

Post SV

Das neue Sport- und Kursprogramm
magazin

Ausgabe 4/2019
Oktober 2019 – März 2020



Sportempfang ab Seite 8

Sportfestival ab Seite 16

AbteilungsreportSeite 22 bis 34

Neues Sport- und Kursprogramm ab Seite 35



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

Zwischen Bundesliga und Post SV

Liebe Mitglieder,

nein, wir möchten Sie hier nicht groß langweilen mit der Aussage, vor welchen großen Herausforderungen die Sportvereine stehen. Dies dürfte, weil schon zimal gehört, längst bekannt sein. Und ebenso wenig wollen wir Ihnen in den Ohren liegen, wie schwierig alles für den Post SV geworden ist. Das Einzige, was Sie zu Recht in erster Linie interessieren dürfte: Aus einem guten, vielseitigen Sportangebot auswählen zu können und dabei gute Trainingsbedingungen vorzufinden. Ihr Wunsch ist selbstredend auch unser Ziel, unser oberstes, sei angefügt. Und genau deswegen können wir nicht im Status-Quo-Modus verharren, denn bei einem Weiter-So wäre ein Verfehlen des besagten Ziels programmiert. Das beginnt mit den gewaltig gestiegenen Kosten für Energie wie für das Instand-Halten der Sportanlagen, und setzt sich über die gestiegenen Anforderungen wie Ansprüche fort.



Und so gilt es auch Dinge anzupacken und zu verändern, die seit Jahrzehnten abgesehen von den kleinen normalen Widrigkeiten prima laufen, die der Sportalltag eines Vereines nun mal so mit sich bringt. Siehe die Fußballabteilung, die sich über Jahrzehnte hinweg einen hervorragenden Ruf in der regionalen Fußballszene erarbeitet hat. Sie steht für gute Trainer, niveauvolle Trainingseinheiten und damit eine starke Jugendarbeit – unabhängig davon, in welcher Liga welche Mannschaft nun gerade spielt. Anders ausgedrückt: Die langjährige Abteilungsleitung mit Werner Würfel und Andreas Niklaus macht das, was man im Neudeutsch einen Riesengigant nennt. Änderungspotenzial folglich null. Scheinbar, denn bei einem Weiter-So wäre es schwer gewesen, das Niveau zu halten oder gar um einen Tick zu erhöhen. Längst sind die ehrenamtliche Führung und ihre Mitstreiter an ihre Grenzen gestoßen – nicht was das Knowhow anbelangt, sondern in puncto Zeitmanagement. Was es bedeutet, nebenbei im Ehrenamt den Spiel- und Trainingsbetrieb von über 30 Wettkampf-Teams zu managen, bedarf wohl keiner großen Worte. Anzuführen gilt es indes, dass besagtes Managen auch deshalb so viel schwieriger geworden ist, weil der BfV, Regionalverband des weltgrößten Sportverbandes namens DFB, immer mehr fordert. Dass sich Rainer Koch, Boss des BfV und DFB-Vize-Präsident, gerne als großer Freund und Förderer der Kleinen darstellt, muss man somit nicht unbedingt verstehen.

Warum sich die Vereinsführung in enger Abstimmung mit der Abteilungsspitze entschlossen hat, im Fußball erstmals einen nicht rein ehrenamtlich tätigen Sportlichen Leiter zu installieren, ist indes angesichts der oben geschilderten Umstände nur allzu verständlich. Beschleunigt hat die Entscheidung zweifellos der Umstand, dass mit Rafael Wieczorek ein Ur-Post-SVler zu haben war. Auch wenn er beim 1. FCN seine Laufbahn begann, so hat er doch die größte Zeit seiner aktiven Karriere am Ebensee verbracht, sei es als Spieler oder als Trainer. Und der Ebensee bildete somit für ihn auch das Sprungbrett auf die große Bühne des Fußballes. Als Leiter von Coerver Coaching Deutschland und Österreich bildet er unter anderem die Nachwuchs-Trainerstäbe von Bundesligisten fort – und seit wenigen Monaten auch die Trainer/innen Post SV. Damit freilich nicht genug: Er entlastet die „Abteilungsbosse“, indem er zum Beispiel mit ihnen die erarbeitete, einheitliche Trainings- wie auch Verhaltensphilosophie umsetzt, die für alle Teams gilt, von den Kleinsten bis zu den Großen.

Das primäre Ziel des Ganzen ist es übrigens nicht, irgendwelche hohen Ligen anzustreben, sondern allen Mädchen, Buben, Frauen und Männern ein qualitativ hochwertiges Training zu bieten, bei dem auch der Spaß am Fußball nicht zu kurzkommt. Dies wiederum bringt dann zwangsläufig über kurz oder lang auch Erfolge mit sich. Und da Siege und Tore schließlich das berühmte Salz in der Suppe sind, ist die neue Struktur auch erfolgsorientiert – ohne aber, dass der Erfolg alles und alles andere nichts ist.

Mit sportlichen Grüßen,
Christian Biechele
Vorstandsmitglied

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

22 Abteilungsreport

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

35 Sportprogramm

81 Kursprogramm

Bouldern, The older the Bo(u)lder, deep-WORK®, Box-Fitness, Functional Training, Fit mit FLEXI-BAR, Jumping Fitness®, Klangentspannung, Knie- und Sprunggelenkstabilisationstraining sowie Fußmuskulaturtraining,

Indoor-Cycling, Linedance, Mobilisieren, Dehnen und Massieren, Pump it, Sportcamps, Stabilitationstraining, Stopp heißt Stopp, Yoga, Guten Morgen-Yoga, Yoga für Männer, Synergy Yoga®, Klassisches Tai Chi Chuan, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Tagesfahrt Regensburger Weihnachtsmarkt, Präventionskurse, Kurse und Events im Wasser

109 Ankündigungen

111 Gewinnspiel

112 Allgemeine Informationen

113 Beiträge

114 Fragen

Max Oppel

➔ **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 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 / Montag, 06.01.2020 Hl. Drei Könige

Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr
Dienstag, 24.12.2019 Heilig Abend	geschlossen
Mittwoch, 25.12.2019 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Donnerstag, 26.12.2019 2. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Dienstag, 31.12.2019 Silvester	geschlossen
Mittwoch, 01.01.2020 Neujahr	geschlossen

Fitnessstudio Ebensee

Donnerstag, 03.10.2019 – Tag der Deutschen Einheit	09.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 01.11.2019 Allerheiligen	09.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 24.12.2019 Heilig Abend	09.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch, 25.12.2019 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Donnerstag, 26.12.2019 2. Weihnachtsfeiertag	09.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 31.12.2019 Silvester	09.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch, 01.01.2020 Neujahr	geschlossen
Montag, 06.01.2020 Hl. Drei Könige	09.00 – 17.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Donnerstag, 03.10.2019 – Tag der Deutschen Einheit	09.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 01.11.2019 Allerheiligen	09.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 24.12.2019 Heilig Abend	09.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 25.12.2019 1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen
Donnerstag, 26.12.2019 2. Weihnachtsfeiertag	09.00 – 17.00 Uhr
Dienstag, 31.12.2019 Silvester	09.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch, 01.01.2020 Neujahr	geschlossen
Montag, 06.01.2020 Hl. Drei Könige	09.00 – 17.00 Uhr

Sporthallen Ferien

Während der Herbstferien (28.10.2019 – 01.11.2019) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportzentrum Süd, Sportpark Schweinau) regulärer Sportbetrieb statt, außer am 01.11.2019 (Feiertag!). Die Sporthallen sind in der Ferienzeit geschlossen!

Während der Weihnachtsferien (23.12.2019 – 06.01.2020) sind alle Sporthallen geschlossen!

Fitness-Studio Ebensee

Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg

Tel.: 0911-540 55 47 84

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

Fitlounge

Keßlerstr. 1, 90489 Nürnberg

Tel.: 0911-580 86 83

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

Sauna Fitlounge

Mo. / 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 Gemeindsaal Laufamholz (I3)**
Moritzbergstraße 73
- 4 Theodor-Billroth-Schule (I4)**
Billrothstraße 16
- 5 Gemeindsaal Jobst (H3)**
Äußere Sulzbacher Straße 146
- 6 Gebrüder-Grimm-Schule (H3)**
Grimmstr. 16,
-  **7 Sportzentrum Nordost (H1)**
Neumeyerstraße 80
- 8 Paul-Moor-Schule (G2)**
Schafhofstr. 27
- 9 Konrad-Groß-Schule (G3)**
Oedenberger Straße 135
- 10 Veit-Stoß-Realschule (F3)**
Merseburger Straße 4
-  **11 Grundschule Bismarckstraße (F4)**
Bismarckstraße 20, Eingang über 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
- 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 Scharer 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
- 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
- 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
- 53 Gretel-Bergmann-Schule (Dependance)**
Zugspitzstr. 123
-  **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

Sportempfang

Gleich drei 70er geehrt

Ehre, wem Ehre gebührt, besagt ein altbekanntes Sprichwort - und so nahm der Post SV am Dienstag, 23. Juli, mit dem Historischen Rathaussaal den wohl repräsentativsten Ort in Nürnberg mal wieder für einen Abend in Besitz, um Danke zu sagen und langjährige Mitglieder, Mitarbeiter sowie besondere sportliche Leistungen zu würdigen. Beim alle zwei Jahre stattfindenden großen Sportempfang des Post SV wurden unter anderem Mitglieder geehrt, die dem Verein seit 25, 40, 50 und 60 Jahren die Treue halten – oder gar noch mehr: Paul Schmidt (Wintersport), Hilde Bayer-schmidt (Fit und Gesund) und Alfred Escherle (Senioren-Club) sind seit 70 Jahren Teil des größten Breitensportvereins in Bayern. Darüber hinaus wurden zahlreiche Übungsleiter mit der Goldenen Urkunde für 25 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit ausgezeichnet. Auch das Verneigen vor sportlichen Erfolge durfte nicht fehlen. Die Bandbreite reichte von den U-10-Bayerischen-Basketballmeistern über die Deutsche Seniorenmeisterin im Degen bis hin zum Bayerischen Meister im Modernen Fünfkampf, um nur einige zu nennen.



Auch Prominenz aus Sport und Politik drückte ihre Wertschätzung für die Geehrten aus, Jörg Ammon, Präsident des Bayerischen Landessportverband (BLSV), und Nürnbergs Oberbürgermeister Dr. Ulrich Maly richteten launige Worte an die „Festgemeinde“. Beide erhielten vom Sportartikelhersteller Macron, dem Generalausrüster des Post SV, jeweils eine Jacke mit dem Schriftzug des Vereins. Etwas italienisches Flair kam ebenfalls auf. Der CEO der Firma Macron, Gianluca Pavanello, kam extra aus Bologna. Zudem sendete der Bayerische Ministerpräsident und das Post SV-Mitglied, Dr. Markus Söder, per Videobotschaft seine Anerkennung.

Traditionell ging der Ehrungsabend in die Verlängerung – beim Stehempfang im Foyer bewies der Post SV bei Häppchen und dem einen oder anderen Getränk bis zum „Elfmeterschießen“ wie stets eine ausgezeichnete Kondition. Der Post SV Nürnberg möchte sich bei seinem Hauptsponsor, der VR Bank Nürnberg, bedanken, der allen Geehrten ein Präsent mit auf den Weg gab – und freut sich schon darauf, wenn es in zwei Jahren im Rathaus wieder „Ehre, wem Ehre gebührt“ heißt.





Ehrungsliste

25 Jahre Mitgliedschaft

Axel	Andersch
Daniel	Bauer
Petra	Bayerlein
Alexandra	Cantzler
Iris	Conrad
Ilse	Daigl
Christoph	Degenhart
Katja	Dehler
Evi	Dettenhofer
Ina	Diezel
Karin	Dütsch
Petra	Egersdörfer
Renate	Eibl
Dieter	Eismann
Anke	Fechner
Magdalena	Fieweger
Maria	Fischer
Wolfgang	Frank
Isabella	Fricke
Oliver	Friedrich
Elfriede	Fuchs
Udo	Fuchs
Victoria	Furtwängler
Zdzislaw	Gaca
Anna Maria	Ganzleben
Berthold	Ganzleben
Johanna	Goll
Inge	Greiner
Mathilde	Greiner
Anni	Haas
Winfried	Hartinger
Gerda	Harz
Manuela	Hautmann
Bernhard	Hecker
Edgar	Heid
Sven	Heinz

25 Jahre Mitgliedschaft

Jutta	Herbert
Markus	Hitz
Heike	Kaiser
Alexandra	Kaltenegger
Edda	Kastl
Anne	Kiss
Andreas	Klopf
Reina	König
Marion	Koon Koon
Bernd-Uwe	Kopp
Nikolaus	Krämer
Susanne	Kranz
Elisabeth	Kudla
Friederike	Kunze
Ingo	Lichtenwalter
Karlheinz	Linhardt
Uli	Lochner
Leonor	Mediavilla
Richard	Meyer-Theilinger
Monika	Miesbeck
Thomas	Mödl
Eva-Maria	Neupert
Bruno	Nork
Hans	Ostermair
Regine	Petrich
Max	Piehler
Angela	Pilzer
Harald	Pitsch
Andreas	Pohl
Georg	Polster
Madlon	Polster
Ingeburg	Preissler
Ulrike	Rampe
Günter	Renkus
Beate	Röhler
Hermine	Rubisch

25 Jahre Mitgliedschaft

Heinrich	Rudeloff
Helga	Rudeloff
Pascal	Säuberlich
Christa	Scheliga
Christine	Schilling
Uwe	Schilling
Klaus-Dieter	Schmeisser
Patrick	Schmeisser
Karen	Schober-Brinkmann
Marianne	Schönbrunn
Margot	Schreiber
Robert	Seeger
Marianne	Seerig
Franziska	Sigg
Heidi	Stammberger
Franz-Xaver	Stingl
Constanze	Sturm
Dieter	Szoebb
Patrizia	Theilinger
Petra	Theilinger
Katharina	Trautmann
Rocio	Vera-Perez
Monika	Vergien
Horst	Walter
Brigitte	Wambach
Sabine	Wölfel
Karl-Heinz	Zerr
Catherine	Ziebarth
Renate	Zwingel

