurs?

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

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

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

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?

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

Kann ich als Anfänger / Untrainierter an den Kursen teilnehmen?

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

Soll ich zu einem Kurs ein Getränk mitbringen?

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

→ NEU: Stand Up Paddling – Boardnerds Einsteiger- und Yogakurse

Spaß haben kann so einfach sein! Du benötigst ein Surfboard, ein Paddel und dazu noch etwas Wasser - schon kann es losgehen. Mit einer Sportart, die von Tahiti und Hawaii, über den Atlantik bis nach Nürnberg geschwappt ist. Jeder See, Fluss oder Kanal ist ein potenzieller Spielplatz. Plötzlich stehst du auf dem Wasser und nimmst deine Umgebung aus einer ganz anderen Perspektive wahr. Wer schwimmen kann und keine Angst vor Wasser hat, ist bereits für SUP geeignet. Ganz gleich, ob alt oder jung, ob Mann, Frau oder Kind. Das Paddeln auf den voluminösen Boards ist leichter als viele vermuten. Und gleichzeitig ist es ein erstaunlich umfassendes Workout! Nicht nur die Arme, sondern auch die Beine

und der Rumpf werden auf besonders schonende Weise trainiert.

Öffnungszeiten der Boardnerds:

(Saison läuft vom 17.05 bis 15.09.2019)

Freitag: 14.00-20.00 Uhr

Samstag: 10.00-20.00 Uhr

Sonntag: 12.00-19.00 Uhr



Einführungskurs für Einsteiger

In diesem Kurs begleiten wir euch bei euren ersten Schritten auf dem Brett. Angeleitet von ACA zertifizierten Trainern lernt ihr die wichtigsten Manöver für einen sicheren, effizienten und gesunden Umgang mit Paddel und Brett.

Kursnr: [Anmeldung online auf post-sv.de](#)
(Kategorie -> Stand UP Paddling)

Mittwoch: von 29.05. - 11.09.2019

Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Einheit: 1 Einheit à 90 Minuten (1 Kurs = 1 Einheit)

Ort: Boardnerds, Mühlhofer Hauptstr. 7, 90453 Nürnberg

Preis: Mitglieder 30 Euro / Nichtmitglieder 38 Euro

Kursnr: [Anmeldung online auf post-sv.de](#)
(Kategorie -> Stand UP Paddling)

Samstag: von 25.05. - 14.09.2019

Zeiten: 10:30 – 12:00 Uhr

oder 13:00 – 14:30 Uhr

oder 15:30 – 17:00 Uhr

Einheit: 1 Einheit à 90 Minuten (1 Kurs = 1 Einheit)

Ort: Boardnerds, Mühlhofer Hauptstr. 7, 90453 Nürnberg

Preis: Mitglieder 30 Euro / Nichtmitglieder 38 Euro

→ **Kursleitung:** mittwochs: Uwe Hirsch oder Paul Flesch;
samstags: Uwe Hirsch

Yogakurs auf dem SUP

In unseren Yogakursen tauchst du inmitten dichtem Grün ganz entspannt in die Welt der Asanas ein. Das SUP-Board als Yogamatte auf leicht fließendem Wasser, in Kombination mit wohltuender frischer Luft, bietet eine besonders intensive meditative Umgebung.

Kursnr: [Anmeldung online auf post-sv.de](#)
(Kategorie -> Stand UP Paddling)

Kurse: sonntags 04.08./11.08./18.08./25.08./01.09.2019

Zeiten: 10:30 – 12:00 Uhr

Einheit: 1 Einheit à 90 Minuten (1 Kurs = 1 Einheit)

Ort: Boardnerds, Mühlhofer Hauptstr. 7, 90453 Nürnberg

Preis: Mitglieder 30,00 Euro / Nichtmitglieder 35,00 Euro

→ **Kursleitung:** Mahena Lorenz
Informationen: www.boardnerds.de, tondusson@post-sv.de
oder 0911-21 679 857

→ NEU: Hot Iron®

Hot Iron® ist ein intensives Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Durch die Kombination aus einem smarten Techniktraining und einem klaren, einfachen Kraftausdauertraining werden alle Muskelgruppen effektiv trainiert. Fortgeschrittene können durch die entsprechende Gewichtsauswahl komplett ausbelastet werden. Gut geeignet, wenn BBP & Co. nicht mehr genügend Effekte bringen oder das Gerätetraining einen neuen Kick benötigt.

Kursnr.:	FG Hot Iron 01
Kursbeginn:	ab 21.09.2019 immer Samstag, 10 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	12:00 – 13:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 25,- Euro / Nichtmitglieder 70,- Euro

Jumping Fitness®

Einzigartig, emotional und atemberaubend! Das intensive Ganzkörpertraining auf dem Trampolin stärkt nicht nur die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wird durch den instabilen Untergrund auch der Gleichgewichtssinn und die Koordination gefördert. Bei Jumping Fitness werden über 400 Muskeln beansprucht und bis zu 1.000 Kilokalorien pro Stunde verbrannt! Die Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen und garantieren auch Einsteigern schnelle Erfolgserlebnisse

In den Sommerferien 2019:

Kursnr.: FG Jumping Fitness 08

Kursbeginn:	ab 01.08.2019 immer Donnerstag, 5 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 20,- Euro / Nichtmitglieder 40,- Euro

→ **Kursleitung:** Renata Wagner

Ab September 2019:

Kursnr.: FG Jumping Fitness 09

Kursbeginn:	ab 19.09.2019 immer Donnerstag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro

→ **Kursleitung:** Renata Wagner

FG Jumping Fitness 10

Kursbeginn:	ab 21.09.2019 immer Samstag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	17:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro

→ **Kursleitung:** Renata Wagner

Kursnr.: FG Jumping Fitness 11 - NEU

Kursbeginn:	ab 22.09.2019 immer Sonntag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	11:30 – 12:30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 95,-Euro

→ **Kursleitung:** Nicole Sumper

→ NEU: Jumping Fitness® light

Dieselben Glücksgefühle für absolute Fitness-Anfänger, Generation 50+ und alle, die es etwas leichter mögen! Hier werden die Übungen auf dem Trampolin mit viel weniger Tempo ausgeführt - somit kommt jeder mit und hat dabei auch viel Spaß.

Kursnr.: FG Jumping Fitness light

Kursbeginn:	ab 20.09.2019 immer Freitag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	09:15 – 10:15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preise:	Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro

→ **Kursleitung:** Sigggi Kaiser

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

Tagesfahrt

Baumwipfelpfad Bayerischer Wald, Böhmsstraße 43, 94556 Neuschönau JOSKA Glasparadies, Am Moosbach 1, 94249 Bodenmais

Termin: 21.09.2019

Busgröße: 50 Sitzplätze

Teilnehmer: max. 50 Pers., min 30 Pers.

Abfahrt Samstag 21.09.2019 08:00 Uhr
ab Nürnberg Röthenbach

Abfahrt Samstag 21.09.2019 13:00 Uhr
ab Neuschönau

Rückfahrt Samstag 21.09.2019 17:00 Uhr
ab Bodenmais

Inkludierte Leistungen:

Busfahrt im modernen Komfortreisebus
Reiseleitung
Eintritt für Baumwipfelpfad
Bayerischer Wald in Neuschönau
Besuch im JOSKA Glasparadies in Bodenmais
Führung durch das JOSKA Glasparadies

Exklusive Leistung:

Glaskugeln selbst blasen in der Glashütte
– 5,00€ pro Stück/vor Ort zu bezahlen

Preis / Person: Post SV Mitglieder 55,00 Euro /
Nichtmitglieder 65,00 Euro
Kinder bis 5 Jahre abzgl. -8,50€
Kinder ab 6 bis 13 Jahren abzgl. -1,50€
Kinder ab 14 Jahren bezahlen den vollen
erwachsenen Preis

Reiseveranstalter ist die RECK Busreisen GmbH
Es gelten die Reisebedingungen
(inkl. Reiserücktritt) der RECK Busreisen.

Verbindliche Anmeldung direkt über RECK Busreisen. Die Buchung kann telefonisch oder per E-Mail erfolgen:
Tel.: 09876- 978 91 11, E-Mail: touristik@reck-busreisen.de, Anmeldeschluss: 06.09.2019

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. deepWORK® ist das erste fernöstlich angehauchte Kursformat, das intensives Cardiotraining mit tiefer Entspannung verbindet. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Ver-

bindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK® – Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedlichen Energien. Nach einer deepWORK® Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt!



In den Sommerferien 2019:

Kursnr.: FG DW 03

Kursbeginn: ab 01.08.2019, immer Donnerstag

6 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

Preis: Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 50,00 Euro

Ab September 2019:

Kursnr.: FG DW 04

Kursbeginn: ab 14.09.2019, immer Samstag

10 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 11:00 – 12:00 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

Preis: Mitglieder 40 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

 **Kursleitung: Elena Pietsch**

Seit 1874
Glossner Bier
Der hochfeine Biergenuss

DER HOCHFEINE ALKOHOLFREIE BIERGENUSS

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

ALKOHOLFREI

Kalorienreduziert
Isotonisch
Kalorienreduziert
Vitaminhaltig
Spritzig
erfrischend

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

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

Kursnr.: **FG Bouldern 20 (Erwachsene Einsteiger)**
Beginn: 08.10.2019, immer Dienstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: **FG Bouldern 21 (Erwachsene Einsteiger)**
Beginn: 10.10.2019, immer Donnerstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

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

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



Kursnr.: **FG TB Bouldern 03**
Beginn: 17.09.2019, immer Dienstag, 10 Einheiten à 60 Min
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Fit mit FLEXI-BAR

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

Der FLEXI-BAR wird vom Post SV bereitgestellt!

Kursnr.: **FG Flexi-Fit 03**
Kursbeginn: ab 15.09.2019, immer Sonntag,
8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1
Preis: Mitglieder 25,00 Euro / Nichtmitglieder 65,00 Euro



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.



In den Sommerferien 2019:

Fortgeschrittene

Kursnr.: FG IC Sommer

Kursbeginn: ab 06.08.2019 immer Dienstag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 6 Einheiten
à 60 Minuten

Preis: Mitglieder 18,00 Euro /
Nichtmitglieder 45,00 Euro

Kursleitung: Thomas Wölfel

Ab September 2019:

→ NEU: Indoor-Cycling G50+

Kursnr.: FG IC G50+

Kursbeginn: ab 19.09.2019,
immer Donnerstag
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Siggie Kaiser

Ort:

Sportzentrum
Nordost,
Neumeyerstr. 80
im Cyclingraum

Preise:

12 Einheiten
à 60 Minuten Kurse:
für Mitglieder
35,00 Euro
Nichtmitglieder
90,00 Euro

Preise:

12 Einheiten
à 90 Minuten Kurse:
für Mitglieder
45,00 Euro
Nichtmitglieder
100,00 Euro

Ab September 2019:

Einsteiger

Kursnr.: FG IC 24

Kursbeginn: ab 16.09.2019, immer Montag
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Michael Schmidt

Kursnr.: FG IC 25

Kursbeginn: ab 17.09.2019, immer Dienstag
Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Rudi Höhn

Kursnr.: FG IC 26

Kursbeginn: ab 17.09.2019 immer Dienstag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Thomas Wölfel

Kursnr.: FG IC 27

Kursbeginn: ab 26.09.2019,
immer Donnerstag
Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr, 90 Minuten

Kursleitung: Marko Bloch

Kursnr.: FG IC 28

Kursbeginn: ab 26.09.2019,
immer Donnerstag
Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Marko Bloch

Mittelstufe

Kursnr.: FG IC 29

Kursbeginn: ab 17.09.2019 immer Dienstag
Zeit: 20.15 – 21.15 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Thomas Wölfel

Kursnr.: FG IC 30

Kursbeginn: ab 18.09.2019,
immer Mittwoch
Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Rainer Fürst

Kursnr.: FG IC 31

Kursbeginn: ab 18.09.2019,
immer Mittwoch
Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr, 90 Minuten

Kursleitung: Rainer Fürst

Fortgeschrittene

Kursnr.: FG IC 32

Kursbeginn: ab 16.09.2019, immer Montag
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 90 Minuten

Kursleitung: Michael Schmidt

Kursnr.: FG IC 33

Kursbeginn: ab 17.09.2019, immer Dienstag
Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Klaus Maroschik

Kursnr.: FG IC 34

Kursbeginn: ab 19.09.2019,
immer Donnerstag
Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Alexandra Gleißner

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!)**

In den Sommerferien 2019:

Kursnr.: FG Pump 02

Kursbeginn: ab 24.07.2019, immer Mittwoch, 6 Einheiten
à 75 Minuten

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Preis: für Mitglieder 15,00 Euro /
Nichtmitglieder 40,00Euro

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

Ab September 2019:

Kursnr.: FG Pump 03

Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch, 12 Einheiten
à 75 Minuten

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Preis: für Mitglieder 30,00 Euro /
Nichtmitglieder 80,00Euro

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2




DISCO MANIA



Charivari
98.6

SAVE THE DATE

SA. 26. OKTOBER

STADTHALLE FÜRTH

Charivari
98.6

**JETZT
EINSCHALTEN**

**DIE
MEISTE
ABWECHSLUNG**



Box-Fitness



Kursnr.: **FG Box-Fitness 03**

Kursbeginn: 13.09.2019, immer Freitag,
10 Einheiten á 75 Minuten
(Am 04.10. und 01.11.2019 keine Kurseinheit!)

Zeit: 19.30 – 20.45 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 35,00 Euro /
Nichtmitglieder 80,00 Euro

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!

In den Sommerferien 2019:

Kursnr.: **FG FT 04**

Kursbeginn: ab 29.07.2019, immer Montag
Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis: 6 Einheiten á 45 Minuten: Mitglieder 20,00 Euro /
Nichtmitglieder 40,00 Euro

Ab September 2019:

Kursnr.: **FG FT 05**

Kursbeginn: ab 16.09.2019, immer Montag
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis: 12 Einheiten á 45 Minuten: Mitglieder 40,00 Euro /
Nichtmitglieder 80,00 Euro

BOARDNERDS Stand-Up-Paddling

- Freier Verleih – Öffnungszeiten:
Fr. 14 – 20 Uhr / Sa. 10 – 20 Uhr / So. 12 – 19 Uhr
- SUP-Kurse:
Einsteiger: Mi. 18 – 19:30 Uhr / Sa. 10:30 – 12 Uhr; 13 – 14:30 Uhr; 15:30 – 17 Uhr
Yoga-SUP: So. 10:30 – 12:00 Uhr
- Es gibt die Möglichkeit die Eventlocation für Gruppen-, Firmenevents und Kindergeburtstage zu mieten.

Online Anmeldung und weitere Informationen unter: www.boardnerds.de
Ansprechpartner: Eric Tondusson, Telefon: 0911-21 679 857, E-Mail: info@boardnerds.de
Boardnerds SUP Center, Mühlhofer Hauptstraße 7, 90453 Nürnberg

Linedance



In diesem Kurs wird Linedance von Grund auf erlernt. Linedance, so sagt man, kam von Amerika zu uns nach Europa, tanzt man also meist zu sogenannter Country Musik. Aber auch Lieder irischer Herkunft sind oft die Grundlage. Auch auf moderne Musik gibt es schöne Tänze, wie z.B. All Katchi, Calm after the Storm, Jolene Jolene oder Quarter after One. Man tanzt in Linien, vertikal und horizontal aufgestellt, miteinander. In unserem Anfängerkurs werden alle typischen Schritte und Grundbegriffe zu einfachen bis mittelschweren Tänzen geteacht. Es gibt Tanzbeschreibungen und Hinweise auf Video-Material, um zuhause üben zu können. An jedem Tanzabend kann ein neuer Tanz „Step by Step“ gelernt werden. Die in den

vorangegangenen Wochen gelernten Tänze werden natürlich wiederholt und ins Übungsprogramm aufgenommen, sodass sie sich mit der Zeit festigen. So entsteht ein interessantes Tanz-Repertoire, welches auch auf Events in der Region getanzt wird, bei denen man Spaß hat und nette Leute aus der Linedance-Szene kennenlernen kann. Außer Freude an Country-, aber auch moderner Musik und Spaß am Tanzen sind keine Voraussetzungen nötig. Zum Üben eignen sich Gymnastik-, Ballett-, Tanzschuhe oder Sportschuhe mit „Rutschfaktor“ sowie lockere Freizeitkleidung.

Linedance Beginner

Kursnr.: FG Linedance 03 (Beginner)

Kursbeginn: 13.09.2019, immer Freitag, 10 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, großer Tanz- und Gymnastikraum

Preis: Mitglieder 35,00 Euro/ Nichtmitglieder 75,00 Euro



Kursleitung: Birgit Ritter

→ NEU: MoTuS – Motorik Training und Spaß

Jeder, der sich gerne an die Schulsportstunden von früher zurück erinnert und seinen Spieltrieb erneut ausleben möchte, ist hier richtig! Unter Anleitung eines Diplom Sportwissenschaftlers erhalten oder verbessern wir unsere Fitness und steigern unser Wohlbefinden. Im Rahmen dieser abwechslungsreichen und spaßbringenden Sportstunde werden wir ohne Leistungsdruck aber mit viel Spaß und Motivation Altes wieder aufleben lassen und Neues ausprobieren. Dabei steht jede Woche ein neues Thema im Mittelpunkt, wie z.B. Ballspiele, Turnen, Rückschlagspiele, Kraft/Fitness, Entspannung, Ausdauer und vieles mehr! Vorkenntnisse sind dabei nicht notwendig.

Kursnr.: FG Motus 02

Kursbeginn: ab 25.09.2019 immer Mittwoch, 10 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

Preise: Mitglieder 30,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro



Kursleitung: Rebecca Heidingsfelder

Für das Projekt MoTuS wurde der Post SV 2018 mit dem Innovationspreis des BLSV prämiert.