26 Jahre Mitgliedschaft

Wilma	Amrhein
Angelika	Arndt-Meller
Petra	Bäumel
Gertraud	Bergelt
Sibylle	Bernet
Ronny	Betz
Daniela	Bierlein
Josefine	Blank
Cornelia	Bock
Jacqueline	Böslau
Volker	Budig
Sandra	Bünger
Birgit	Busch
Ulrike	Eber
Konrad	Eberlein
Rena	Eberlein
Martina	Eckardt
Ursula	Ecker
Lilija	Fell
Ingrid	Friedrich
Claudia	Gebhardt
Leni	Goldmann
Andreas	Graf
Angelika	Grolik
Karlheinz	Heim
Wolfgang	Heit
Nicole	Hertel
Beate	Josef
Klaus	Kanow
Petra	Kirmann
Angelika	Klidas
Sibylle	Köhler
Angelika	Krach
Hans-Günter	Kraska
Brigitte	Lämmermann-Feld
Maria	Lang
Walter	Lang



26 Jahre Mitgliedschaft

Renate	Lang-Egelkraut
Karin	Lederer
Manfred	Meller
Claudia	Mudrak
Tanja	Müller
Eva	Niebling
Erika	Noll
Else	Nürnberger
Angelika	Pohl
Gabriele	Pohl
Anette	Possin
Luitgard	Preißler
David P.	Richardson
Gabi	Rösch
Wolfgang	Rösch
Verena	Schaarschmidt
Monika	Schaller
Rainer	Schmauss-Ulherr
Angelika	Schmid
Karl	Schmid

26 Jahre Mitgliedschaft

Elisabeth	Schnell
Monika	Schütt-Albert
Diana	Sieber
Margit	Stefan
Harald	Stegmaier
Martin	Stry
Jutta Carmen	Tänzer
Margot	Tekeser
Marion	Volck
Rainer	Volck
Hannelore	Volleth
Jacqueline	Von Rochow
Elke	Walberer
Gisela	Walther
Sylvia	Weidensteiner
Michael	Weiss
Birgit	Wendlberger
Elke	Witt
Christine	Witzke
Frank	Wolf

40 Jahre Mitgliedschaft

Christine	Adam
Klaus	Adam
Helga	Bergemann
Ulrich	Bergemann
Gerhard	Beyer
Käthe	Brandl
Uwe	Eichner
Christel	Ellspermann
Thomas	Faltermeier
Margit	Hagen
Wulf	Hagen
Günther	Hirsch
Susanne	Hirsch
Claudia	Knoblich
Ingeborg	Krämer
Renate	Kresse
Dorothea	Lambracht
Ingrid	Laue
Gerda	Megner
Ingrid	Meyer
Michael	Meyer
Rüdiger	Ortlepp
Ursula	Pohl
Christa	Puchta
Günter	Puchta
Eva	Reindl
Siegfried	Renat
Anneliese	Rösch
Hermann	Rösch
Ute	Schiffmann
Günter	Schneider
Jutta	Thomae
Doris	Weber
Barbara	Wintrich
Gertraud	Zachow
Marieluise	Zollenkop


41 Jahre Mitgliedschaft

Elisabeth	Adler
Dieter	Appoldt
Christian	Biechele
Rudolf	Böhrer
Gerda	Boscher
Ingeborg	Burkhardt
Werner	Burkhardt
Marco	Calabrese
Elaine	Dertnig
Ralf-Alexander	Dietz
Eberhard	Dürbeck
Karin	Eppelein
Helmut	Foltis
Helmut	Frank
Sybille	Frank
Siegfried	Frauenhofer
Therese	Frauenhofer
Heinz	Fröhlich
Hanne	Götz
Jürgen	Häberlein
Christl	Hamper-Hinsche
Otto	Jordan
Sebastian	Kamm
Eva	Keßler
Ingeborg	Kibelka
Heinz	Knoll
Karin	Krebs
Peter-Per	Krebs

41 Jahre Mitgliedschaft

Hannelore	Kudsi
Silke	Kurth
Gerhard	Macher
Karin	Mardetko
Eberhard	Mehde
Irene	Möbus
Klaus	Möbus
Gisela	Müller
Richard	Müller
Ingeborg	Nordmeyer
Bernhard	Papperger
Bruno	Popovic
Gunda	Rapold
Julius	Schiedeck
Eberhard	Schmidt
Claudia	Schröder
Heribert	Schröder
Walter	Snippe
Gerdi	Staiger
Ulrich	Staiger
Hannelore	Tomiak
Ilse	Ubrich
Christian	Waitz
Heinz	Weibart
Harry	Wimmer
Inge	Wimmer
Hans	Wolff

50 Jahre Mitgliedschaft

Reiner	Beer
Freimut	Bodendorf
Werner	Brandl
Rudolf	Emmerling
Karl-Heinz	Fiedler
Erich	Grießbach
Traude	Henning
Udo	Krahmer
Joachim	Madel
Susanne	Meisel
Jürgen	Pieper
Reiner	Schmitt
Peter	Uhl
Matthias	Wacker
Ute	Wirth
Johannes	Wollner



51 Jahre Mitgliedschaft

Ruth	Böhland
Uwe	Bosch
Robert	Götz
Hans-Peter	Heene
Gerda	Kunstmann
Peter	Schwarz-Wilking



60 Jahre Mitgliedschaft

Johanna	Lämmermann
Roland	Lenke
Eduard	Metz

61 Jahre Mitgliedschaft

Karl	Ehmann
Hannelore	Liebmann

70 Jahre Mitgliedschaft

Paul	Schmidt
------	---------

71 Jahre Mitgliedschaft

Hilde	Bayerschmidt
Alfred	Escherle





Besondere Verdienste				
Erika	Kliem	Basketball	Gold	über 14 Jahre ÜL und Leitung Minibereich (bis 12 Jahre) mit 15 gemeldeten Teams, stellvertr. Abteilungsleitung
Heinrich	Staudt	Fit und Gesund/ Fitness-Studios	Bronze	seit Jahrzehnten ÜL/ Trainer in den Fitness-Studios, absolut zuverlässig, loyal und beliebt, springt immer als Vertretung ein, großes Vorbild für die "junge Generation", Einsätze auch bei Sonderveranstaltung Generation 50+!
Giuseppe	Carosella	Fußball	Bronze	seit 2002 Mitglied und Betreuer von Junioren Mannschaften, seit über 10 Jahren verantwortlich für die Ausbildung der G-Junioren/ innen - den jüngsten Mitgliedern, hat mehrere Funktionen im Bereich des Frauenfußballs übernommen!
Konstantin	Kavidis	Fußball	Bronze	ab 2000 ÜL im Juniorenbereich (damals noch Jahn-Schweinau), über 10 Jahre Schiedsrichter für den Verein tätig, seit 2014 Jugendleiter am Sportpark Schweinau
Andreas	Niklaus	Fußball	Gold	seit 2001 stellv. Abteilungsleiter u. Schülerleiter/ erstellt und verteilt die Sportplatz-Zeitung "Post SV Bote"
Klaus	Gericke	Judo	Gold	Jahrzehnte lang zuverlässiges Engagement als ÜL, seit 2012 Schatzmeisterin, Judo im Vorschulalter , viele Einsätze bei den SportCamps
Susanne	Meisel	Judo	Gold	Jahrzehnte lang zuverlässiges Engagement als ÜL, viele Einsätze als KYU-Prüfer (Gürtelprüfungen im Judosport)
Ahmedin	Gegic	Ju-Jutsu	Bronze	seit 10 Jahren ÜL, früher sehr erfolgreicher Wettkämpfer und jetzt Wettkampfrainer bei den Kindern, Kursleiter im Rahmen der Frauenselbstverteidigung
Matthias	Greßmann	Ju-Jutsu	Bronze	seit über 10 Jahren ÜL, unterstützt bei den Samstags-Kinder-Selbstverteidigungs-Sondereinheiten, Ju-Jutsu Ausbilder bei der Bayerischen Justiz
Jürgen	Schaller	Ju-Jutsu	Bronze	seit 10 Jahren ÜL, Kursleiter Frauen-Selbstverteidigung, kümmert sich um alle Prüfungsanmeldungen
Alice	Grosse	Moderner Fünfkampf	Bronze	über 5 Jahre ÜI MFK Schwimmen
Kornelia	Helmer	Moderner Fünfkampf	Bronze	über 5 Jahre ÜI MFK Schiessen
Thomas	Hierl	Moderner Fünfkampf	Bronze	über 5 Jahre Laserbeauftragter Mitarbeiter
Mechthild	Schuh	Moderner Fünfkampf	Silber	über 25 Jahre Abteilungsschatzmeisterin
Hannelore	Klausfelder	Schwimmen	Bronze	über 20 Jahre als Badeaufsicht tätig, Vorbild für alle anderen, große Stütze für den reibungslosen Ablauf des Badebetriebs!
Eleonora	Messel	Schwimmen	Bronze	Trainerin Wettkampfmanschaften - gefühlt jedes Wochenende mehrere Stunden Wettkampfbetreuung, zusammen mit Olga Metzler verantwortlich für den Aufbau des Wettkampfbereiches und die sportlichen Erfolge der Schwimmer!

Besondere Verdienste			
Erika	Kliem*	Basketball	1. Platz BM U10 Mannschaft 2017/18 und 2018/19
Thomas	Neubert*	Basketball	1. Platz BM U10 Mannschaft 2017/18 und 2018/19
Ute	Schiffmann	Fechten	1. Platz Deutsche Senioren-Meisterschaft / Damendegen
Alexa	Neuschröer	Judo	2. Platz - Süddeutsche EM FU15 (Judo Jugend U15)
Felix	Domhöver	Ju-Jutsu	DM Senioren Duo Team 3. Platz und 4. Platz sog. German Open
Adem	Gegic	Ju-Jutsu	BM U 15 1. Platz und SM 2. Platz
Niko	Taubald	Ju-Jutsu	DM Senioren Duo Team 3. Platz und 4. Platz sog. German Open
Julia	Beckmann	Moderner Fünfkampf	BM U17 1. Platz
Matthias	Berger	Moderner Fünfkampf	Masters WM 3. Platz
Larissa	Drebingner	Moderner Fünfkampf	SüdDM U15 2. Platz
Malte	Grosse	Moderner Fünfkampf	Masters WM 2. Platz 2er-Team, 3. Platz Mannschaft
Tobias	Hierl	Moderner Fünfkampf	BM 1. Platz Junioren, SDM 1. Platz Junioren
Moritz	Hierl	Moderner Fünfkampf	BM U 19 1. Platz, SDM U 19 2. Platz
Benjamin	Hierl	Moderner Fünfkampf	SDM U 19 1. Platz
Yannick	Marchl	Moderner Fünfkampf	BM U 17 2. Platz, SDM U 17 2. Platz, DM Biathle +Triathle jeweils 1. Platz
Ricardo	Schirrmeister	Moderner Fünfkampf	BM 1. Platz Männer
Emily	Gass	Turnen	1. Platz BM Juniorenklasse 11 (JLK11) Mehrkampf
Inessa	Gunkin	Turnen	1. Platz BM Juniorenklasse 14 (JLK14) Finale Band und Keule



Sportfestival Eine ganz heiße Angelegenheit



Heiß ging es her beim diesjährigen großen Sportfestival des Post SV zu – und dies im doppelten Sinn. Hochsommerliche Temperaturen herrschten am letzten Samstag im Juni, als der Post SV im Sportpark Schweinau wie jedes Jahr zu einem Streifzug durch sein vielfältiges Sportangebot einlud. Im Lauf des Tages sind zirka 1000 Besucher dieser Einladung gefolgt, haben der Hitze getrotzt, um für ein paar Stunden in die Welt des Sports einzutauchen. So konnten sich die Mädchen und Buben beim Kinderschminken ein Motiv ihrer Wahl aufmalen lassen, sich beim Speerweitwurf versuchen, oder einen Hindernis-Parcours durchlaufen – um nur drei der vielen Sportstationen aufzuführen. Garniert wurde das Ganze wie stets mit vielen beeindruckenden Auftritten, von den Aikido-Kinder, über die Turngala des Post SV-Nachwuchses bis hin zum Zumba-Auftritt am Nachmittag. Ein Kinderfußball-Turnier wie auch ein Erwachsenen-Völkerballturnier durften ebenfalls nicht fehlen. Einer stahl allerdings allen die Show – als der Posti-Bär, das Maskottchen des Post SV, seine Runden drehte, wollten sich die Kinder natürlich alle mit dem sympathischen Bären ablichten lassen.

An dieser Stelle möchte sich der Post SV bei allen Abteilungen und allen bedanken, die das Sportfestival mit Leben erfüllt haben. Ein besonderer Dank geht an die Sponsoren oder Kooperationspartner AOK, Brochier, E-NERGIE, VR Bank, das Autohaus Fröhlich und die Golf Range, die mit Ständen, kreativen Aktionen oder Gewinnspielen zum Gelingen des Sportfestivals beigetragen haben. ■



Kindergeburtstag beim Post SV Feiern mal ganz anders

von Eric Tondusson

Wie wäre es einmal mit einer ganz anderen Geburtstagsfeier? Seit März bietet der Post SV Mädchen und Buben die Möglichkeit, ihren Geburtstag mit Freunden/innen in der Sporthalle zu feiern. Spiele, Sport, Musik & Tanzen, Kinderolympiade, Bewegungs- und Geräteparcours, Sportturnier – alles ist möglich, zumindest fast!!