Stopp heißt Stopp!!

Für Frauen ab 18 Jahren

Grundkursinhalte:

Die 3 Säulen der Frauen-Selbst-Sicherheit:

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

Mitzubringen sind: lange Jogginghose, Shirt, Sportjacke, Hallen-Turnschuhe, Haargummi für lange Haare, Handtuch, etwas zum trinken und essen!

Tageskurse

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80

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

Kursnr.: FG Stopp 05

Kursbeginn: 20.07.2019, Samstag

Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr

Kursnr.: FG Stopp 06

Kursbeginn: 12.10.2019, Samstag

Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr



Kursleitung: Sibylle Kohler und Thomas Frühling

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 kann Verletzungen und vorzeitige Verschleißerscheinungen vorbeugen.



Ab August 2019:

Kursnr.: FG Senso A3

Beginn: ab 01.08.2019, immer Donnerstag

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ab Oktober 2019:

Kursnr.: FG Senso A4

Beginn: ab 17.10.2019, immer Donnerstag

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

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

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).

Ab August 2019:

Kursnr.: FG MDM 03

Kursbeginn: ab 01.08.2019, immer Donnerstag

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ab Oktober 2019:

Kursnr.: FG MDM 04

Kursbeginn: ab 17.10.2019, immer Donnerstag

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

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

Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining sowie Fußmuskulaturtraining

Durch Fehlstellungen und /oder Fehlbelastungen über eine lange Zeit hinweg kommt es häufig zu schmerzhaften Verschleißerkrankungen (Arthrosen). Gezieltes und regelmäßiges Training der entsprechenden Muskulatur kann dies verhindern bzw. Erkrankungen und Verletzungen vorbeugen. Eine kräftige Muskulatur ist der beste Stabilisator oder Schutz. Auch bestehende Probleme können gestoppt und gelindert werden. Vor allem die Füße haben als Fundament unseres Stütz- und Bewegungsapparates eine wichtige Bedeutung. Auch wenn man trotz deutlich sichtbarer Fußfehlstellungen keine Schmerzen in den Füßen selbst hat, so können durch sog. „aufsteigende Muskelketten“ Fehlbelastungen zu Schmerzen in anderen Körperbereichen führen. Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen haben z. T. ihren Ursprung in einer geschädigten Fußstruktur. In diesem Intensivkurs werden u. a. hilfreiche Hinweise zum gesunden Alltagsverhalten gegeben!

Ab August 2019:

Kursnr.: FG KnieSGFuß 03

Beginn: ab 02.08.2019, immer Freitag

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ab Oktober 2019:

Kursnr.: FG KnieSGFuß 04

Beginn: ab 11.10.2019, immer Freitag

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten

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

Stabilisationstraining

gegen Schulter- / Nackenverspannungen –
insbesondere Halswirbelsäule

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

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

Ab August 2019:

Kursnr.: FG HWS 03
Beginn: ab 06.08.2019, immer Dienstag
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ab Oktober 2019:

Kursnr.: FG HWS 04
Beginn: ab 15.10.2019, immer Dienstag
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

QUARTIER LANGSEESTRASSE

SERVICE-WOHNEN FÜR SENIOREN

„Maximale
Eigenständigkeit bei
bestmöglicher Sicherheit – wir
sind immer für Sie da, betreuen
und pflegen Sie im Bedarfsfall.
Herzlich Willkommen im
Quartier Langseestraße!“



Günter Beucker,
Vorstand Ev. Gemeindeverein
Nürnberg-Mögeldorf

EIN PROJEKT DER

Seleco

Lebensräume für Senioren

Ein Unternehmen der KIB Gruppe

SERVICELEISTER:

Diakonie Mögeldorf

 **SozialesNetz**
im Nürnberger Osten



Fotorealistische Darstellung, Änderungen vorbehalten

- 1,5-, 2- und 3-Zimmer-Eigentumswohnungen für Senioren
- Pflege bei Bedarf in der eigenen Wohnung durch die **Diakonie Mögeldorf**
- 24 Stunden Sicherheit
- Hotelähnliches Flair mit Rezeption und attraktiven Gemeinschaftsräumen
- Ideal für Eigennutzer und (Vorsorge-)Anleger

VR Bank in Concert „The Man I Love“

Ein musikalischer Abend mit

Elke Wollmann

Melanie Wiegmann

Caroline Kiesewetter

und der Thilo Wolf Big Band



28.11.2019
Opernhaus
Nürnberg

Jetzt Karten sichern
www.vr-bank-nuernberg.de/inconcert

Entspannung

Guten Morgen-Yoga

Für einen frischen Start in den Tag beginnen wir mit Atemübungen, mobilisieren sanft die Gelenke, gehen fließend über in dynamische Yogasequenzen und enden mit der wichtigsten Haltung – Savasana – der Tiefenentspannung. Sie werden Ihren Körper bewusster wahrnehmen. Fehlhaltungen und Dysbalancen können sich auflösen.

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

Kursnr.: **FG Yoga GM 03**
Kursbeginn: 11.09.2019, immer Mittwoch,
Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr

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

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 03 (Üben und Vertiefen)
Kurze-, Lange- und Schwertformen**
Kursbeginn: ab 11.09.2019 immer Mittwoch, 11 Einheiten
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Ort: Gebrüder-Grimm-Schule, Grimmstr. 16,
Eingang über Sibeliussstr.
Preis: Mitglieder 52,00 Euro / Nichtmitglieder 108,00 Euro

Kursnr.: **FG Tai Chi 05 Kurzform 2. Teil**
Kursbeginn: ab 12.09.2019, immer Donnerstag, 12 Einheiten
Zeit: 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80,
im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 57,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro

Kursnr.: **FG Tai Chi 06 Lange und kurze Form**
Kursbeginn: ab 13.09.2019, 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!

Klangentspannung

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 06**
Wann: am 22.09.2019, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursnr.: **FG Klang 07**
Wann: am 13.10.2019, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursnr.: **FG Klang 08**
Wann: am 17.11.2019, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursnr.: **FG Klang 09**
Wann: am 08.12.2019, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

➔ **Kursleitung:** Thomas Wölfel

→ NEU: Yoga – immer fit und aktiv in jedem Alter!

Wenn Sie fit und aktiv bleiben oder werden wollen, dann ist Yoga das Richtige für Sie. Mit den Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen tun Sie etwas für Ihren Körper, Ihre Psyche und Ihren Geist. Wir lernen, aus dem was gerade ist, das Beste daraus zu machen. Da es ein ganzheitlicher Ansatz ist, werden Sie sich nach jeder Stunde beweglicher, wohler und zufriedener fühlen. So schärfen wir die persönliche Sensibilität für die möglichen Veränderungen unseres Verhaltens und Gesamtbefindens im Alltag. Auf die Belange der Teilnehmer wird eingegangen.

**Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich
mitzubringen sind: lockere Kleidung, Jacke, warme Socken**

Kursnr.:	FG Yoga 17
Beginn:	07.10.2019, immer Montag, 11 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	17.00 – 18.30 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 55,00 Euro / Nichtmitglieder 100,00 Euro

→ **Kursleitung:** Eleonore Simon, Gesundheitspädagogin

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:	13.09.2019, immer Freitag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr (am 04.10. + 01.11.2019 keine Kurseinheit)
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

→ **Kursleitung:** Mathias Mörgelin

Yoga 50+ – Achtsamkeit, Balance

Dieser Yoga-Kurs ist vor allem für ältere Menschen geeignet. Hier haben Sie die Möglichkeit, sanft ihre körperliche Beweglichkeit und die Koordination zu verbessern. Selbst mit körperlichen Einschränkungen gewinnen Sie ein Stück Lebensqualität zurück. Die Atemtechniken fördern innere Ruhe, erhöhen die Vitalität und dadurch die Lebensfreude. Entspannungstechniken helfen sowohl den Körper als auch den Geist zu entspannen, um die Veränderung im Alter mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

Kursnr.:	FG Yoga 50Plus 04
Beginn:	Beginn: 16.09.2019, immer Montag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit:	10.15 – 11.15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
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.

Kursnr.:	FG Yoga Wo 03
Kursbeginn:	ab 20.09.2019, immer Freitag, 10 Einheiten á 75 Min
Zeit:	18.00 – 19.15 Uhr
Ort:	Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis:	Mitglieder 45,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro

→ **Kursleitung:** Michaela Kubik

→ NEU: Yoga am Sonntag!

Als Schwerpunkt beim Sonntagsyoga stehen Kräftigung durch längeres Halten der Asanas, viel Dehnung, öffnende Übungen für eine gerade aufrechte Haltung.

Die Übungen für den Rücken und Gleichgewichtsübungen sind im Vordergrund.

Kursnr.: FG Yoga Sonntag
Kursbeginn: 22.09.2019, immer Sonntag, 10 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80, im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 50,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro

→ **Kursleitung:** Angela Lorenzsonn

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.