Das Geburtstagskind wird mit seinen Gästen von zwei erfahrenen Übungsleitern/innen des Post SV im Sportzentrum Schweinau empfangen - und gleich geht es los! Emily, vier Jahre alt, hat sich die Themen „Tanz Akademie“ und „Bewegungsparcours“ gewünscht. „Ich tanze und singe gerne“, verrät sie einem der Betreuer. Gesagt, umgesetzt – und Emily kennt alle Lieder die vom Lautsprecher gespielt werden auswendig und macht gekonnt alle Schritte der Choreographie nach. Plötzlich geht die Musik aus und die Kinder hören ein spannendes Geräusch. Wer steht da hinter der Tür? Der Posti-Bär !! Alle Augen sind weit aufgerissen, die Spannung der Kinder ist förmlich zu spüren. Nach einem lustigen Spiel und Posti-Bärs Lieblingstanz lädt Betreuer Philipp die Geburtstagsgemeinde zu einem tollen Geräteparcours ein, der extra für die Feier gestaltet wurde. Und sofort wird gehüpft, getobt, gerutscht und vor allem gelacht!

Nabil wird zehn Jahre alt und für ihn ist klar, dass er bei seiner Geburtstagfeier mit seinen besten Freunden gemeinsam Sport machen will. Nabils Mama will ihm diesen Wunsch gerne erfüllen, doch zu Hause ist dies nicht möglich. „Unsere Wohnung ist leider zu klein, um 15 Kinder einzuladen. Und hier haben die Kinder die ganze Sporthalle nur für sich. Es ist wirklich großartig!“, meint sie, während Nabil und seine Gäste sich dem gewählten Motto „Ballspiele“ und „Sportturnier“ mit Feuereifer widmen. Nach gut eineinhalb Stunden beginnt im Nebenraum der Halle der gemütliche Teil der Feier. Dort hat Nabils Mama alles hübsch dekoriert und vorbereitet. Jetzt ist endlich Zeit für Nabil, seine Geschenke



auszupacken. Ein bisschen müde, aber super zufrieden, setzen sich die Kinder zusammen an den Tisch, um den Geburtstagkuchen, Pizza, Obst und Süßigkeiten zu genießen.

Diese aufgeführten Beispiele sind nur zwei aus einer großen Palette. Die Kindergeburtstage sind für Kinder ab 4 Jahren geeignet, samstags immer von 10 bis 12.30 Uhr, 13 bis 15.30 Uhr und 15 bis 17.30 Uhr möglich. Eine Feier dauert zirka 2,5 Stunden (1,5h Sport und 1h im Nebenraum für Eigenverpflegung). ■

Für nähere Informationen zum Kindergeburtstag, beziehungsweise ein individuelles Angebot wenden Sie sich bitte an Eric Tondusson per E-Mail: tondusson@post-sv.de oder telefonisch unter 0152-54229615.

Sport für Schüler Mehr als nur ein Ausgleich zum Lernen

von Sabine Deppisch

Das neue Schuljahr ist erst wenige Wochen jung, die Hausaufgaben sind erledigt, und was nun? Nach dem Stillsitzen und dem sich Konzentrieren braucht der Körper dringend einen Ausgleich, der Schulsport reicht bei Weitem nicht aus. Die Antwort bietet der Post SV mit speziellen Kinder- und Jugendsportstunden in vielen Nürnberger Hallen an.

Das Programm ist dabei so vielfältig und bunt wie bei keiner Einzelsportart. Mal spielen die Kinder die alten Klassiker wie Völkerball, Brennball, Feuer-Wasser-Blitz, mal stehen moderne Spiele ohne Gewinner und Verlierer an, mal wird die Technik für die Flugrolle verbessert und beim nächsten Mal gilt es sich beim Gerätturnen zu probieren. Dabei werden Bewegungserfahrung, soziale Kompetenzen, Kreativität, körperliche und geistige Fähigkeiten ganz nebenbei spielerisch entwickelt und gefördert. Insbesondere für Stadtkinder ist Bewegung zum Ausgleich das A und O, auch um Haltungsschäden zu vermeiden.

Viele Kinder kennen den Sport bereits vom Eltern-Kind-Turnen. Es entstehen neue Freundschaften und alte werden gehalten, wenn der Schulwechsel in die 5. Klasse die Kinder getrennt hat.

Wenn auch du unsere spannenden Sportstunden ausprobieren möchtest, komm doch zu einer Probestunde vorbei. Alle Termine und Orte findest du auf Seite 51.

Eine tolle Chance sich so richtig auszutoben, hast du bei unserem Tag der offenen Tür am Samstag, 12. Oktober. Das Vereinszentrum Nordost (Neumeyerstraße 80) verwandelt sich an diesem Tag von 14-18 Uhr in einen bunten Indoorspielplatz und freut sich auf viele Mädchen und Buben bis zirka 12 Jahre. ■

Sportcamps

Wenn Abwechslung Trumpf ist



Du hast die Sportcamps in den Sommerferien verpasst? Kein Problem, dieses Jahr bietet der Post SV auch ein Camp in den Herbstferien an. Und für alle Fußballverrückten gibt es zusätzlich ein dreitägiges Fußballcamp in Zusammenarbeit mit Coerver®-Sport.

Kontakt für Anmeldung und Informationen:

Markus Hassler (hassler@post-sv.de, 0911-540554765)

„Uuuuuund Tschüss!!!“ hallte es bei den Sportcamps des Post SV in den Sommerferien täglich auf dem Sportgelände in Ebensee beziehungsweise im Sportpark Schweinau.

Viele spannende, schweißtreibende und erlebnisreiche Tage endeten auf diese Weise für alle Camp-Kinder und Betreuer. Neue Freundschaften wurden geschlossen, zahlreiche Sportarten ausprobiert (Ball sportarten, Kampfsportarten, Tanzen, Schwimmen, Geräteturnen und vieles mehr), es wurde getobt, gemalt, gebastelt und gespielt, sodass am Ende alle zwar müde, aber mit einem zufriedenen Lächeln nach Hause gehen konnten.

Als kleine Erinnerung erhielten am Ende alle Mädchen und Buben noch ein kleines Geschenk und sämtliche Fotos der Woche, damit das Sportcamp noch lange in guter Erinnerung bleiben kann. ■

Post SV intern

Das Nesthäkchen der Geschäftsstelle



Angefangen hat es 2015 mit einer Praktikumsanfrage der Lebenshilfe. Deike Holzhauer, bislang Mitarbeiterin der Behindertenwerkstatt Nürnberg, hatte immer den großen Wunsch, außerhalb der Werkstatt in einem Büro zu arbeiten. Die Ausbildung als Bürokauffrau hatte sie schon länger abgeschlossen und wollte deshalb endlich auch praktische Erfahrungen sammeln, die ihr aber von vielen Unternehmen verwehrt wurden.

Nach kurzem Austausch mit den Mitarbeitern beschloss die Geschäftsleitung, ihr diese Chance und Möglichkeit beim Post SV auf der Geschäftsstelle zu bieten, nicht zuletzt, weil dem Verein das Thema Inklusion sehr, sehr wichtig ist und es dementsprechend auch umsetzen möchte. Im Praktikum hat Deike dann sofort bewiesen, dass sie eine echte Unterstützung ist. Aus dem Praktikum wurde ein Patenschaftsvertrag, das heißt ein Außenarbeitsplatz der Lebenshilfe beim Post SV – und so ist Deike seit nunmehr vier Jahren ein fester Teil des Geschäftsstellenteams.

Dabei erweist sie sich als die Allrounderin. Egal ob es um die Eingangs- oder Ausgangspost geht, Bestellungen erledigt werden müssen, die Mitgliederverwaltung oder Buchhaltung Hilfe benötigt, sie erledigt stets alles mit Feuereifer – und mit einem Lächeln, das selbst via Telefon für anrufende Mitglieder spürbar ist. Nicht zu vergessen, dass sie ihren Kollegen mit ihren guten EDV-Kenntnissen immer wieder zur Seite steht. Nicht nur deswegen sind ihr als Nesthäkchen der Geschäftsstelle Schokolade und Gummibärchen der Kollegen gewiss. ■

Rugby neues Mitglied der Post SV-Sportfamilie Rau, aber fair

Die ohnehin schon vielfältige Sportwelt wird um ein Stück größer – und zwar mit Rugby, einer hierzulande exotischen Sportart, die weltweit gesehen aber eine große Nummer ist. Die neu gegründete Rugby-Gruppe sucht Mitstreiter und damit genau DICH!

Motorische Fähigkeiten fördern, sich mit Gleichgesinnten an der frischen Luft fit halten sowie soziale Kontakte und Teamgeist stärken. Klingt Dir alles zu sperrig und nicht cool genug? Dann lass es uns mit einem Wort auf den Punkt bringen: RUGBY!



Hendrik Lagarde (40), selbst aktiver Spieler und C Lizenz Trainer, übernimmt die sportliche Leitung. Unterstützt wird er von Isabel Mittelstädt (medizinische Betreuung und Schiedsrichterin), Philip Klemann (Teambetreuung) und Alex Köb der sich um Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit kümmert. Unser Team braucht jetzt natürlich zunächst vor allem eines: Dich! Egal ob Du schon Berührungspunkte mit Rugby hattest oder nicht, ob du dick, dünn, groß oder klein bist – komm einfach vorbei (ab 15 Jahren m/w).

Trainingszeiten: ab dem 2. Oktober jeweils montags und mittwochs von 19:30 – 21:30 Uhr im Sportpark Schweinau (Daimlerstraße 71).

Was Du mitbringen sollst: Motivation, Spaß und die Lust darauf, etwas Neues auszuprobieren und Teil der Geschichte in der Gründungsmannschaft und der Sportfamilie des Post SV zu werden.

Was bieten wir Dir? Spaß vom ersten Training an sowie optimale Bedingungen „drumherum“, um dich sportlich im Team zu betätigen.

„It's a hooligans sport, played by gentlemen“, beschreibt Arthur Tedder, Rektor der Universität Cambridge, diese Sportart, in der Rempeln und Raufen ausdrücklich erlaubt ist, also alles, nur keine Angst vor Körperkontakt! Rugby gilt in der Wahrnehmung oftmals als „rau“, ist aber auch als fairste Sportart und als Spiel nach ganz klaren Regeln und Vorgaben bekannt. Respekt vor dem Schiedsrichter und Gegenspielern ist hier Grundvoraussetzung.

Wenn Du Dir Appetit holen willst: Aktuell findet in Japan die Rugby Weltmeisterschaft 2019 statt. Als amtierender Europameister 2019 und Vize 2018 ist Deutschland leider nicht dabei. ProSiebenMaXX überträgt live. Der Deutsche Rugby Verband zählt zurzeit mit etwa 15 000 (erwachsenen) Mitgliedern zu den eher kleineren olympischen Spitzensport Verbänden – aber mit Deiner Hilfe können wir das ändern!

Aktuell gewinnt Rugby In Deutschland vor allem in Bayern immer mehr an Popularität und Professionalität. Auf diesem Weg sind die Gründung und der Aufbau einer eigenen Gruppe im Post SV ein wichtiger Schritt. „Wir brauchen in Deutschland neben dem Fußball eine zweite große Mannschaftssportart, die im Freien stattfindet“, so Lagarde. Vom Rugby Verband Bayern sowie der Entwicklungsabteilung des Deutschen Rugby Verbandes erhält der Post SV große Unterstützung. Das Feld ist also bereit – trau Dich und bring einen Freund/in mit? Wir freuen uns auf Dich. ■

VR Bank zieht acht Post SV-Teams an



Kleider sollen Leute machen, besagt ein Sprichwort. Um dies auf den Sport zu übertragen: Das Outfit macht Sieger. Zugegeben, ganz so einfach ist es nicht, denn sonst wären die acht Post SV-Ballsportteams unschlagbar, die als erste vom Hauptsponsor VR Bank mit einem neuen Trikotsatz der Marke Macron bedacht worden sind. Anfang Juli durften sie Damen- und Herrenteams vor der Zentrale der VR Bank in Empfang nehmen – und so bevölkerten rund 100 Sportler/innen des Post SV aus dem Basketball, Fußball, Handball und Volleyball den Platz im Tullnaupark. Dort übergab Dirk Helmbrecht, Vorstandsvorsitzender der VR Bank, die Trikots an die

Teams mit den Worten: „Wir wissen, wie wichtig der richtige Auftritt auf dem Platz ist. Als Hauptsponsor wünschen wir allen Spielerinnen und Spielern des Post SV eine erfolgreiche Saison mit vielen Punkten und Siegen!“ Letzterem konnte Andreas Neugebauer, 1. Vorstand des Post SV, nur noch den Dank des Vereins wie der Aktiven für die „kostenlos zur Verfügung gestellten Trikots“ hinzufügen. Dem Traum eines möglichst einheitlichen Auftretens ist der Post SV damit wieder ein Stück nähergekommen – und hoffentlich wie erwähnt auch einer Erfolgsserie. ■

Kampf dem Winter-Blues

Das große Winter-Spezial des Post SV

Auch wenn die Sonne derzeit noch ab und an einen Hauch Sommer aufkommen lässt, so quengeln Herbst und Winter bereits. Und das bedeutet unweigerlich: die Tage kurz, die Temperaturen frostig, da fällt es schwer, nicht in winterliche Sportstarre zu verfallen. Doch der Post SV hat das passende Gegenmittel: mal was Neues probieren und das große sechsmonatige Winter-Spezial buchen.



Wie wäre es, dem Winter-Blues ein Schnäppchen zu schlagen und sich in einem der beiden Fitness-Studio des Post SV fit fürs Frühjahr zu machen. Oder, andere Alternative: eintauchen in die Welt des Schwimmens im Hallenbad am Ebensee. Selbstredend ist es auch möglich, beides zu machen, Gewicht zu stemmen und Bahnen zu drehen.

Dieses an Mitglieder wie Nicht-Mitglieder gleichsam gerichtete Spezial ist auf ein halbes Jahr beschränkt, Sie müssen weder Fristen im Kopf haben, noch kündigen.