In den Sommerferien 2019:

Kursnr.: FG Yoga 11
Beginn: 05.08.2019, immer Montag, 6 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 30,00 Euro / Nichtmitglieder 55,00 Euro

Kursnr.: FG Yoga 12 (Mittelstufe)
Beginn: 05.08.2019, immer Montag, 6 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 19.15 – 20.45 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 30,00 Euro / Nichtmitglieder 55,00 Euro

→ **Kursleitung:** Melanie Schneider

Ab September 2019:

Yoga in der Mittagspause:

Kursnr.: FG Yoga MY 03
Beginn: 16.09.2019, immer Montag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit: 11.30 – 12.30 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

→ **Kursleitung:** Bettina Adam

Kursnr.: FG Yoga 13 (Hatha Yoga)
Kursbeginn: 16.09.2019, immer Montag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

→ **Kursleitung:** Birgit Graf



Kursnr.: FG Yoga 14 (Hatha Yoga)
Kursbeginn: 18.09.2019, immer Mittwoch, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

Kursnr.: FG Yoga 15 (Hatha Yoga Mittelstufe)
Kursbeginn: 18.09.2019, immer Mittwoch, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

→ **Kursleitung:** Marion Schmid

Kursnr.: FG Yoga 16 (Hatha Yoga)
Kursbeginn: 13.09.2019, immer Freitag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr
 (am 04.10. + 01.11.2019 keine Kurseinheit)
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro

→ **Kursleitung:** Mathias Mörgelin

Synergy Yoga®

Die Synergy Yoga Flows sind ganzheitliche, kraftvolle, dynamische Yogaflows (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 Entgiftungs-

effekt 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.

In den Sommerferien 2019:

Kursnr.: FG Synergy 09 (Intermediate, Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 22.07.2019, immer Montag

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 10 (Gentle Flow, Einsteiger)

Kursbeginn: ab 22.07.2019 immer Montag

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 11 (Gentle Flow, Einsteiger)

Kursbeginn: ab 24.07.2019, immer Mittwoch

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 12 (Intermediate, Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 24.07.2019, immer Mittwoch

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kurstermine in den Sommerferien 2019:

Montag: 22.07./29.07./05.08./19.08./02.09.2019

Mittwoch: 24.07./31.07./07.08./21.08./04.09.2019

Einheiten: 5 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
im Entspannungsraum

Preis: Mitglieder 27,00 Euro / Nichtmitglieder 55,00 Euro

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

Ab September 2019:

Kursnr.: FG Synergy 13 (Intermediate, Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 09.09.2019, immer Montag

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 14 (Gentle Flow, Einsteiger)

Kursbeginn: ab 09.09.2019 immer Montag

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 15 (Gentle Flow, Einsteiger)

Kursbeginn: ab 11.09.2019, immer Mittwoch

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 16 (Intermediate, Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 11.09.2019, immer Mittwoch

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Einheiten: 12 Einheiten à 90 Minuten

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
im Entspannungsraum

Preis: Mitglieder 65,00 Euro / Nichtmitglieder 130,00 Euro

Sommerferienprogramm 2019

Fit und Gesund Erwachsene / Kinder
vom 29.07. bis 30.08.2019



KOSTENLOS
für Post SV Mitglieder!

Sommerferien-Ticket 2019
Nichtmitglieder zahlen nur 20 Euro!



Sommerferienprogramm 2019
Fit und Gesund

Das Sommer 2019 geht an der Post SV Nürnberg e.V. vorbei. Sie haben noch Ihren Platz für die Sommerferienprogramm 2019 (vom 29.07. bis 30.08.2019) in Eltern und groß geschrieben! Bitte beachten: Sommerferienprogramm 2019 ist ein Programm für die Freizeitaktivitäten.

Sommerferienprogramm 2019
Fit und Gesund Erwachsene / Kinder
vom 29.07. bis 30.08.2019

Post SV Nürnberg e.V.
Die Nummer 2 der Sport

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Tag	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga	08:00-10:00 Yoga 10:30-12:00 Yoga 14:00-16:00 Yoga 16:30-18:00 Yoga
Abend	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga	19:00-21:00 Yoga 21:30-23:00 Yoga
Nacht	00:00-02:00 Yoga 02:30-04:00 Yoga	00:00-02:00 Yoga 02:30-04:00 Yoga	00:00-02:00 Yoga 02:30-04:00 Yoga	00:00-02:00 Yoga 02:30-04:00 Yoga	00:00-02:00 Yoga 02:30-04:00 Yoga

www.post-sv.de

VR BANK NÜRNBERG e.V.
Die Nummer 2 der Sport

Psssst... schon gehört?

FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS



DER NEUE PEUGEOT RIFTER
DAMIT MACHEN AUSFLÜGE SPASS!

IM GEPÄCK:
EXKLUSIV FÜR ALLE
POST SV-MITGLIEDER
€ 250,-
TANKGUTSCHEIN¹⁾

...passt alles rein!



WLTP & RDE KONFORM
✓ **EURO6D-TEMP**
V E R F Ü G B A R



PEUGEOT

MOTION & e-MOTION

€ 17.990,-²⁾

PREISVORTEIL
€ 3.539,-³⁾

ANGEBOTSPREIS FÜR DEN NEUEN OUTDOOR VAN PEUGEOT RIFTER LI ACCESS PURETECH 110

Ausstattungs-Highlights:

- Active Safety Brake
- Tempomat
- Spurhalteassistent
- Dachreling
- Verkehrsschilderkennung
- Praktisches Platzwunder für Familie & Hobby

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

1) 250€ Tankgutschein der Firma Total. Bei Bestellung eines Neuwagens bis 30.09.2019.

2) Hauspreis inkl. Überführung und gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bei Vertragsabschluss bis 30.09.2019.

3) gegenüber dem Einstiegspreis von € 21.529,- (Hersteller UPE inkl. Überführung)

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 6,7 - 6,3; außerorts 5,2 - 5,0; kombiniert 5,7 - 5,5; CO₂-Emission (kombiniert) in g/km: 131 - 126. Effizienzklasse A/B. Nach vorgeschriebenem Messverfahren in der gegenwärtig geltenden Fassung.

Die Kindersportabteilung des Post SV Nürnberg e.V. sucht zur Verstärkung ihres Teams

ab sofort Übungsleiter (m/w/d) für Kindersportstunden

Wir suchen engagierte Übungsleiter (m/w/d) für die Kindersportstunden des Post-Sportverein Nürnberg e.V.

- Sie können gut mit Kindern umgehen und haben Freude an der Arbeit mit ihnen?
- Sie schaffen es, Kinder für Bewegung und Sport zu motivieren und zu begeistern?
- Sie sind zuverlässig, kommunikativ und flexibel?

Dann melden Sie sich bei uns!!!

Ihre Aufgaben:

- Vorbereitung und Durchführung von Kindersportstunden verschiedener Altersstufen
- Möglichkeit der Mitwirkung bei Sportevents, Ferienbetreuungen,...

Was wir bieten:

- interessante Tätigkeit mit Eigenverantwortung
- leistungsgerechte Vergütung
- Unterstützung bei Aus- und Weiterbildung
- Mitarbeit im größten Breitensportvereins Bayerns



Wir haben Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung.

Sabine Deppisch

0152-29511192

E-Mail: deppisch@post-sv.de

**LINE
DANCE**

NEU

Für Anfänger
und Fortgeschrittene
www.post-sv.de

TRAUM tänzer
Die Tanzschule des Post SV Nürnberg e.V.

Progressive Muskel- entspannung (nach Jacobsen)

Für Erwachsene

Progressive Muskelentspannung ist ein bewährtes und anerkanntes Entspannungsverfahren, und hilft Ihnen im Alltag schnell und effektiv zu entspannen. Hat der Stress Sie und Ihren Körper im Griff? Fühlen Sie sich belastet, angespannt, unruhig und unausgeglichen? Leiden Sie unter Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und können nicht abschalten? In diesem Kurs erlernen Sie schrittweise wie durch den Wechsel von Anspannen und Entspannen von Muskelgruppen eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erzielt werden kann. Kurzprogramme für den Alltag helfen Ihnen mit Belastungen gelassener umzugehen und ausgeglichener zu werden. PMR ist leicht erlernbar und besonders auch für aktive Menschen ein guter Einstieg zum Loslassen. Bei regelmäßigem Üben wirkt PMR lindernd bei Schlafproblemen und Kopfschmerzen und hilft wirkungsvoll zur Lockerung von Muskelverspannungen, sowie bei Tinnitus und Stress-Syndromen wie Bluthochdruck.

Kursnr.: FG PMR 02

Kursbeginn: Kursbeginn: ab 30.09.2019, immer Montag,
8 Einheiten à 90 Min.

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

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

➔ **Kursleitung:** Elfi Dressler (Dipl.-Pad., Entspannungspädagogin (§20), Stressmanagementtrainerin, Gesundheitscoach)

➔ Der Präventionskurs „Progressive Muskelentspannung“ ist nach §20 zertifiziert und durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme (80 % der Einheiten) erstatten die Krankenkassen zwischen 60 und 100 % der Kursgebühr!

Qi Gong

Qi Gong ist eine Form der chinesischen Bewegungsmeditation und auf eine Jahrtausende 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.

Qi Gong für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden alle gelernten Qi Gong Abfolgen wie 18 Bewegungen I u. II, Herz- Nieren- Lungen und Kranich Qigong, 8 Brokate (beide Ausführungen) Heilenden Laute und 5 Elemente Qi Gong, ohne den Anspruch des Neulernens, geübt.

Einheiten: 12 Einheiten à 60 Minuten

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1

Preis: Mitglieder 44,00 Euro / Nichtmitglieder 98,00 Euro

Qi Gong zum Kennenlernen und Vertiefen

Kursnr.: FG QG 05

Kursbeginn: ab 17.09.2019 immer Dienstag, 12 Einheiten

Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Kursnr.: FG QG 06 (Qi Gong Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 17.09.2019 immer Dienstag, 12 Einheiten

Zeit: 18.30 – 19.30 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!

Feiere deinen Kindergeburtstag beim Post SV Nürnberg!

Die schönste Party in der Turnhalle für einen unvergesslichen Moment



Post SV Nürnberg e. V.

Die Nummer 1 im Sport

- ➔ Sport, Spiele und Überraschung
- ➔ mit Euren besten Freunden
- ➔ Essen und Getränke (optional)
- ➔ Qualifizierte Betreuer
- ➔ kein Stress für die Eltern

➔ Kontakt: Eric Tondusson
tondusson@post-sv.de
Tel. 0911 – 540 55 47 63

🌐 www.post-sv.de

📷 [instagram/postsv](https://www.instagram.com/postsv)

📘 [facebook.com/Post.SV.Nbg](https://www.facebook.com/Post.SV.Nbg)



Kinder & Jugendliche

Abenteurer Turnhalle bei Nacht

Welches Kind hat sich nicht schon einmal gewünscht ein echtes Abenteuer zu erleben? Der Post SV macht es möglich: Mit vielen lustigen Spielen, Fantasiereisen und einer großen Bewegungslandschaft erobern und erleben wir gemeinsam die Turnhalle bei Nacht.

Mit Übernachtung im Schlafsack und inkl. Verpflegung! (für alle Kinder zwischen 6 - 12 Jahren)

KursNr.: FG Abenteurer 03

Ort: Sportpark Schweinau (Daimlerstr. 71)
 Zeit: Beginn: Samstag 20. Juli 2019 um 16.00 Uhr
 Ende: Sonntag 21. Juli 2019 um 10:00 Uhr
 Preise: Mitglieder 35 Euro/ Nichtmitglieder 49 Euro
 (Die Kursgebühr kann auch mit Bildungsgutscheinen bezahlt werden)

KursNr.: FG Abenteurer 04

Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
 Zeit: Beginn: Samstag 21. September 2019 um 16.00 Uhr
 Ende: Sonntag 22. September 2019 um 10:00 Uhr
 Preise: Mitglieder 35 Euro / Nichtmitglieder 49 Euro
 (Die Kursgebühr kann auch mit Bildungsgutscheinen bezahlt werden)



Kursleitung & Ansprechpartner:
 Christiane Ritter
 Tel.: 0911 954595 - 61
 Email: ritter@post-sv.de



Noch keine Betreuung für den Buß- und Betttag?

Wir haben die passende Lösung für Eure Kids...
 Einen ganzen Tag mit Spiel, Spaß und tollen neuen Sportarten.

Beginn ist um 8.00 mit einem kleinen Warm- up. Danach können die Kinder zwischen verschiedenen Workshops wählen, ob Hip Hop, Ballsportarten, Modern Ballett, Parcour und vielem mehr. Die Kinder können sich in den verschiedenen Sportarten 1,5 Std. ausprobieren.

Mittags gibt es etwas warmes zu Essen bevor es um 14.00 Uhr in die zweite Workshopphase geht.

Ab 16.00 Uhr dürfen dann alle ausgepowert abgeholt werden.

Wir freuen uns auf zahlreichen Anmeldungen.

Kursnr.: Buß- und Betttag

Wann: 20.11.2019
 Zeit: 8.00-16.00 Uhr
 Ort: Sportzentrum Süd
 Preis: Mitglieder 29,00 Euro / Nichtmitglieder 39,00 Euro / KiSS-Kinder 24,00 Euro



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.

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

Kursnr.: **FG Bouldern 15 (Kinder 6–8 Jahre)**

Beginn: 07.10.2019, immer Montag
Zeit: 14.45 – 16.15 Uhr

Kursnr.: **FG Bouldern 16 (Kinder 6–8 Jahre)**

Beginn: 07.10.2019, immer Montag
Zeit: 16.45 – 18.15 Uhr



Kursnr.: **FG Bouldern 17 (Kinder / Jugendliche 9–12 Jahre)**

Beginn: 10.10.2019, immer Donnerstag
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Bouldern



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

Ort: Boulderhalle E4, Allersberger Str. 185, 90461 Nürnberg
Preis: Mitglieder 90,00 Euro / Nichtmitglieder 105,00 Euro
10 Einheiten à 90 Minuten, Leihschuhe inklusive

Kursnr.: **FG Bouldern 18 (Kinder 5–7 Jahre)**

Beginn: 16.09.2019, immer Montag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Kursnr.: **FG Bouldern 19 (Kinder 8–11 Jahre)**

Beginn: 16.09.2019, immer Montag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr

→ NEU: Kampfkünste und Selbstverteidigung für Kinder

Selbstsicherheit erlangen, spielerisch Ringen und Raufen, Körperbeherrschung verbessern und dabei jede Menge Spaß haben? All das ist in unserem BUDO-Kurs möglich, in dem die Kinder einen Einblick in die vielfältige Welt des Kampfsports erlangen. Eine Besonderheit bei diesem Kurs ist, dass in einigen Trainingseinheiten Fachtrainer unserer Kampfsportabteilungen zu Gast sind und den Kindern unter anderem die Sportarten Aikido, Judo, Ju-Jutsu und Kendo vorstellen.



Selbstverteidigung Kinder 7-12 Jahre

Kursbeginn: ab 19.09.2019, immer Donnerstag

Zeit: 16.15 – 17.45 Uhr

Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, kleine Halle

Preis: 10 Einheiten à 90 Minuten:

Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro



Kursleitung: Julian Schuster



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

Traumtänzer

www.post-sv.de/traumtaenzer



Stadthalle
Fürth

7. Juli 2019

Beginn 15 Uhr

Einlass: 14:30 Uhr

Karten zur Show gibt's unter www.post-sv.de

Wir weisen darauf hin, dass während der Veranstaltung im Interesse des Post SV Nürnberg gefilmt und fotografiert wird.

TRAUM tänzer

Die Tanzschule des Post SV Nürnberg e. V.

Kurse und Events im Wasser



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

Sportbüro Schwimmen: 0911-540 55 47-64
Hallenbad: 0911-540 55 47 80
E-Mail: schwimmen@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 schwimmen@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 Magdalena Finzel (finzel@post-sv.de) beantragt werden.

Ferienschwimmkurs Sommer 2019

Kinder Brustschwimmen

4-7 Jahre mit Eltern

Eine Begleitperson ist Pflicht – Badebekleidung erforderlich



Kursnr.:	S Schwimmen Sommer
Dauer:	02.09. - 06.09.2019 5 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	18.00 – 18.45 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Lehrschwimmbekken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 10,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 28,00 Euro Nichtmitglieder 60,00 Euro

Ferienschwimmkurs Erwachsene

Intensivschwimmkurs mit dem
Schwerpunkt Kraul

Kursnr.:	S Intensiv Pfingsten Erw
Dauer:	02.09. - 06.09.2019 8 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	19.00 – 19.45 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 25 Meter Becken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 10,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 28,00 Euro Nichtmitglieder 60,00 Euro

Ferienspecial Wassergymnastik

AquaBoxing

Kursnr.:	S AquaBoxing Sommer
Dauer:	04.09.
Zeit:	19.15 - 20.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Lehrschwimmbekken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 8,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 10,00 Euro Nichtmitglieder 12,00 Euro

Ferienschwimmkurs Herbst 2019

Kinder Brustschwimmen

4-7 Jahre mit Eltern

Eine Begleitperson ist Pflicht – Badebekleidung erforderlich

Kursnr.:	S Schwimmen Herbst
Dauer:	28.10. - 01.11. 5 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	18.00 - 18.45 Uhr / 16.00 - 16.45 Uhr (01.11.)
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Lehrschwimmbekken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 16,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 44,00 Euro Nichtmitglieder 92,00 Euro