Sollten Sie jedoch auf den Geschmack gekommen sein und verlängern, gibt es als Bonbon eine Bonuszahlung, die Ihnen gutgeschrieben wird. In diesem Fall müssen Sie sich zwei Wochen vor dem Ablauf der Aktion allerdings mit der Geschäftsstelle in Verbindung setzen.

Das Fitnessstudio-Paket mit Sauna

(Fitlounge und im Hallenbadtrakt Ebensee)

Für Mitglieder: 237 Euro – bei einer Verlängerung (normale Mitgliedschaft) werden Ihnen 66 Euro gutgeschrieben

Für Nicht-Mitglieder: 372 Euro – bei einer Verlängerung (normale Mitgliedschaft) werden Ihnen 111 Euro gutgeschrieben

Das Schwimm-Paket mit Sauna

Für Mitglieder: 189 Euro – bei einer Verlängerung (normale Mitgliedschaft) werden Ihnen 63 Euro gutgeschrieben

Für Nicht-Mitglieder: 324 Euro - bei einer Verlängerung (normale Mitgliedschaft) werden Ihnen 108 Euro gutgeschrieben

Der Aktionszeitraum läuft vom 1. Oktober bis zum 31. Dezember dieses Jahres. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Buchbar sind die Pakete direkt bei der Geschäftsstelle (0911 – 95459560 oder info@post-sv.de) ■



Skibasar

Bist Du auf der Suche nach gut erhaltenen, gebrauchten und günstigen Wintersportartikeln für Dich oder Deine Kinder? Oder hast Du zu kleine, zu kurze und deswegen nicht mehr im Gebrauch befindliche Wintersportartikel, die mittlerweile im Keller ein Dasein als Staubfänger fristen? Dann nichts wie hin zum Skibasar der Wintersportabteilung des Post SV, der, bitte beachten, erstmals im **Sportpark Schweinau** (Daimlerstraße 71, 90441 Nürnberg) über die Bühne geht. Und zwar am **Samstag, 19. Oktober**.

Folgende Artikel sind auf dem Basar zu finden:

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

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



Annahme der Artikel:

Samstag, 19. Oktober, 10 bis 12 Uhr

Verkauf der Artikel:

12.30 bis 15 Uhr (Einlass 12.30 Uhr)

Abholung Geld oder der nicht verkauften Artikel:

15 bis 16 Uhr

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.

Wintersport

Bewusst auf Kreativität verzichtet

Wer einen Blick auf das neue Programm der DSV-Skischule im Post SV für die vor der Tür stehende Wintersaison 2019/20 wirft, den dürfte ein vertrautes Gefühl beschleichen. Und wer sich dann sagt, hoppla, kenn' ich doch, der hat verdammt noch mal recht. Das neue Programm gleicht dem alten fast wie ein Ei dem anderen.

Und auch wenn sich nun der Verdacht aufdrängt, einfallslos zu sein, so hat es doch gute Gründe dafür gegeben, eben nicht kreativ zu sein. Das beginnt damit, dass das alte Programm sehr gut angekommen und es erneut einen neuen Teilnehmer-Rekord gegeben hat, und dass gerade die Klassiker, die Hochficht-Wochenenden, schnell ausgebucht gewesen sind.

Nicht zu vergessen, dass besagtes Programm einen Trumpf aufweist, der selbst renommierten Reiseveranstaltern von Wochenend-Gruppenreisen meist abgeht: Die Unterkünfte liegen in dem eher beschaulichen Hochficht wie in dem riesigen Verbundskigebiet von Maria Alm nur einen guten Steinwurf von den Pisten entfernt, es ist in der Früh und nach dem Skifahren folglich keine nervige Busanfahrt notwendig. Da es gelinde ausgedrückt schwierig ist, für Gruppen erstens solche Quartiere zu finden, und die dann zweitens auch noch keine exorbitanten Preise aufrufen, bleibt die DSV-Skischule ganz bewusst bei Bewährtem. Zumal auch die Gefahr groß wäre, dass es, wenn man einmal seine Option nicht zieht, heißen würde „und raus bist du“. Dass diese keine so ganz falsche Entscheidung gewesen

ist, belegt der Umstand, dass bereits wieder zahlreiche Anmeldungen eingegangen sind.

Und dies, obwohl sich bei den Fahrten doch leider etwas geändert hat: Die Preise für Hochficht sind nicht zu halten gewesen und mussten nach etlichen Jahren des Stillstandes angehoben werden. Und schuld daran ist nicht der Post SV, die Kosten für die Skikurse sind unangetastet geblieben: Die gestiegenen Preise für den Skipass wie auch die Unterkunft haben diesen Schritt leider unumgänglich gemacht.

Das komplette Programm ist in der Übersicht auf Seite 80 zu finden – wie auch auf der Vereins- und Abteilungshomepage (post-sv.de oder wintersport.post-sv.de). ■

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 - 75 03 50 15	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	

Handball

Die Lust auf Neues – und Erfolge

von Sven Köhler, Miriam Weber und Björn Weltzien

Die Handballabteilung des Post SV hat sich wie berichtet im männlichen Bereich mit dem TV Eibach 03 zu einer Spielgemeinschaft zusammengeschlossen. Seitdem kämpfen beide gemeinsam als HBC Nürnberg an den Siebenmeterräumen der Region um Tore und Punkte. Nachdem unter dem neuen gemeinsamen Namen die nervenaufreibende Qualifikationsrunde im Frühling schon erfolgreich abgeschlossen werden konnte, wirft nun die neue Saison ihre Schatten voraus.

Der HBC blickt auf eine aufregende Vorbereitung zurück, um mit nunmehr neun Mannschaften an den Start zu gehen und im Nürnberger Handball etwas zu bewegen, was bis dato im Alleingang so nicht möglich gewesen wäre. Vor

allem auf der Funktionärszebene ist der HBC noch breiter aufgestellt als der Post SV in der Saison zuvor. Neben der Post SV-Handballabteilung, Björn Weltzien, seinem Stellvertreter Sebastian Gerner und der Kassiererin Corinna Weber, konnte mit Sven Köhler ein engagierter und talentierter Jugendleiter aus der Post SV-Familie gewonnen werden, um als Vorstandsmitglied die neuen, ambitionierten Wege zu unterstützen.

Der neue Name, die klare Philosophie und die gesteckten Ziele wecken Neugier und Interesse bei Eltern, Spielern und auch Sponsoren. Erfreulich viele Neuzugänge haben sich bereits in den verschiedenen Altersklassen dem HBC angeschlossen, bestehende Partnerschaften

mit dem Post SV, aber auch dem TV Eibach, konnten zu weiten Teilen sogar noch ausgebaut werden.

Selbstverständlich haben alle HBC-Mannschaften in den zurückliegenden Monaten und Wochen viel Schweiß investiert, um die gesteckten Ziele zu erreichen. Aushängeschild der HBC-Jugendarbeit ist sicherlich die A-Jugend, die sich mit den besten bayerischen Handballmannschaften in der höchsten bayerischen Liga messen darf. Mit der tollen Entwicklung der B-, C- und D-Jugend ist bereits jetzt ein Unterbau mit vielversprechendem Potenzial geschaffen worden.

Damen weiter mit dem Posthorn

Die beiden Damenmannschaften werden sich erst in der Saison 2020/2021 dem HBC Nürnberg anschließen, womit sie auch weiterhin mit Stolz das Posthorn auf der Brust tragen werden. Die Damen starteten schon sehr früh in die Vorbereitung, bei der das Trainer-Trio Gerner, Hirschmann und Wolf in die Gesichter von knapp 30 jungen Frauen blickte. Die Post SV-Damen können nach dem Doppelaufstieg 2018 auch 2019 mit dem Doppelklassenerhalt wieder zufrieden einen Haken hinter ihre Zielsetzung machen. Die Damen 1 schrieben nebenbei bemerkt damit

auch Vereinsgeschichte: Erstmals konnte sich eine Mannschaft des Post SV in der Landesliga – immerhin Bayerns zweithöchste Liga – bewähren. Und dass Erfolg nun mal anziehend wirkt, ist nichts Neues. Seit Beginn der Vorbereitung fanden zehn neue Spielerinnen den Weg zum Post SV und konnten bis dato gut in die Mannschaften integriert werden, womit der Weg für eine erfolgreiche Saison 2019/2020 mit viel frischen Wind und neuer „Uniform“ (Macron) bestens geebnet sein sollte. ■

Ausbildungsbeginn bei der BROCHIER Gruppe

Anzeige

„Läuft bei uns“ –

fast 40 neue Auszubildende in BROCHIER-Team

Die Unternehmen der BROCHIER Gruppe starteten wieder mit viel „Nachwuchs“ ins neue Ausbildungsjahr: Anfang September begannen 39 Auszubildende ihr Berufsleben bei uns, dem Nürnberger Gebäude- und Anlagentechnik-Spezialist. Damit konnten wir fast so viele Ausbildungsplätze wie im vergangenen Jahr (2018: 41 neue Azubis) besetzen. Insgesamt befinden sich nun 125 Auszubildende in unserer Unternehmensgruppe, die aktuell über 650 Mitarbeiter an den Standorten in Nürnberg, München, Holzkirchen und Aschaffenburg zählt.

Ohne Fleiß kein Preis – das gilt im Sport, im Beruf und nicht zuletzt auch bei der Azubigewinnung. In den letzten Jahren weiteten wir konsequent verschiedene Recruitingmaßnahmen aus. So besucht beispielsweise unser „Team Zukunft“, ein Team aus Auszubildenden und Betreuern, mit viel Engagement und Herzblut regelmäßig Nürnberger Mittelschulen. An diversen technischen Praxisstationen dürfen die Schüler dort selbst Hand anlegen und werden von Azubis und ihren Ausbildungsbetreuern für das Handwerk und unsere vielen technischen Ausbildungsberufe begeistert.

Unsere „Neuen“ in unserer großen Azubimannschaft lernen folgende Berufe (m/w/d):

- Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (24 Auszubildende)
- Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (6 Auszubildende)
- Flaschner/Spengler (1 Auszubildender)
- Mechatroniker für Kältetechnik (2 Auszubildende)
- Kauffrau für Büromanagement (3 Auszubildende)
- Technischer Systemplaner (3 Auszubildende)

Nähere Infos zu den Ausbildungsberufen, unseren vielen Azubiprojekten sowie den Praxistagen an den Mittelschulen findet Ihr unter www.traumjob-handwerk.de. Dort kommen auch einige unserer Azubis zu Wort und berichten in einem Blog und einem Video über ihre Ausbildung bei uns. Schaut doch mal online vorbei!

BROCHIER



Läuft
bei uns!

traumjob-handwerk.de



Du nutzt Deine Chance – zielsicher!

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

Fußball

1 Jahr, 50 Teams = ein tolles Turnier

von Andi Niklaus



Fast ein Jahr haben das Organisationsteam und die Jugendtrainer im Kleinfeldbereich des Post SV in die Planung des Sommercups 2019 für G-, F- und E-Jugendliche (Jahrgänge 2008 bis 2013) gesteckt – und das Ergebnis am 20./21. Juli hat sich wahrlich sehen lassen können. Fast 50 Mannschaften sind zum Sportpark Ebensee gekommen, um auf vier Kleinfeldern um die begehrten Pokale wettzueifern. Die Turniere, von Cheforganisator Giuseppe Carosella und seinem Team bestens gemanagt, waren ein voller Erfolg, die Rückmeldungen der vielen Gästemannschaften waren überaus positiv. Mit Spannung verfolgten die zahlreichen Zuschauer die Spiele, in denen die Kinder mit Feuereifer und Ehrgeiz auf einem hohen gegen den Ball traten. Beim er-

lebnisreichen und kurzweiligen Saisonabschluss konnte sich der Post SV zumindest am Samstag zweimal in die Siegerliste eintragen: Die F3- und E2-Jungs der Gelb-Blauen machten in ihren Jahrgängen das Rennen. Bei der E4 triumphierte der FV Röthenbach, die Post SV-Kids wurden Dritter. Am Sonntag ließ der Post SV den Gästen komplett den Vortritt. Bei der F1 holte sich die SG Quelle den Cup, der Post SV wurde Vierter. Bei der G (Jahrgang 2012) hatte die SpVgg Mögeldorf die Nase vorne, die Gastgeber, mit zwei Teams angetreten, belegten die Plätze 3 und 8. Beim Jahrgang 2013 lief es aus Post SV-Sicht mit Platz acht nicht ganz rund, Johannis 88 sicherte sich den Turniersieg.



Jeder Ball hart umkämpft – einer von zahlreichen packenden Duellen beim Sommercup

Herren 1 kriegen die Kurve

Wer hätte das gedacht? Die 1. Herrenmannschaft startete nach der schlechten Rückrunde 2018/19 und am Ende sieben sieglosen Spielen mit ganz vielen Fragezeichen in die neue Saison - und auch mit erheblichen personellen Sorgen. Doch was die Elf von Trainer Birol Pirdal dann beim Saisonstart auf das Feld gezaubert hat, lässt sich mehr als sehen. Der befürchtete Abstiegskampf ist weit entfernt, der Post SV grüßte nach dem 7. Spieltag bis zur dubiosen Spielabsage beim TSV Buch II ungeschlagen mit fünf Siegen und zwei Unentschieden punktgleich mit Nachbar SpVgg Mögeldorf 2000 von der Tabellenspitze. Lediglich Poppenreuth und die Mögelderfer im Gipfeltreffen am Ebensee konnten der Post jeweils mit einem 2:2 einen Zähler abringen, ansonsten zeigte sich die Post SV-Truppe

makellos und auch torhungrig (29 Treffer!). Das Derby gegen die SpVgg auf dem Kunstrasen an der Ziegenstraße war eine Werbung für den (Kreisliga-)Fußball. In einer hochklassigen, temporeichen und rassigen Partie holte die Post trotz 0:2-Rückstand noch ein 2:2. Ein Niklaus-Drehschuss an den Pfosten eröffnete die Auseinandersetzung vor großer Kulisse, Mögeldorf ging allerdings in Führung. Nach der Pause erhöhte die Pirdal-Elf die Schlagzahl, musste aber das 0:2 hinnehmen. Doch die Heimelf gab sich nicht geschlagen, erarbeitete sich mehrere gute Chancen und kam durch Backhaus zum 1:2. Nachdem weitere Hochkaräter ungenutzt blieben, war es Routinier Kühnlein, der in einer am Ende hitzigen Begegnung vom Elfmeterpunkt für das hochverdiente 2:2 sorgte.

Gerätturnen Vier „tolle“ Tage

von Thomas Wolf

Beim viertägigen Bayerischen Landesturnfest in Schweinfurt durfte auch eine Abordnung des Post SV nicht fehlen – mit einem aus Turnerinnen, Turnern und Trainern bestehenden 28 Kopf starken Team ging es per Bus nach Unterfranken, zwei Klassenzimmer in einer Berufsschule dienten als Quartier. Für die meisten Post SV-ler war es die Turnfest-Premiere, dementsprechend groß war die Anspannung. Beim Wahlwettkampf galt es vier Übungen aus den Bereichen Turnen, Leichtathletik und Schwimmen auszuwählen – und angesichts der großen Starterfeldern schlugen sich alle richtig gut.

Zudem hatten die Turner einen zweiten Wettbewerb zu absolvieren. Dass beim erst seit vier Jahren ausgetragenen Turn10 die Teilnehmerzahl nicht allzu hoch war, soll die Erfolge von Sebastian, Edwin und Justin nicht schmälern: Erster erturnte sich einen 1. Platz, die beiden anderen je einen 2. Platz.

Auch in der wettkampffreien Zeit war von einer Turnfestmesse, einem Trendsportpark, Showbühnen, einer Kinderturnwelt bis hin zu einer Jugend-Party für jeden etwas geboten. Den Abschluss bildete der Festzug durch die Schweinfurter Innenstadt zur Abschlussveranstaltung auf den Marktplatz.

Die Ergebnisse: Amelie (W16-17 20. Platz), Janina (W16-17 16. Platz), Silke (W35-39 9. Platz), Justin (M12-13 44. Platz), Sebastian (M12-13 12. Platz), Edwin (M14-15 9. Platz), Antonina (W12-13 84. Platz), Elisabeth (W12-13 128. Platz), Filippa



Vier ereignisreiche Tage: Die Post SV-Delegation beim Landesturnfest in Schweinfurt

(W12-13 148. Platz), Karina (W12-13 205. Platz), Leonor (W12-13 128. Platz), Thomas (M50-54 19. Platz) und Heinz (M60-64 7. Platz). ■

Fünfte beim Gaupokal

Beim Gaupokal-Nachwuchs in Baiersdorf ging mit Sophia Rückl eine Post SV-Turnerin an den Start. In ihrer Altersklasse, der Jahrgang 2011, waren noch 20 weitere Mädels gemeldet. Sophia begann am Sprung – mit einer Hocke über den Bock erzielte sie mit 14,1 von 15 möglichen Punkten ihre beste Wertung. Auch am Reck wusste Sophia zu überzeugen, nur am Schwebebalken fehlte ihr etwas die Konzentration, einmal musste sie den Balken verlassen. Am Boden lief es zum Abschluss jedoch wieder rund, so dass sie am Ende einen sehr guten 5. Gesamtrang belegen konnte.



Starker Auftritt: Sophia Rückl wird beim Gaupokal Fünfte.

Judo Zwei neue Trainerlizenzen

von Karl-Heinz Fiedler



Zwei Judokas, zwei neue Lizenzen: Steffen Kühnrich und Stephan Stäge

Die Judokas des Post SV haben Grund zur Freude: Ihre Sportkameraden Steffen Kühnrich und Stephan Stäge haben erfolgreich die Prüfungen zu den jeweiligen Trainerlizenzen bestanden. Kühnrich ist beim Post SV seit einigen Jahren höchst engagiert im Erwachsenentraining tätig: Er hat die Ausbildung zum ÜL-C Breitensport (Basis-Aufbau- und Prüfungsmodul, 125 Übungseinheiten) erfolgreich abgeschlossen. Stäge trainiert seit längerer Zeit im Jugendbereich die Nachwuchsathleten des Post SV. Er hat seine weitere Qualifikation zum Trainer C in diversen Grund- und Aufbaulehrgängen wie auch Online-Lernmodulen erworben und die jeweiligen Prüfungen in Theorie und Praxis souverän gemeistert. Von dem auf den aktuellsten Trainingsmethoden basierenden frisch erworbenen Wissen profitieren nicht nur Steffen und Stephan, sondern natürlich auch ihre Schützlinge. ■

Ju Jutsu

Ein Sommer, viele Aktivitäten

von Andi Grau

Das große Bayerncamp des Ju Jutsu-Verbands Bayern war in diesem Sommer zu Gast im niederbayerischen Dingolfing. Knapp 200 Kinder und Jugendliche mit ihren Betreuern rückten mit Zelten an, um ohne Eltern vier außergewöhnliche Tage mit ihren Freunden und ihrer Selbstverteidigungssportart zu erleben. Der Post SV war mit vier Jugendlichen und sechs Referenten beim Landesverband ebenfalls gebührend vertreten. Vormittags wurde auf vier verschiedenen Matten fleißig trainiert, am Nachmittag war meistens ju jutsu-frei, da ging es unter anderem ins Schwimmbad oder in ein Museum, der Besuch einer Eisdielen durfte selbstredend nicht fehlen. Abwechslungsreich war auch das Abendprogramm mit einem Filmabend, einer Camp-Disko, einem Beachvolleyball-Turnier wie auch einem kleinen Ju Jutsu-Turnier. Das Ju Jutsu-Bayerncamp findet jedes Jahr an wechselnden Orten statt. Die Abteilung freut sich immer, wenn sie ein paar Kids und Jugendliche für diese tolle Veranstaltung begeistern kann.



Volle Matten beim großen Sommer-Jugendcamp des bayerischen Ju Jutsu-Verbandes in Dingolfing

Frauen-Tageskurs im Juli

Trotz hochsommerlichen Temperaturen von über 30 Grad lockte das Thema Selbstverteidigung Ende Juli etliche motivierte Frauen in die Sporthalle Nordost.

Von 9.30 bis 17 Uhr ging es um Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Mit knapp 40 über den Tage verteilten Übungen wurden den Teilnehmerinnen Theorie wie Praxis anschaulich vermittelt, die Resonanz jedenfalls war ausschließlich positiv. Es finden regelmäßig im Jahr Tageskurse für Frauen statt. Für Kinder bietet der Post SV nun neu auch budo-übergreifende Kinderkurse an, bei denen Ju Jutsu ein Teil davon ist.



Erst die Lizenz, dann der Schwarze Gürtel für Andi und Christoph

Viele Trainerscheine

Dass ohne ehrenamtliches Engagement in den meisten Abteilungen das Licht ausgehen würde, sollte bekannt sein. Da macht auch die Ju Jutsu-Sparte keine Ausnahme. Im vergangenen Jahr haben Monika (stv. Abteilungsleiterin) und Kathrin (Jugendleiterin) bereits erfolgreich die Trainer-C Ausbildung absolviert, in diesem Jahr haben sich Andi (Abteilungsleiter) und Christoph die Zeit genommen, um die anstrengende, aber sehr lehrreiche Trainer-C Ausbildung zu meistern.

Die hohe Zahl an neuen Trainern/innen in der Abteilung belegt, mit wie viel Engagement und Begeisterung Frau und Mann beim Post SV dieser Verteidigungssportart nachgehen. Die Hälfte des Jahresurlaubs darauf zu verwenden, sich in seiner Sportart weiterzubilden, kann man getrost als Liebesbeweis werten.

Zudem sollte man auch erwähnen, dass Andi und Christoph zusätzlich zu den Ausbildungswochen noch mit dem schwarzen Gürtel ihren ersten Meistergrad abgelegt haben, eine ebenfalls sehr fordernde Prüfung auf Landesebene.

Rhythmische Sportgymnastik Eine breite Spanne

von Elvira Yabrova

Mit dem vor wenigen Wochen begonnenen neuen Schuljahr ist auch für das RSG Team der Startschuss gefallen, sich für die anstehende neue Saison vorzubereiten. Nun heißt es fleißig zu trainieren, neue kreative Übungen zusammenzustellen und einzustudieren.

Doch zunächst gilt es noch mal einen kurzen Blick auf die vergangene Saison zu werfen, die anstrengend war und für die Mannschaft eine breite Spanne von souveränen Siegen bis hin zu unerwarteten Niederlagen bereithielt. Doch Aufgeben oder sich Hängenlassen war nie eine Option, was wiederum beim letzten Start auch entsprechend belohnt wurde: Gymnastin Emily Schlecht (JWK) veredelte die Saison mit dem Sieg des Bayernpokals, ihre Freundin Eleftheria Ntalla (FWK) wurde Zweite.

Auch der Nachwuchs blickt auf viel versprechende Monate zurück, er hat erfolgreich an Freundschafts- wie an internationalen Turnieren teilgenommen. Auch bei den Gau- und Bezirksmeisterschaften war er unter den Siegern und Preisträgern zu finden. Hervorzuheben sind dabei Olivia Sviezike, Cataleya Kolb, Ariadni Vachtanidou (KLK 6) Plätze 1,2,3 Gau-meisterschaften, Alisa Lajevskij und Victoria Mkrtchyan (KWK.8) Plätze 1 und 3, Ema Schell (KLK7), Polina Reinke, Lisa Goncarov (KWK 9) Gau-meisterschaften und Emilia Poznyakovskaya (KWK 9) Platz I Bezirksmeisterschaften, Stella Kolb (KWK 9 C) Platz 1 Gaumeisterschaften, Melanie Morlok und Katharina Croner (KLK 9) Plätze 2,3 Bezirksmeisterschaften und Elina Bobina (KLK 9) Platz 2 Gaumeisterschaften.



Ohne Fleiß keine beeindruckende Choreographie

Melanie, Elina, Katharina haben sich damit für den Bayerischen Nachwuchspokal qualifiziert. Gerade bei jenem wichtigen Turnier lief es unerwartet nicht ganz rund. Das Trostpflaster: Elina Bobina bekam für ihre Übung ohne Handgerät unter großem Applaus die besten Punktzahl. Das Mittelfranken-Team mit Elina, Katharina und Melanie hat sich den dritten Platz der Mannschaftswertung erturnt, was wiederum für die Zukunft große Hoffnungen weckt.

Zum Schluss möchte das RSG Team alle Interessentinnen einladen, ein Teil der Mannschaft zu werden. Eingeladen sind Mädchen ab 4 Jahre genauso wie Teenager für die Hobby Gruppe. ■

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

Schwimmen

7, 32, 5 – eine imposante Bilanz

von Liane Hindelang



32 Starts, 5 Medaillen: Die starke Bilanz des Post SV-Schwimmteams bei den Bayerischen in Würzburg

Kurz vor den Sommerferien hieß es für sieben Nachwuchsschwimmer/innen des Post SV im übertragenen Sinn noch einmal kräftig in die Hände zu spucken. Für sie stand in Würzburg vom 19. bis zum 21. Juli mit den bayerischen Jahrgangs- und Juniorenmeisterschaften der vorläufige Jahreshöhepunkt an.

Dass sich drei Mädchen und vier Buben des Post SV für 32 Starts auf verschiedenen Strecken qualifizieren konnten, ist ein eindrucksvoller Beleg für die tolle Arbeit, die das Trainerteam um Olga bei dem jüngeren Nachwuchs sowie Ella und Jurij bei den „Großen“ leisten. 2017 waren bei dem gleichen Wettkampf zwei Schwimmerinnen des Post SV mit zwei Starts (eine Medaille) dabei, im vergangenen Jahr sah die Bilanz mit zwei Schwimmerinnen (sechs Starts/keine Medaille) ähnlich aus – umso eindrucksvoller liest sich die diesjährige Bilanz mit den bereits erwähnten sieben Starter/innen, die bei insgesamt 32 Starts fünf Medaillen holten und 23 Bestzeiten aufstellten.

Doch nun zum Wettkampf in Würzburg im Details. Bereits Freitagnachmittag war die Vorhut des Post SV in Form von Helena, Emilia und Gedion auf dem Weg nach Unterfranken, um die 400m Freistil zu absolvieren, am Samstag reiste der Rest des Teams nach. Weder die Sommerhitze noch die tropischen Temperaturen im Hallenbad konnte die Post SV-Abordnung davon abhalten, sich mit vielen neuen Bestzeiten sowie fünf Medaillen in die Sommerferien zu verabschieden.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Helena Bersch (2009): Sie ging siebenmal an den Start und konnte dabei sechsmal ihre bisherige Bestzeit verbessern. Außerdem holte sie eine Bronzemedaille über 100m Schmetterling.

Emilia Collmer (2007): Bei sechs Starts stellte sie vier Bestzeiten auf, holte eine Bronzemedaille über 100m Rücken.

Gedion Efrem (2009): Bei sechs Starts stieg fünfmal mit einer Bestzeit aus dem Becken.

Sarah Olalowo (2007): Startete über 100m- und 200m-Brust, stellte beide Male eine Bestzeit auf und durfte sich über eine Silbermedaille auf der 200m-Strecke freuen.

Brian Schneidt (2009): Der Neuzugang startete viermal, erschwamm sich zwei Bestzeiten, verpasste über die 200m Rücken nur knapp die Bronzemedaille.

Artur Wölk (2006): Ging über 50m- und 100m-Freistil an den Start, stellte dabei immer eine Bestzeit auf. Über die 50m-Strecke verfehlte er nur um 0,45 Sekunden eine Medaille.

Arnold Zinoviev (2009): Schaffte bei fünf Starts zwei neue Bestzeiten, holte zwei Bronzemedailles über 100m und 200m Brust. ■

macron FÜR

WER IST MACRON?