Ferienschwimmkurs Erwachsene

Intensivschwimmkurs mit dem
Schwerpunkt Kraul

Kursnr.:	S Intensiv Herbst Erw.
Dauer:	28.10. - 01.11. 5 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	19.00 - 19.45 Uhr / 17.00 - 17.45 Uhr (01.11.)
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Lehrschwimmbekken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 16,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 44,00 Euro Nichtmitglieder 92,00 Euro

Ferienspecial Wassergymnastik

Tiefwasserbouncing

Kursnr.:	S BounceTief Herbst
Dauer:	30.10.
Zeit:	19.15 - 20.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Lehrschwimmbekken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 10,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 12,00 Euro Nichtmitglieder 14,00 Euro

AquaFaszienFit

Kursnr.:	S FaszienFit Herbst
Dauer:	30.10.
Zeit:	20.15 - 21.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110 Lehrschwimmbekken
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 8,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 10,00 Euro Nichtmitglieder 12,00 Euro

Kurse ab September 2019

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 20.09.2019, immer Freitag
 Zeit: 10.45–11.15 Uhr

Kursnr.: S Baby 4

Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch
 Zeit: 10.45–11.15 Uhr

6–12 Monate mit Eltern

Kursnr.: S Baby 2

Kursbeginn: ab 20.09.2019, immer Freitag
 Zeit: 11.15–11.45 Uhr

Kursnr.: S Baby 5

Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch
 Zeit: 11.15–11.45 Uhr

In Kooperation mit unserem Tauchpartner Devils Divers bieten wir auch 2019 verschiedenen Angebote für jung und alt an. Anmeldung und weitere Infos unter: www.devil-divers.de oder info@devil-divers.de



PADI Open Water Diver – Grundtauchausbildung

Der PADI Open Water Diver – Kurs ist die erste Ausbildungsstufe (ab 12 Jahren). 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: K-21: 18.09./ 25.09./ 02.10.2019
 K-23: 16.10./ 23.10. / 3. Termin extern (evtl. 30.10.2019)
 Zeit: 18:00 – 20:45 Uhr (Wasserzeit: 19:00 - 20:30)
 Preis: Für Post SV Mitglieder 299,00 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 Tauchsnupperkurs zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Termine: 11.09. / 09.10. / 13.11. / 04.12. / 11.12.2019
 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

Post SV SportCamps 2019



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**
- **und natürlich viel Spaß haben!**

Termine:

Zwei Altersgruppen (5-7 Jahre und 8-11 Jahre) und die SportCamps sind auch für Nicht-Mitglieder gedacht

NEU!	7. SportCamp:	29.07.2019 - 02.08.2019	(Sommerferien)	<u>Schweinau</u>
NEU!	8. SportCamp:	05.08.2019 - 09.08.2019	(Sommerferien)	<u>Schweinau</u>
NEU!	9. SportCamp:	12.08.2019 - 16.08.2019	(Sommerferien)	<u>Schweinau</u>
NEU!	10. SportCamp:	02.09.2019 - 06.09.2019	(Sommerferien)	<u>Schweinau</u>
NEU!	11. SportCamp:	28.10.2019 - 30.10.2019	(Herbstferien)	<u>Ebensee</u>
	Tagesbetreuung:	20.11.2019	(Buß- und Bettag)	<u>Sportzentrum Süd</u>

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

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



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

Kleinkindschwimmen mit Eltern

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 19.09.2019, immer Donnerstag
 Zeit: 10.15 – 11.00 Uhr

Kursnr.: S Klein 5

Kursbeginn: ab 17.09.2019, immer Dienstag
 Zeit: 10.45 – 11.30 Uhr

2–3 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 2

Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch
 Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

3–4 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 3

Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch
 Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Kursnr.: S Klein 4

Kursbeginn: ab 16.09.2019, immer Montag
 Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr

Kursnr.: S Klein 6

Kursbeginn: ab 19.09.2019, immer Donnerstag
 Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

Schwimmkurs 4-7 Jahre mit Eltern

Eine Begleitperson ist Pflicht – Badekleidung erforderlich



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

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 25,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 60,00 Euro
 Nichtmitglieder 120,00 Euro

Anfänger (ohne Grundkenntnisse)

Kursnr.: S Anfänger 1

Kursbeginn: ab 17.09.2019, immer Dienstag
 Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 4

Kursbeginn: ab 21.09.2019, immer Samstag
 Zeit: 08.30 – 09.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 8

Kursbeginn: ab 16.09.2019, immer Montag
 Zeit: 16.15 – 17.00 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 9

Kursbeginn: ab 21.09.2019, immer Samstag
 Zeit: 12.30 – 13.15 Uhr

Fortgeschrittene (mit Grundkenntnisse)

Kursnr.: S Anfänger 5

Kursbeginn: ab 21.09.2019, immer Samstag
 Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 7

Kursbeginn: ab 17.09.2019, immer Dienstag
 Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 10

Kursbeginn: ab 21.09.2019, immer Samstag
 Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 11

Kursbeginn: ab 21.09.2019, immer Samstag
 Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 12

Kursbeginn: ab 17.09.2019, immer Dienstag
 Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr

Schwimmkurs Vertiefung Kinder

(Voraussetzung Seepferdchen), bis 7 Jahren ist eine Begleitperson Pflicht – Badekleidung erforderlich!

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 1, Kinder 5-7 Jahre

Kursbeginn: ab 19.09.2019, immer Donnerstag

Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 2, Kinder 5-7 Jahre

Kursbeginn: ab 20.09.2019, immer Freitag

Zeit: 14.30 – 15.15 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 3, Kinder 5-7 Jahre

Kursbeginn: ab 17.09.2019, immer Dienstag

Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 4, Kinder 5-7 Jahre

Kursbeginn: ab 20.09.2019, immer Freitag

Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 5 – Kinder 7–9 Jahre

Kursbeginn: ab 16.09.2019, immer Montag

Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 6 – Kraul Kinder 6–10 Jahre

Ort: Aquakita Langseestr. 1

Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch

Zeit: 18.30 – 19.15 Uhr

Personal Training

Kursnr.: S Personal

Kursbeginn: nach individueller Absprache
 1 Einheit à 60 Minuten

Zeit: auf Anfrage

Ort: Post SV Vereinshallenbad,
 Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbad-
 berechtigung 60,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbad-
 berechtigung 70,00 Euro
 Nichtmitglieder 70,00 Euro

Nichtschwimmer

Erwachsene ab 18 Jahren

Kursnr.: S Anfänger Erw

Kursbeginn: ab 16.09.2019, immer Montag,
 10 Einheiten à 45 Minuten

Zeit: 18.45 – 19.30 Uhr

Ort: Post SV Vereinshallenbad,
 Ziegenstr. 110

Lehrschwimmbecken

Preis: Mitglieder mit Schwimmbad-
 berechtigung 20,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbad-
 berechtigung 55,00 Euro
 Nichtmitglieder 115,00 Euro

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere Spezialgebiete:

- Grauer Star (Katarakt)
- Grüner Star (Glaukom)
- Hornhauttransplantation
- 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

UNSERE AUGENARZTPRAXEN IN DER REGION:



Erlenstegenstraße 30
 90491 Nürnberg
 Telefon 0911 - 18 09 45 17



Gerasmühler Str. 1
 90547 Stein
 Telefon 0911 – 68 23 68



bisher Praxis Dr. Lutz
 Rückersdorfer Str. 48
 90552 Röthenbach a. d. Peg.
 Telefon 0911 - 57 07 722

www.maximilians-augenklinik.de

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.: Kurs-Nr.: S Bubble Herbst
Zeit: Mittwoch, 30.10.2019
10.00 - 13.00 Uhr



Schwangeren Gymnastik

Fit for 2

Kursnr.: S Fitfortwo
Kursbeginn: ab 19.09.2019, immer Donnerstag,
10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit: 17.45 – 18.30 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Lehrschwimmbekken
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

Intensivschwimmkurs

Erwachsene ab 18 Jahren

Voraussetzung ist die Beherrschung einer Schwimmart

Kursnr.: S Intensiv 1
Kursbeginn: ab 19.09.2019, 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

Voraussetzung ist die Beherrschung einer Schwimmart

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 – Fortgeschritten
Kursbeginn: 20.09.2019, immer Freitag,
Zeit: 19.15 – 20.00 Uhr

Kursnr.: S Intensiv 3 – Anfänger
Kursbeginn: 18.09.2019, immer Mittwoch,
Zeit: 19.00 – 19.45 Uhr

Kursnr.: S Intensiv 4 – Fortgeschritten
Kursbeginn: 18.09.2019, immer Mittwoch,
Zeit: 19.45 - 20.30 Uhr



Aqua Boxing

Kursnr.: S Aquafit 7
Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch,
10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit: 20.15 – 21.00 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Lehrschwimmbekken
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

→ NEU: Präventionskurse mit Krankenkassenbezuschung!