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

>60

**GESPONSERTE
PROFICLUBS**

Macron ist technischer Sponsor von mehr als 60 Profimannschaften in verschiedenen Sportarten auf der ganzen Welt, dabei profitieren die Kunden von Qualitätsware und ausgezeichnetem Service.

3°

**FUBBALL
BRAND IN EUROPA**

Gemessen an der Anzahl der gesponserten Proficlubs nimmt Macron in der **Uefa**-Tabelle den dritten Platz ein.

>30

**LÄNDER
IN DER WELT**

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

>140

**MACRON
STORES**

Macron hat ein Netz von über 140 Macron Stores in mehr als 20 Weltmärkten aufgebaut, die ein Anlaufpunkt für Sportvereine und Athleten in der jeweiligen Region sind.

MACRON-PHILOSOPHIE

Macron glaubt fest an die Werte harter Arbeit und ständiger Verbesserung. Sport erfordert Anstrengung, Schweiß und starken Willen, davon ist Macron überzeugt. Unter Berücksichtigung dieser Philosophie ist Macron als kleiner, aber starker Player in die Sportwelt eingetreten.

Seitdem wächst Macron sehr schnell und unterstützt Teams, Sportler- und Sportlerinnen auf allen Ebenen und arbeitet hart daran, sie mit den besten technischen Produkten zu versorgen, die sich ihren Leistungen anpassen und verbessern.

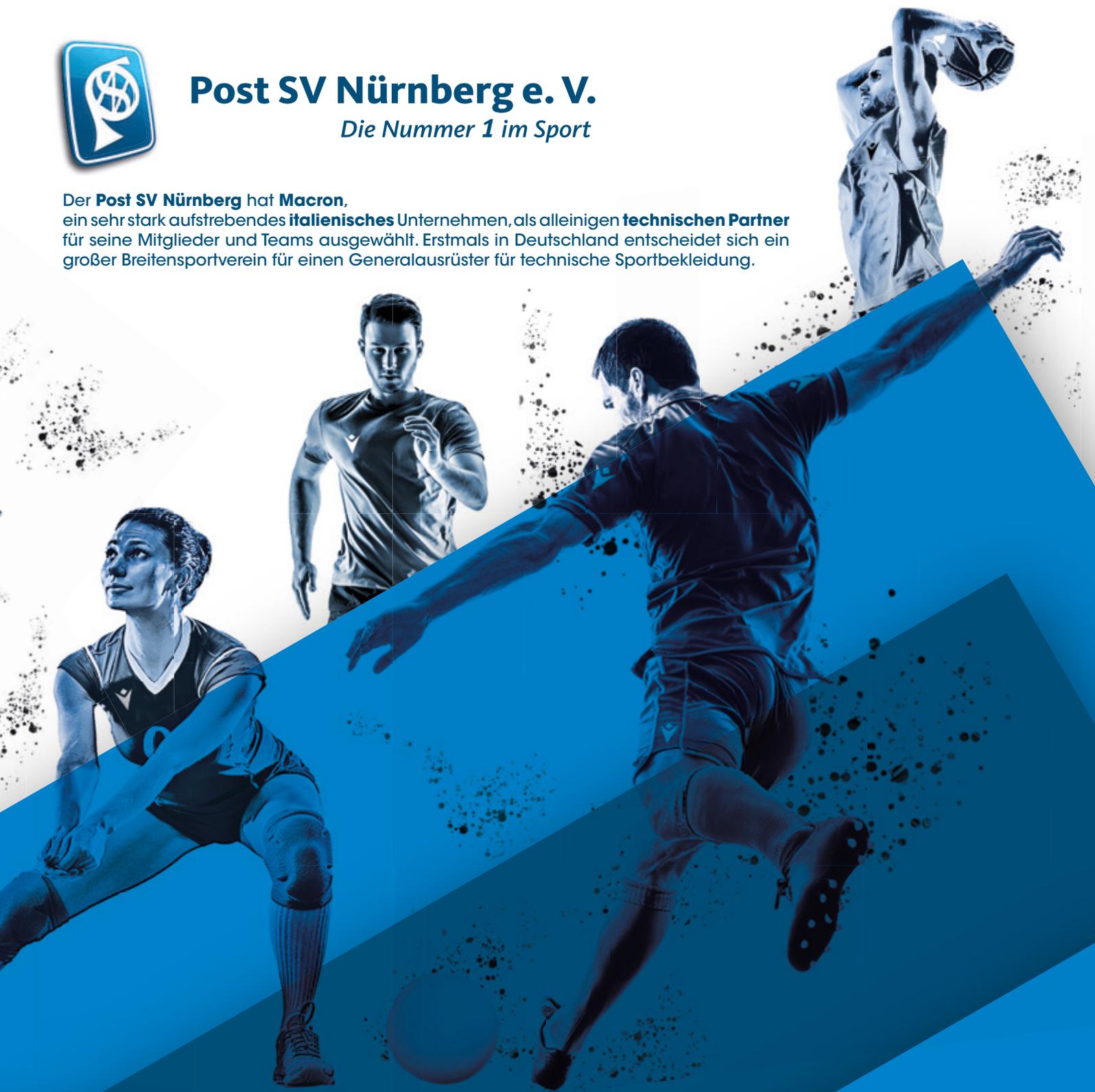
WORK HARD. PLAY HARDER.



Post SV Nürnberg e. V.

Die Nummer 1 im Sport

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



DIE MACRON-KOLLEKTION FÜR DEN POST SV NÜRNBERG

Die Macron-Kollektion für die Mitglieder des Post SV Nürnberg entstand aus der engen Zusammenarbeit zwischen dem Unternehmen und dem Sportverein. Durch diese enge Zusammenarbeit können für jede Sportart Produkte von hoher technischer Qualität angeboten werden, die den Bedürfnissen von Athleten und Athletinnen bestmöglich nachkommen.

Die neue Ikone des italienischen Unternehmens, der **Macron Hero**, prägt alle Produkte. Das Logo, das die menschliche Figur darstellt, ist von der Spitze des Speers inspiriert, die per Definition dynamisch und schnell ist. Der Makronenheld symbolisiert noch wirkungsvoller die Freude am Ende der Herausforderung. Die Erreichung eines Ziels. Müdigkeit, Leidenschaft und Entschlossenheit. Die Macron-Philosophie: "Work hard. Play harder".



Triathlon

Drei Tickets für die Weltmeisterschaft

von Annemone Schöne

Nach monatelanger Trainingsvorbereitung waren die Triathleten/innen des Post SV entsprechend heiß auf die Wettkampfsaison 2019. Das zeigen auch die vielen Erfolge, wobei dabei die Höhepunkte jedes Einzelnen sehr

unterschiedlich waren: der erste Triathlon, die Vereinsmeisterschaften, Ligawettkämpfe, Sprint- / Kurz- / Mittel- oder Langdistanz, oder eine persönliche Bestzeit bei seiner Lieblingsveranstaltung.

Enge Vereinsmeisterschaften

Bei traumhaften Bedingungen starteten 24 „Postis“ Anfang Juni in Kallmünz, um bei der 35. Auflage des Kallmünzer Triathlons auf der Sprint- und Kurzdistanz miteinander zu konkurrieren und auf der Kurzdistanz die diesjährigen Vereinsmeisterschaften auszutragen. Am Ende setzten sich nach 1,5 km Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Laufen erwartungsgemäß die Jungen durch. Clara-Maria Bader wurde mit einer Zielzeit von 2:14:24 h zum fünften Mal in Folge Vereinsmeisterin und erreichte mit ihrer starken Leistung den 2. Platz bei der Damengesamtwertung, sowie den Sieg in ihrer Altersklassenwertung (AK). Katja Schmidt sicherte sich nach 2:36:06 h vereinsintern den zweiten Platz und gewann ebenfalls ihre AK. Auf den 3. Platz kam Kathrin Schambeck mit einer Zeit von 2:43:52 h.

Bei den Herren ging es spannend zu. Vadim Kuscher entschied die Vereinsmeisterschaft mit 2:04:34 h nur knapp vor Alexander Köppl mit 2:04:57 h für sich. Ihnen dicht auf den Fersen folgte Philipp Teixeira Ribeiro mit 2:05:25 h als Dritter. Wolfgang Geissler kam nur 13 Sekunden später ins Ziel und gewann damit in seiner AK.



So sehen Vereinsmeister aus: Alexander Köppl, Katja Schmidt, Vadim Kuscher, Clara-Maria Bader, Philipp Teixeira Ribeiro und Kathrin Schambeck (von links)

Starke Jugend

Ende Juni fand zum 31. Mal der Rothsee-Triathlon statt, bei dem zehn Kinder und Jugendliche für den Post SV an den Start gingen. Einen tollen 2. Platz erzielte Anna-Lena Karasek, Schüler 2012/2013 (AK 2. Platz). Marie Hoppen und Oskar Sonnenschein belegten jeweils Platz 3 der Wertung Schüler C 2010/2011.

Harter Liga-Alltag

Auch in dieser Saison standen für den Post SV wieder jeweils zwei Damen und zwei Herren Teams an den Startlinien der bayrischen Triathlon Ligen. Das letzte Rennen der Saison fand am 17. August in Beilngries statt. Eine Besonderheit dieses Wettkampfes war die Teamwertung, wobei die Zeit des jeweils dritten, beziehungsweise vierten bei den Regionalliga Herren die Platzierung der Mannschaft festlegte. Das Damen-Regionalligatteam legte einen grandiosen Start hin und war das erste komplette Team in der ersten Wechselzone. Die anderen Teams spielten ihre Stärken auf der Laufstrecke aus, sodass die Post SV-Damen am Ende auf den 6. Platz kamen. Nach einer schwierigen Saison war dies ein versöhnlicher Abschluss, der auch zeigt, dass unsere Damen im nächsten Jahr wieder voll motiviert angreifen werden.

Mit starker Besetzung startete das Herren-Regionalligatteam und konnte sich mit der besten Laufzeit aller Teams ebenfalls den 6. Platz in der Tageswertung sichern. In der Liga-Endabrechnung bedeutete dies einen 10. Platz, was wiederum zeigt, welches Potenzial in der Mannschaft steckt, wenn sie aus dem vollen Kader schöpfen kann.

Die Damenmannschaft der Bayernliga spielte taktisch die verschiedenen Stärken der Teammitglieder beim Schwimmen, Radfahren und Laufen aus und bestätigten mit dem 7. Platz in Beilngries auch die Ligawertung mit selbiger Platzierung. Damit schafften die Damen eine sehr solide Saisonleistung.

Für das zweite Herrenteam endete die Saison nach vier Wettkämpfen schon am 3. August in Kitzingen. Mit dem Platz 7 in der Tageswertung konnte sie in dieser Saison „nur“ den 12. Platz in der Landesliga Nord belegen. Als Erfolg kann die Mannschaft jedoch verbuchen, dass wieder einige junge Talente „Ligaluft“ schnuppern konnten.

Erfolgreiche in der Region

In diesem Jahr standen auch wieder 34 Post SV-ler am Ufer des Rothsees, um sich beim „Heimrennen“ über 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen zu messen. Besonders gut lief es für Tobias Heining, der als Gesamtzweiter nach 1:58 h finishte und erwartungsvoll auf seinen (vorläufigen) Saisonhöhepunkt „Ironman Zürich“ blicken konnte. Clara-Maria Bader freute sich über Platz 7 der Damen-Gesamtwertung (AK Platz 3), ihre Mama Hildegard Kaufmann-Bader sowie Katja Schmidt jeweils über den 2. Platz ihrer AK-Wertung.

An vielen weiteren Wettkämpfen in der Region und auch international vertraten die Triathleten/innen die Farben des Post SV eifrig: beim Challenge Roth zum Beispiel mit 8 Einzelstartern auf der Langdistanz, in Erlangen mit 22 Teilnehmern Kurz- und Mitteldistanz, 12 Startern beim Herzoman Sprintdistanz.

Drei für Hawaii

Der Wettkampfhöhepunkt stellte für Christian Roth, Tobias Heining und Wolfgang Geissler ein Ironman-Wettkampf und das dabei erkämpfte Ticket für die Weltmeisterschaft auf Hawaii dar. Christian stand am 30. Juni bei der Hitzeschlacht (40 Grad) in Frankfurt am Start und sicherte sich nach 9:32 h den 6. Platz in seiner AK und den 34. Gesamtrang. Basis dieses Erfolges war eine überragende Laufleistung - in einem sehr starken Starterfeld waren nur neun Profis und ein Agegrouper schneller als Christian.



Ganz oben auf dem Treppchen: Tobias Heining nach dem Gewinn seiner Altersklasse beim Ironman Zürich

Im Gegensatz zur Hitze von Frankfurt war es für Tobias in Zürich zu Beginn nass und kalt. Trotz dieser Widrigkeiten konnte er die Erfolge aus der Vorbereitungszeit (z.B. Gesamtsieger Mitteldistanz Ingolstadt, Platz 2 am Rothsee) am 21. Juli bestätigen. Nach 9:03 h finishte Tobias als Sieger seiner AK und als 14. in der Gesamtwertung. Neben Tobias war auch Heike Wolf in Zürich sehr erfolgreich und konnte den dritten Platz in ihrer Altersklasse für sich verbuchen.

Während es für Christian und Tobias die erste Teilnahme auf Hawaii sein wird, konnte Wolfgang sich bereits den zweiten Start in Kona erkämpfen. Er sicherte sich am 7. Juli in Kärnten trotz heftigen Gewitters auf der Marathonstrecke als Sechster seiner AK nach 9:53 h seinen Start am 12. Oktober 2019 bei der Ironman World Championship.



Greubel Yachtsport

10% Nachlass

auf die Kurspreise für Post SV - Mitglieder

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



Nürnberg; Deichslerstraße 17, (0911) 5882626, Brombachsee: (09834) 978179, info@greubel.de, www.greubel.de

Volleyball Und jährlich grüßt...

von Christian Bentzien

Kennen Sie den guten alten Film mit Bill Murray? Fast schon Gewohnheit, aber doch wieder spannend? Frei nach diesem Motto veranstalteten die Volleyball Damen IV des Post SV Nürnberg Mitte August ihr Trainingslager-Wochenende in Marktredwitz. Mit den hervorragenden Bedingungen in der Halle, aber vor allem auch wegen der hochgradig motivierten Spielerinnen hofft das Trainerduo auf herausragende Leistungen, sowie konkreten Ideen für die Kaderplanung der kommenden Saison.

Pünktlich um 17 Uhr startete am Freitag das erste Training. Wie üblich auch gleich mit einer ordentlichen Mischung zwischen Kraft- und Konditionstraining, um den richtigen Ton für die kommenden Tage und beste Voraussetzungen für das erfolgreiche Bestehen in einer langen Saison zu schaffen. Nachdem jedoch auch die körperliche Belastung die Spielerinnen nicht wirklich hatte schrecken können, wurde auch gleich bis nach 20 Uhr trainiert, ehe sich das Team eine halbe Stunde später im Gemeinschaftsraum zum gemeinsamen Essen sowie im Anschluss daran zur Zielabsprache und Kapitänswahl traf.



Feste trainiert und auch Feste gefeiert: Die Volleyball Damen IV beim Trainingslager in Marktredwitz

Ganz freiwillig und ohne jegliches Drängen seitens der Trainer beschloss die in dieser Runde erstmals weitgehend zusammenbleibende Mannschaft, den Aufstieg als Ziel auf ihre Fahnen zu schreiben. Als Spielführerinnen wurden schnell Mamsy und Vroni benannt und gefeiert. Eine Feier, die auch in den frühen Morgenstunden noch nicht beendet war. Lag es nun an der großen Partyerfahrung der Spielerinnen oder an den Strafandrohungen der Trainer, jedenfalls waren um 17.15 Uhr zum Morgenlauf alle rechtzeitig versammelt – und das junge Team bahnte sich entschlossen seinen Weg, es mussten jedenfalls nur geringfügige Strafen fürs „Gehen“ ausgesprochen werden. Nach dem Frühstück stand dann die erste von drei Trainingseinheiten am Samstag auf dem Programm. Das Team erarbeitete sich Spielabläufe, und auch die einzelnen Positionen erhielten ein eigens zugeschnittenes Training. Tatsächlich ließ sich bereits im Laufe des Tages ein Fortschritt erkennen, der den Trainerstab stolz machte. Mittags die obligatorischen Nudeln sowie ein gemeinsames Abendessen und, wer hätte es gedacht, eine kleine Feier rundeten den Tag ab.

Am Sonntagmorgen wartete das nächste Highlight. Rainer, aufgewachsen in einem „harten“ Berliner Stadtviertel, holte seine Fitness- und Survival-Skills hervor und unterrichtete pünktlich um 7.15 Uhr in Tae Bo. Nach zwei Tagen Volleyball hätten die Schläge und Tritte wahrscheinlich beim Zusehen wehgetan, aber sämtliche Teilnehmer beteiligten sich mit enormem Eifer und Schweißperlen auf der Stirn. Nach dem Frühstück gab es noch eine verlängerte Trainingseinheit im Bereich Angriff, und dann mussten nach einem ausgiebigen Mittagessen auch schon wieder die Taschen gepackt werden.

Wer den Film kennt weiß, dass sich Bill und Andie letztlich finden und die Story glücklich endet. In diesem Sinne nehmen die Volleyballerinnen das Ziel Aufstieg in Angriff - und wer weiß, was sie in einem halben Jahr berichten können. ■

HAUPTSPONSOR:



GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:



BASIC-PARTNER:



KLAUS H. BENDELE · KATHRIN BENDELE
STUUERBERATER



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

Psssst...
schon gehört?

FRÖHLICHES
POSTGEHEIMNIS

FRÖHLICH EDITION+

PEUGEOT 2008 GT-Line BlueHDi 120 EAT6

EXKLUSIV
FÜR ALLE
POST SV-MITGLIEDER
€ 250,-
TANK-
GUTSCHEIN⁴

LEASINGRATE MTL.¹

€ **139,-**

ERSPARNIS

29%²

€ **22.390,-**³ BARPREIS

€ ~~31.169,-~~ LISTENPREIS (INKL. ÜBERFÜHRUNG)

MOTION & e-MOTION



AUSSTATTUNGSHIGHLIGHTS:

- 3D Navigationssystem
- Panorama-Dach
- Einparkhilfe vorne + hinten inkl. Rückfahrkamera
- Klimaautomatik
- Sitzheizung vorne
- Active City Brake
- Licht- und Regensensor
- 17" Leichtmetallfelgen
- u.v.m.



Kraftstoffverbrauch l/100 km

Innerorts	4,5
Außerorts	4,0 - 3,7
Kombiniert	4,2 - 4,0
CO ₂ kombiniert	110 - 104
Energieeffizienzklasse	B - A

Nach vorgeschriebenem Messverfahren in der gegenwärtig geltenden Fassung.

Verbrauch und Emissionen wurden nach WLTP ermittelt und zur Vergleichbarkeit mit den Werten nach dem bisherigen NEFZ-Prüfverfahren zurückgerechnet angegeben. Die Steuern berechnen sich von diesen Werten abweichend seit dem 01.09.2018 nach den oft höheren WLTP-Werten. Über alle Details informieren wir Sie gerne.

1) Restwertleasing für einen PEUGEOT 2008 GT-Line BlueHDi 120 EAT6 inklusive Überführung und gesetzlicher Mehrwertsteuer, Fahrleistung 10.000 km p.a., 48 Monate Laufzeit, € 3.318,83 Anzahlung, € 14.185,04 Restwert am Ende der Laufzeit. Ein Leasingangebot der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg. Das Angebot ist gültig für Privatkunden solange Vorrat reicht. Widerrufsrecht gem. § 495 BGB. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

2) Ersparnis gegenüber dem Listenpreis von € 31.169,- (Hersteller UPE inkl. Überführung). Angebot gültig solange Vorrat reicht.

3) Hauspreis inkl. Überführung und gesetzlicher MwSt.

4) € 250 Tankgutschein der Firma Total. Bei Bestellung eines PEUGEOT 2008 GT-Line BlueHDi 120 EAT6 Neuwagens bis 31.12.2019. Solange Vorrat reicht.

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

Sportprogramm Herbst & Winter 2019



rund 100 Sportstunden pro Woche

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

Fit & Gesund

60 verschiedene Sportangebote in über 300 Sportstunden – Für Jeden der gesund und in Form bleiben möchte.....ab Seite 37

Generation 50+

Dass „Altern“ gleich „alt werden“ bedeutet, ist für uns alles Andere als selbstverständlich. ab Seite 46

Kinder & Jugendliche

Bewegung und Sport für Kinder jeden Alters, in der Gruppe mit oder ohne Eltern. ab Seite 51

Tanzangebote

Wer Sport mit Rhythmus, Bewegung und Spaß in Verbindung bringen will, kommt am Tanzen nicht vorbei. ab Seite 54

Wettkampf- & Abteilungssport

Für alle, die mehr erreichen wollen.ab Seite 57

Winterprogramm

der DSV-Skischule des Post SV ab Seite 80

Sport & Fitness im Wasser

Neben „Fit & Gesund“ bieten wir unser Paradeelement: Wasser. Im vereinseigenen Hallenbad findet sich für den engagierten Schwimmer bis zur Wassergymnastik immer das Richtige. ab Seite 76

Kursprogramm

Unser zusätzliches Angebot an Kursen & Events.ab Seite 81

→ Gut zu wissen ...

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

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

Kann ich einmal ein Sportangebot kostenlos testen?

Natürlich können Sie eine unserer Sportstunden kostenlos testen. Packen Sie Ihre Sporttasche und kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie. Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch: 0911 95 45 95- 60/67.

Kann ich jederzeit bei einem laufenden Sportangebot einsteigen?

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

Kann ich als Anfänger an den Sportangeboten teilnehmen?

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

Was muss ich zum ersten Training mitbringen?

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

Unser Sportangebot von A – Z

Nur für unsere Mitglieder

Aerobic	37	Kendo	64	Turnzwerge (Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre) ..	52
Aikido	57	Kinder-Turnen (ohne Eltern)	51	Volleyball	75
Aktiv & Vital	37 / 46	KISS	52 – 53	Wasserball	79
Armwrestling	38	Körperwahrnehmung und Entspannung	46	Wassergymnastik	78
AROHA®	37	Lauf-Treff	41	Winter-Power	44
Badminton	57	Leichtathletik	65	Wirbelsäulengymnastik	45 / 49
Basketball	58	Leichte Gymnastik	47	Yoga	44
Ballett	55	Moderner Fünfkampf	66	Yogilates	44
BBP: Bauch, Beine, Po	38 / 46	Orientalischer Tanz	56	Zumba®	44
Body & Weights	39	Orthopädie im Wasser	50	Zumba® Kids	52
Body-Workout	38 / 46	Orthopädie	50		
BodyFit	38	Osteoporose aktiv vorbeugen	47		
Bodyforming	39	Pferdesport	66		
Bootcamp-Fitness	40	Pilates	42 / 47		
Break Dance	55	Pilates für den Rücken	42 / 47		
Callanetics	41	Piloxing® SSP	42		
Cardio-BBP	40	Piloxing® Knockout	42		
Cardiotraining	46	Power-Ball	43 / 48		
Clogging/Stepptanz	56	Power-Fitness	42		
Dehnen & Entspannen	46	Rhythmische Sportgymnastik	73		
Disc-Golf	40	Rock 'n' Roll	68		
Eltern-Kind-Turnen	51	Rock 'n' Roll für Kids, 8–16 Jahre	51		
Fatburner	39	Rücken-Fitness	42 / 47		
Faustball	61	Schützen/Schießsport	67		
Fechten	61	Schwimmen/Aquafitness	76 – 79		
Fit 3	40 / 47	Schwimmgruppe Kinder und Jugendliche ...	77		
Fitness-Studios	108	Segelfliegen	67		
Fitness-Gymnastik	40	Seniorentanz	48		
Fitness-Gymnastik 50+	46	Ski-Gymnastik	74		
Functional Flow & BodyWorkout	40	Sport mit Kinderbetreuung	52		
Fußball	60	Step & Style 1	43		
Generation 50+	46 – 49	Step-Aerobic	43		
Gerätturnen	72	Step Aerobic 50+	48		
Gesellschaftstanz	56	Step Intervall	43		
Hallenboccia	47	Step Intervall+	43		
Handball	59	Stretching	43		
Herzsport	50	Strong by Zumba®	43		
Hip Hop	55	Tabata & Flow	44		
HIIT Workout	40	Stuhl Gymnastik	49		
Inline Hockey	41	Tanzalarm	54		
Jazz Dance	54	Tennisclub	69		
Ju-Jutsu	62	Thai-Bo	44		
Judo	62	Tischtennis	48 / 74		
Judo im Vorschulalter, 5–6 Jahre	51	Trampolin	72		
Karate	64	Triathlon	70		



Einstufung & Anstrengung

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



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

Sport für Alle: Fit & Gesund

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

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

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

➔ **Geschäftsstelle**
Telefon: 0911-95459560
E-Mail: info@post-sv.de

Aerobic



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

Mi. 19.30 – 20.15 Uhr Grundschule Bismarckstraße

Aktiv & Vital

Angebote siehe Generation 50+ Seite 46



AROHA®



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

AROHA, der optimale Fett- und Kalorienkiller!

Mo. 18.00 – 19.00 Uhr Holzgartenschule (hintere Halle)
Sa. 15.45 – 16.45 Uhr Fitlounge, Raum 2

Armrestling



Armrestling ist eine exotische Randsportart. Sie ist die reglementierte Variante des Armdrückens, das fast jeder schon einmal ausprobiert hat. Schon die alten Ägypter haben bereits am Tisch gedrückt und auch im russischen Zarenreich wurden die stärksten Soldaten auf diese Weise ausfindig gemacht. Das Armrestling als Sportart hat sich seit 1967 in den USA entwickelt. Der Cultstreifen „Over The Top“ mit Sylvester Stallone brachte den Sport Mitte der 1980er auch nach Deutschland. Voraussetzung für den Erfolg ist eine Mischung aus Maximalkraft, Technik und Schnellkraft. Gekämpft wird an einem 1,04 Meter hohem Tisch in verschiedenen Gewichtsklassen und Altersklassen. Auch bei Frauen wird die Sportart immer populärer. Durch diesen Mix aus Kraft- und Kampfsport bietet Armrestling auch eine gute zusätzliche Trainingsmöglichkeit z.B. für Powerlifter oder Judoka.

Fr. 18.00 – 20.00 Uhr Jugendraum Ebensee, Ziegenstr. 110



BodyFit



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

Es wird eine körperliche Grundfitness vorausgesetzt!

Fr. 10.30 – 11.15 Uhr Fitlounge, Raum 2

Body-Workout



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

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

BBP: Bauch, Beine, Po



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

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



Body & Weights



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

Mi. 10.00 – 10.45 Uhr Fitlounge, Raum 2

Fatburner



Mit einfachen Schrittkombinationen bewegt man sich gelenkschonend im optimalen Fettverbrennungsbereich.

Wenn vorhanden, bitte eigene Pulsuhren mitbringen.