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Minuten
 Ort: Aquakita Langseestr. 1
 Preis: 115,00 Euro

Aqua Gymnastik

Kursnr.: S Aquafit 2
 Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch
 Zeit: 17.15 – 18.00 Uhr

Kursnr.: S Aquafit 3
 Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch
 Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr



Einheiten: 10 Einheiten à 30 Minuten
 Ort: Aquakita Langseestr. 1
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 15,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 50,00 Euro
 Nichtmitglieder 110,00 Euro

Aqua Pilates

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

Kursnr.: S Aquafit 5
 Kursbeginn: ab 16.09.2019, immer Montag
 Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Aqua Tabata

Einheiten: 10 Einheiten à 30 Minuten
 Ort: Aquakita Langseestr. 1
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 15,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 50,00 Euro
 Nichtmitglieder 110,00 Euro

Kursnr.: S Aquafit 4
 Kursbeginn: ab 18.09.2019, immer Mittwoch
 Zeit: 19.30 – 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 18.09.2019, immer Mittwoch
 Zeit: 19.15 – 20.00 Uhr



Greubel Yachtsport

10% Nachlass

auf die Kurspreise für Post SV - Mitglieder

- ▲ Motorbootausbildung
- ▲ Segelkurse (für Kinder und Erwachsene)
- ▲ Mitsegeln am Brombachsee
- ▲ Bootscharter am Brombachsee
(Segelboote, Angelboote, Kanus)
- ▲ Segeltörns in der Ostsee
- ▲ Funkkurse, Navigation, Wetter, etc.





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. 06.30 – 22.00 Uhr
Di./Do. 09.00 – 22.00 Uhr
Sa./So. 09.00 – 22.00 Uhr

Öffnungszeiten Fitlounge Sauna:

Mo./Mi./Fr. 08.00 – 21.30 Uhr
Di./Do. 10.00 – 21.30 Uhr
Sa./So. 10.00 – 21.30 Uhr



Vereinbaren Sie einfach einen 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 Römischem 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. 09.00 – 22.00 Uhr
Mi. 07.00 – 22.00 Uhr
Fr. 07.00 – 20.00 Uhr
Sa./ So. 09.00 – 15.00 Uhr

Einführung Zusatzbeitrag Fit und Gesund ab 2020

Die Abteilung Fit und Gesund bietet mit über 300 Sportstunden pro Woche das umfangreichste Groupfitness- und Kindersport-Angebot in Nürnberg und Umgebung an! Darauf sind wir sehr stolz und haben an uns selbst den hohen Anspruch, Ihnen trotz der Quantität auch eine hohe Qualität anbieten zu können! Unsere 200 Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter im Erwachsenen- und Kindersportbereich werden regelmäßig aus- bzw. fortgebildet. Wir investieren kontinuierlich in neue Sport- und Kleingeräte, um die Attraktivität unserer Stundenbilder zu erhöhen. Darüber hinaus wurde in den letzten Jahren ein eigenes Qualitäts- und Vertretungsmanagement im Sportbüro für die Abteilung Fit und Gesund eingeführt.

Aktuelle Trends wie zuletzt z.B. PILOXING® oder Tabata-Workout werden regelmäßig in unser reguläres Sportangebot aufgenommen. In den Ferienzeiten (Oster-, Pfingst- und Sommerferien) wurde in den letzten Jahren eine sukzessive Erweiterung der Fit und Gesund Sportangebote umgesetzt. Außerdem werden mittlerweile viele kostenlose bzw. vergünstigte Zusatzangebote (Gesundheitstage, Wanderungen, über 70 verschiedene ermäßigte Kursangebote, Sommer-/ Winterolympiade, usw.) für unsere Mitglieder angeboten.

Ihre Mitgliedsbeiträge sind unsere zuverlässigste und wichtigste Finanzstütze - nur dadurch können wir unser breitgefächertes Sportangebot auch in Zukunft absichern.

Allein mit dem Grundbeitrag können wir die jährlich steigenden Unkosten (Miet-, Energie-, Personal- und Sachkosten) nicht mehr finanzieren. Unsere qualifizierten Trainer und Übungsleiter erhalten seit Jahren

marktübliche Honorare für ihre Sportstunden. Hinzu kommt, dass über 50% unserer Fit und Gesund Sportangebote in eigenen Post SV Sportstätten stattfinden. Dadurch sind wir zwar in der glücklichen Lage, Ihnen zu jeder Wochen- und Tageszeit Sportstunden anzubieten, jedoch sind die laufenden Miet-/ Unterhaltskosten natürlich weit höher als in den städtischen Schulturnhallen.

Durch die Einführung eines Zusatzbeitrages für die Abteilung Fit und Gesund können wir Ihnen auch zukünftig das größte Groupfitness- und Kindersport-Angebot der Region in der gewohnten Qualität zu einem überzeugenden Preis-Leistungs-Verhältnis anbieten!

Ab 01.01.2020 werden daher folgende Zusatzbeiträge für die Abteilung Fit und Gesund eingeführt (alle Beiträge pro Monat):

Erwachsene:	5,- Euro
Kinder/ Jugendliche:	3,- Euro
Familie mit Kindern:	8,- Euro
(2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)	

➔ Bei allen Mitgliedern mit dem Zusatzbeitrag Fitness-Studios, KiSS, Traumtänzer und zukünftig auch Ballschule fällt für die Nutzung der Fit und Gesund Angebote kein Zusatzbeitrag Fit und Gesund an!

Für eventuelle Rückfragen steht Ihnen selbstverständlich unsere Geschäftsstelle jederzeit zur Verfügung.

So nah, so schön, so Grün!

Schnupperkurs
nur **9 €**

statt 19€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Platzreife Kurse
ab **109 €**

statt ab 119€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Jahres-Rangefee
nur **49 €**

statt 59€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

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

www.golfrange.de

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!



GOLF|RANGE

**NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY!**

Höffner
Wo Wohnen wenig kostet!

GEWINNEN SIE

HÖFFNER-EINKAUFSGUTSCHEINE*
beim Preisausschreiben des
Post SV im Wert von

100,- / 50,- und 25 €

5% Höffner Rabatt auf Möbel, Küchen und Matratzen für Post SV Mitglieder gegen Vorlage des Mitgliedsausweises! Nähere Infos dazu erhalten Sie direkt bei Höffner in Fürth.

Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG • In der Schmalau 40 • 90765 Fürth • Tel. 0911 / 3949-0 • www.hoeffner.de • Öffnungszeiten: Mo-Sa von 10-20 Uhr
*Pro Haushalt und Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Nicht einlösbar in unserem Online-Shop und Restaurant. Barauszahlung nicht möglich. Gültig nur für Neukäufe. Der Kauf von Geschenkgutscheinen ist ausgeschlossen.

Be strong, be beautiful, be you!

Fitness Schnupperwochen - Lernen Sie uns kennen!

Fitness-Studio
Trainieren ab
5 € / Woche*
für 2 Wochen
Fitlounge

Die Aktion beginnt am 29.07.2019 und der letzte Starttermin für Ihr persönliches „2 Wochen Schnupper Programm“ ist der 08.09.2019

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

*Für die 2 Testwochen zahlen Sie als Post SV Mitglied nur 10 € oder als „Nichtmitglied“ des Post SV nur 20 €

Terminvergabe für die Trainingsplanerstellung ab dem 15.07.2019 in unseren beiden

Fitness-Studios:

- Fitness-Studio Ebensee, Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
- Fitlounge, Keßlerstr. 1, 90489 Nürnberg

Infos zu den „Schnupperwochen 2019“ erhalten Sie unter: 0911 5808683 oder unter www.post-sv.de



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

Gewinnen Sie tolle Preise mit unserem Kooperationspartner Möbel Höffner und dem Post SV

Höffner[®]
Wo Wohnen wenig kostet!

- 1. Preis: 100 € Höffner-Einkaufsgutschein**
- 2. Preis: 50 € Höffner-Einkaufsgutschein**
- 3. Preis: 25 € Höffner-Einkaufsgutschein**

Wussten Sie schon, dass Sie als **Post SV Mitglied** bei Möbel Höffner in Fürth bei Vorlage Ihres Mitgliedsausweises einen Nachlass von **5%** erhalten?*

**) Ausgenommen davon sind Bestellungen im Online-Shop, Dauertiefpreise, bereits reduzierte Artikel und bestimmte Hersteller etc. - nähere Infos erhalten Sie über die Hauptinformation im Möbelhaus.*

****Höffner Möbelgesellschaft GmbH & Co. KG, In der Schmalau 40, 90765 Fürth / Fragen? 0911 3949-0****

1. Macron, der neue Generalausrüster des Post SV, hat wo seinen Stammsitz?

- a) Treviso
- b) Bergamo
- c) Bologna

2. Was verbirgt sich hinter dem Handball Club Nürnberg (HBC)? Ein Zusammenschluss der Post SV-Handballer mit...

- a) dem TV Eibach?
- b) dem 1. FCN?
- c) Tuspo Nürnberg?

3. Karl-Heinz Zeitler, Ju Jutsu-Trainer-Ikone des Post SV, ist seit wie vielen Jahren im Verein?

- a) seit über 36
- b) seit über 46
- c) seit über 56

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. September 2019. Angestellte und Aufsichtsratsmitglieder des Vereins sowie deren Angehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Bei mehreren richtigen Lösungen kommt es zum Losentscheid – der Rechtsweg ist ausgeschlossen. ■

Lösung: a-b-c

Nur flüchtig durchblättern ist nicht – wer beim Gewinnspiel im Post SV-Magazin die Chance auf den Gewinn eines Preises haben will, muss schon genau lesen. Das alleine reicht aber noch nicht, eine große Portion Glück ist ebenfalls nötig. Für das Gewinnspiel-Rätsel der Aril-Ausgabe sind wie immer viele, viele richtige Lösungen per Post oder e-mail auf der Geschäftsstelle eingegangen. So musste wie üblich das Los entscheiden. Doch zunächst zur Auflösung: 1. Der Post SV hat nunmehr kein Präsidium mehr, dafür aber einen fünfköpfigen Aufsichtsrat (Lösung a). 2. Der seit nunmehr zwei Jahren auf dem Volksfestplatz stattfindende Frühjahrslauf ging zuvor am Marienberg-Park über die Bühne (Lösung b). 3. Armw-

restling gehört seit sieben Monaten (mittlerweile sind es zehn Monate) zur Abteilungswelt des Post SV (Lösung c). Bei der von den Damen der Geschäftsstelle vorgenommenen Auslosung waren folgenden Mitgliedern das Glück hold: Der 1.Preis, ein 100 Euro-Einkaufsgutschein der Firma Höffner, geht an A. Kraus. Über den 2. Preis, ein 50 Euro-Einkaufsgutschein der Firma Höffner, darf sich K. Laus freuen. Den 3. Platz, ein 25 Euro-Einkaufsgutschein der Firma Höffner, erhält G. Weber. ■

Allgemeine Informationen

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

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

Ermäßigungen: Unter bestimmten Voraussetzungen können wir Ihnen Ermäßigungen gewähren. Wenn Sie im Besitz des Nürnberg-Passes sind oder BaföG beziehen, gilt für Sie ein ermäßigter Grundbeitrag (Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 8,- statt 15,- und Familienmitgliedschaft: 15,- statt 23,-). Die jeweils aktuelle Verlängerung des Nürnbergpasses / BaföG-Bescheides ist unaufgefordert in Kopie einzureichen. Außerdem können die Beiträge von Kindern über Bildungsgutscheine abgerechnet werden. Hierzu ist es notwendig, dass Sie den erforderlichen Betrag für ein Halbjahr im Voraus mit Bildungsgutscheinen begleichen. Rückwirkend sind Ermäßigungen oder die Abrechnung von Bildungsgutscheinen leider nicht möglich. Es erfolgt keine Barauszahlung.

Hausordnung: Die Satzungen und Hausordnungen der Stadt Nürnberg sowie die Satzung, Hausord-

nung und Badeordnung des Vereins für Sporthallen, Sportplätze und Bäder sind zu beachten. Den Anweisungen der Übungsleiter ist zu folgen.

Kündigung: Der Austritt ist ausschließlich zum Ende eines Kalenderjahres (= 31.12.) unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten (bis 30.09.) möglich. Dies gilt auch für Zusatzbeiträge. Außerordentliche Kündigungen gelten unter Umständen nur bei Wegzug bzw. ärztlichem Sportverbot zum Quartalsende.

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

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

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

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

Probetraining: Sollten Sie an einer Sportstunde oder am Kennenlernen unseres Fitnessstudios Ebensee 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 Fitnessstudio Fitlounge und 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. ■

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 31.12.2019. ■

Beiträge

Grundbeitrag

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

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

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

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 Fitness-Studios

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

Zusatzbeiträge

Basketball	4,- Euro
Fechten	4,- Euro
Fußball	4,- Euro
Gesellschaftstanz	3,- Euro
Handball	2,- Euro
Judo	3,- Euro
Ju-Jitsu	3,- Euro
ab 01.01.2020	4,- Euro
Karate	3,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik	12,- Euro
ab 01.01.2020	15,- Euro
Schützen	2,- Euro
Trampolin	3,- Euro
Volleyball	2,- Euro
Yoga	15,- 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)	
Hallenbad inkl. Sauna	21,- Euro
Hallenbad inkl. Wasserball	20,- Euro
Hallenbad inkl. Wettkampfschwimmen	14,- Euro

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

➔ **Beitragsermäßigung mit sozialem Nachweis (z. B. Nürnberg-Pass) oder Anrechnung von Bildungsgutscheinen für Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren (z. B. Schwimmkurse) und für Feriencamps möglich - nähere Infos erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 0911-95459560 / E-Mail info@post-sv.de**

Bitte beachten:

Neueinführung von Zusatzbeiträgen

ab 01.01.2020

NEU: Gerätturnen 3,- Euro

NEU: Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf 25,- Euro

NEU: Fit und Gesund Erwachsene 5,- Euro

NEU: Fit und Gesund Kinder/Jugendliche 3,- Euro

NEU: Fit und Gesund Familie mit Kindern 8,- Euro

(2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)

Bei allen Mitgliedern mit dem Zusatzbeitrag Fitness-Studios, KiSS, Ballschule und Traumtänzer fällt für die Nutzung der Fit und Gesund Angebote kein weiterer Zusatzbeitrag an!

Für die Kindersportschule (KiSS), die Ballschule und die Tanzschule (Traumtänzer) fallen zusätzliche Gebühren an.

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

Nähere Informationen zu unserer Ballschule erhalten Sie durch unser Kindersport-Büro, Tel. 0911-5405547 - 63 oder unter www.post-sv.de

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

Für unsere Abteilung Segelfliegen fallen zusätzliche Gebühren an.

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

* Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene werden gemäß unserer Beitragsstruktur mit Wirkung zum **01.01.2020** 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 01.01.2020 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: DE10PSV0000069435



Freundlich, stets mit einem ansteckenden Lächeln um die Mundwinkel, aber doch bestimmt und mit glasklaren Vorstellungen – so versieht Magdalena Finzel ihre Aufgabe beim Post SV. Und die ist mit der Leitung der Schwimmabteilung eine facettenreiche wie mitunter auch eine äußerst knifflige. Im Januar ist sie, die an der Bayreuther Universität den Studiengang Sportökonomie als Master abgeschlossen hat, neu zum Post SV gestoßen – aus dem hohen Norden, ein Job in der Sportreisebranche hatte sie zuvor nach Hamburg verschlagen. Die Rückkehr in ihre Heimat ist ihr ebenso problemlos von der Hand gegangen wie die Einarbeitungsphase beim Post SV.

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

Diensthandy, Fernseher und Playstation

Welche Sportart würdest Du gerne besser können?

Tennis

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

Bisher leider noch zu wenige.

Was bringt Dich auf die Palme?

Da muss einiges passieren, bis das wirklich mal der Fall ist, aber Mitmenschen mit übermäßigem Anspruchsdenken verbessern auf jeden Fall nicht meine Laune.

Was können Männer besser als Frauen?

Nix

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

Welches Buch hast Du zuletzt gelesen?

Das Café am Rande der Welt von John Strelecky

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

Ich mag alle meine Mitmenschen (sofern nicht, siehe oben)

Bist Du Warm- oder Kaltduscher?

Warm

Bei welcher Musik schaltest Du sofort das Radio aus?

Heavy Metal

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

Leichtathletik EM 2018

Wie sieht für Dich der perfekte Sporttag aus? Coole Sportkameraden, gutes Wetter, danach lecker essen gehen.

Mit welchem Prominenten würdest Du gerne einmal sporteln gehen?

Da fällt mir gerade niemand ein.

Was war Dein größtes Erfolgserlebnis im Sport? Wahrscheinlich, dass ich nach all meinen Verletzungen immer noch Sport machen kann.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Daran denken, dass man sich mit der Sporterteilheit was zum Naschen verdient.

Hast Du ein sportliches Idol?

Nein, aber ich bin grundsätzlich davon beeindruckt, wenn Leute ihre Sportart richtig gut beherrschen und trotz ihres Erfolges bodenständig bleiben.

Was war Dein peinlichster Fauxpax im Sport?

Verrate ich nicht :)

Welche Sportart ist Deiner Meinung nach überflüssig?

E-Sport.

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

8.5./2.9.1945 (Ende 2. Weltkrieg), 09.11.1998 (Fall der Mauer) und 01.11.1993 (Gründung der Europäischen Union)

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

Ein Mountainbike oder SUP-Board

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

Kelia Moniz (Anmerk. Zweimalige Surfweltmeisterin)

Welche Sportart kannst Du gar nicht Kampfsport

Was fällt Dir beim Stichwort Post SV ein?

Unglaublich viele Möglichkeiten, Sport zu machen. Für jeden was dabei!

HAUPTSPONSOR:



GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:



BASIC-PARTNER:



KLAUS H. BENDELE · KATHRIN BENDELE
STEUERBERATER



THERAPIEZENTRUM
TOBIAS KNAUBER

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 oder unter Tel.: 0911 954595-66