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

Bodyforming



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

Di. 09.45 – 10.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße



Bootcamp-Fitness



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

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

→ NEU: Disc-Golf



Disc-Golf ist eine junge Sportart, die in den 70er Jahren in den USA entwickelt wurde. Ziel beim DiscGolf ist, einen Kurs von meist 18 Bahnen mit möglichst wenigen Würfeln zu absolvieren. Von einer festgelegten Abwurfzone aus wirft der Spieler die Frisbee-Scheibe in Richtung eines Fangkorbs aus Metall. Der Spieler markiert die Stelle, wo die Scheibe gelandet ist, und spielt von dort aus weiter. Die Bahn ist zu Ende gespielt, wenn die Scheibe im Fangkorb versenkt wurde. DiscGolf ist ein Sport für jede Generation, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die genauen Trainingszeiten bitte bei Enzo Pedaci nachfragen!
Ansprechpartner: Enzo Pedaci / Mobil 0179-6832030
E-Mail: discgolf@post-sv.de

Fitness-Gymnastik



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

Mo. 19.15 – 20.15 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule
 Mi. 18.00 – 18.45 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

Weitere Fitness-Gymnastik Sportstunden finden Sie auf Seite 46!

Functional Flow & BodyWorkout



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

Einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet. Bodyworkout – mal ganz anders!

Mi. 16.45 – 17.45 Uhr Fitlounge, Raum 2

HIIT Workout



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

Mi. 19.30 – 20.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Fit3



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

Di. 18.00 – 19.30 Uhr Scharrer Gymnasium, alte Halle

Cardio-BBP



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

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



Callanetics



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

Do. 17.30 – 18.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Lauf-Treff



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

Di. 18.30 – 19.30 Uhr Volkspark Marienberg

Fr. 18.30 – 19.30 Uhr Volkspark Marienberg

So. 07.30 – 08.30 Uhr Tiergarten

Weitere Infos erhalten Sie unter www.lauftreff-post-sv.de



Inline Hockey



Erwachsene

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

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

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



Rücken-Fitness



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

- Mi. 09.30 – 10.30 Uhr Gehörlosenzentrum in Eibach,
Pommernstr. 1
10.00 – 11.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A
18.00 – 19.30 Uhr Sperberschule, vordere Halle 1
Do. 19.30 – 20.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1
Fr. 11.15 – 12.00 Uhr Fitlounge, Raum 2
15.00 – 15.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

PILOXING® SSP



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

Piloxing® ist gleichermaßen für Anfänger wie Fortgeschrittenen geeignet. **Es wird barfuß oder mit Anti-Rutsch-Socken trainiert.**

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



Power-Fitness



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

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

PILOXING® Knockout



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

- Do. 18.00 – 19.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

Pilates



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

Einsteiger:

- Di. 19.30 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A
18.30 – 19.30 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
Mi. 10.45 – 11.30 Uhr Fitlounge, Raum 2
18.00 – 19.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
Fr. 16.45 – 17.45 Uhr Fitlounge, Raum 2
Sa. 14.45 – 15.30 Uhr Fitlounge, Raum 2
So. 17.45 – 18.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
(In der Zeit vom 02.06. bis einschließlich 15.09.2019 findet im Sportzentrum Nordost keine Pilates Sportstunde am Sonntag statt.)

Fortgeschrittene:

- Do. 19.00 – 20.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Pilates für den Rücken



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

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

Strong by Zumba®



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

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

Do. 18.30 – 19.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1

Power-Ball



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

Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Stretching



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

Mo. 10.30 – 11.15 Uhr Fitlounge, Raum 2

Mo. 14.30 – 15.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Step & Style 1



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

Mo. 08.45 – 09.30 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A

Do. 09.45 – 10.30 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A

Step Intervall



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

So. 10.45 – 11.30 Uhr Fitlounge, Raum 2



Step Intervall +



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

Di. 20.30 – 21.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Step-Aerobic



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

Einsteiger

Mo. 18.45 – 19.30 Uhr Fitlounge, Raum 2

Di. 17.15 – 18.15 Uhr Fitlounge, Raum 2

Fortgeschrittene

Mo. 17.30 – 18.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Do. 18.15 – 19.15 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A

Sa. 10.15 – 11.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

→ NEU: Tabata & Flow



Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, das auf der Kombination von Kraft- und Cardioelementen basiert. Eine Tabata-Stunde besteht aus 8 Übungen mit je 8 Intervallen. Kurze Phasen extremer Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. 8x20 Sekunden pro Übung wird dem Körper Höchstleistung abgefordert, 10 Sekunden darf er sich dazwischen erholen. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung extrem an. Die intensiven Kurz-Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System und verbessern die Leistungsfähigkeit von Ausdauer-, Team- und Hobbysportlern. Das anschließende fließende und entspannte Stretching regeneriert Körper und Geist.

Fr. 16.00 – 17.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Thai-Bo



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

Mi. 19.30 – 21.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

Original TAE BO® Fitness (Fortgeschrittene)

Fr. 17.30 – 18.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Zumba®



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

Mo. 09.30 – 10.30 Uhr Fitlounge, Raum 2
 Di. 17.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A+B
 Do. 20.00 – 21.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A+B
 Fr. 17.30 – 18.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße
 19.30 – 20.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Winter-Power



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

Mo. 19.30 – 20.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1 (Ski Gymnastik!)
 Di. 19.45 – 20.30 Uhr Wirtschaftsschule Nunnenbeckstraße
 Mi. 08.30 – 09.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Yoga



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

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

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

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

Bitte Sitzkissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Für Frauen und Männer geeignet.

Di. 09.15 – 10.45 Uhr Fitlounge, Raum 1
 16.30 – 18.00 Uhr Fitlounge, Raum 1
 18.00 – 19.30 Uhr Fitlounge, Raum 1
 Do. 09.30 – 11.00 Uhr Fitlounge, Raum 1
 17.30 – 19.00 Uhr Gemeindesaal Jobst

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



Yogilates



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

Mi. 09.00 – 10.00 Uhr Fitlounge, Raum 2
 Do. 10.30 – 11.30 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A
 17.00 – 18.00 Uhr Fitlounge, Raum 2

Wirbelsäulengymnastik



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

Mo.	09.00 – 09.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck	Do.	09.00 – 09.45 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
	09.45 – 10.30 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum 1. OG		09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße
	10.15 – 11.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A		09.30 – 10.15 Uhr	Fitlounge, Raum 2
	18.00 – 18.45 Uhr	Melanchthon Gymnasium, untere Halle		18.15 – 19.00 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße
	18.45 – 19.30 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 1		18.30 – 19.15 Uhr	Bartholomäusschule
Di.	11.15 – 12.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2		19.30 – 20.30 Uhr	Förderzentrum Langwasser, hintere Turnhalle, Glogauerstr. 31
	15.30 – 16.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck	Fr.	10.15 – 11.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
	16.15 – 17.00 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck	So.	10.00 – 10.45 Uhr	Fitlounge, Raum 2
	18.00 – 18.45 Uhr	Theodor-Billroth-Schule			
	18.45 – 19.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A			
	18.15 – 19.00 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße			
	19.00 – 19.45 Uhr	Wirtschaftsschule Nunnenbeckstraße			
Mi.	09.30 – 10.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck			
	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstraße			
	11.15 – 12.00 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck			
	18.00 – 18.45 Uhr	Grundschule Bismarckstraße			
	19.00 – 19.45 Uhr	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2			

epostbox
Echte Briefpost - nur besser

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

**Ihr Nürnberger Kundenberater
Thomas Krauß berät Sie gerne:**

✉ info@epostbox.de

☎ 0151 422 544 82

bis zu **65%**

**bei Ihrer
Briefpost sparen!**

epostbox.de

Bewegt ÄLTER werden Generation 50+

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

Ausprobieren - Wohlfühlen!

➔ **Abteilungsleitung Senioren-Club:**
Rosa Schuster, Tel.: 0151 - 75 03 50 15
E-Mail: senioren-club@post-sv.de

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

BBP: Bauch, Beine, Po



Mo. 09.45 – 10.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
18.45 – 19.30 Uhr Melanchton Gymnasium, untere Halle
Mi. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstrasse
Do. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstrasse
Fr. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Weitere BBP-Sportstunden finden Sie auf Seite 38!

Dehnen & Entspannen



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

Bitte evtl. Decke und dicke Socken mitbringen.

Mo. 14.15 – 15.00 Uhr Vereinsporthalle Hasenbuck

Fitness-Gymnastik



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

Mo. 08.45 – 09.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstrasse
13.30 – 14.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
19.00 – 19.45 Uhr Theodor-Billroth-Schule
Di. 08.45 – 09.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
Mi. 18.00 – 18.45 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2
Fr. 09.15 – 10.00 Uhr Gemeindesaal Laufamholz

Aktiv & Vital



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

Mo. 18.00 – 18.45 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 1
Di. 10.45 – 11.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
Mi. 10.30 – 11.15 Uhr Gehörlosenzentrum in Eibach,
Pommernstr. 1
Do. 10.15 – 11.00 Uhr Fitlounge, Raum 2
Fr. 14.15 – 15.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Körperwahrnehmung und Entspannung



Mit wohltuenden und sanften Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, Verspannungen gelöst und der ganze Körper gekräftigt. Verschiedene Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl!

Di. 12.30 – 13.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
Fr. 08.30 – 09.15 Uhr Gemeindesaal Laufamholz

Body-Workout



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

Weitere Body-Workout Sportstunden finden Sie auf Seite 38!

Cardiotraining



Durch spezielle, abwechslungsreiche Übungen kommt das Herzkreislauf-System in Schwung. Lernen Sie Ihren eigenen Leistungsstand kennen. Ein abwechslungsreiches Training.

Mo. 10.30 – 11.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

→ NEU: Hallenboccia



Hallenboccia ist ein taktisches Mannschaftsspiel. Wurftechnik und Regeln sind einfach zu erlernen, sodass jeder - auch Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit - sofort mitspielen kann. Der Spaß am Spiel steht im Vordergrund!

Fr. 11.00 – 12.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A (ab 11.10.19!)



Osteoporose aktiv vorbeugen



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

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

Di. 10.30 – 11.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Do. 10.30 – 11.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

keine Reha-Sportgruppe!

Fit 3



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

Di. 18.00 – 19.30 Uhr Scharrer Gymnasium, alte Halle

Rücken-Fitness



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

Mi. 09.30 – 10.30 Uhr Gehörlosenzentrum in Eibach, Pommernstr. 1

Fr. 15.00 – 15.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Weitere Rücken-Fitness Sportstunden finden Sie auf Seite 42!

Leichte Gymnastik



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

Di. 09.45 – 10.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Mi. 19.30 – 20.15 Uhr Förderzentrum Langwasser, **NEU**
vordere Turnhalle, Glogauerstraße 31

Fr. 10.00 – 10.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Pilates für den Rücken



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

Mi. 18.45 – 19.30 Uhr Grundschule Bismarckstraße

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

Pilates 50+



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

Mi. 10.45 – 11.30 Uhr Fitlounge, Raum 2

Weitere Pilates Sportstunden finden Sie auf Seite 42!

Power-Ball



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

Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße,

Seniorentanz



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

Di. 11.30 – 12.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Fr. 11.00 – 12.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Step-Aerobic 50+



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

Mi. 09.00 – 10.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle A

Tischtennis

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

Mo. 12.00 – 15.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Di. 09.30 – 12.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Mi. 13.00 – 15.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

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

Wirbelsäulengymnastik



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

Mo.	09.00 – 09.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Di.	15.30 – 16.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Mi.	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
	19.00 – 19.45 Uhr	Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2
Do.	09.45 – 10.30 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
Fr.	13.30 – 14.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck (WSG am Stuhl!)



Zusätzliche bieten wir an:

Ausflüge, Eisstockschießen, Indoor-Cycling, Kegeln, Reha-Sport (Herzsport & Orthopädie), Qi Gong, Tai Chi Chuan, Yoga.

Zweimal im Monat bietet der Post-Sportverein Nürnberg Wandertouren an. Interessiert? Dann melden Sie sich direkt bei Herrn Baumann,
Telefon: 0911-35 18 31 / E-Mail: baumann.karlheinz@t-online.de
oder im Sportbüro, Telefon: 0911-95 45 95 -67/63

Stuhl Gymnastik



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



Mo.	15.00 – 15.45 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Di.	13.30 – 14.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck
Fr.	10.00 – 10.45 Uhr	Gemeindsaal Laufamholz
	13.30 – 14.15 Uhr	Vereinshalle Hasenbuck (WSG am Stuhl!)

ALESSA

immobilien



BEWERTEN

VERKAUFEN

VERMIETEN



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

VEREINBAREN SIE JETZT IHREN TERMIN:

(0911) 543 999

SCHMAUSENBÜCKSTR. 15 - 90482 NÜRNBERG | WWW.ALESSA-IMMO.DE

MITGLIED IM:



Reha-Sport

Herzsport



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

Mo.	17.45 – 19.00 Uhr	Theodor-Billroth-Schule
Di.	12.00 – 13.30 Uhr	Fitlounge, Raum 2
Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Sportpark Schweinau, Halle 1
	13.30 – 15.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2
	14.00 – 15.00 Uhr	Fitlounge, Raum 1
	15.00 – 16.30 Uhr	Fitlounge, Raum 2

Orthopädie



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

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

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

Orthopädie im Wasser



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

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

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

Weitere Informationen zu unseren Reha-Sport Angeboten erhalten Sie von Katharina Hirschbeck: 0911-54 05 547 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



Sport für Kinder und Jugendliche

Kinder-Turnen (ohne Eltern)

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

3–5 Jahre

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

6–8 Jahre

- Mo. 17.15 – 18.00 Uhr Reutersbrunnenschule, untere Halle
 17.45 – 18.30 Uhr Michael-Ende-Schule, Hallenteil 1
 18.00 – 18.45 Uhr Wilhelm-Löhe-Schule, große Halle (Hallenteil 3)
 Di. 18.00 – 18.45 Uhr Grundschule St. Johannis
 Mi. 14.30 – 15.15 Uhr Friedrich-Wanderer-Schule
 Do. 15.30 – 16.15 Uhr Grundschule Eibach, FÜRREUTHWEG 95
 17.45 – 18.30 Uhr Bartholomäusschule
 17.45 – 18.30 Uhr Friedrich-Hegel-Schule, Halle 2

7-8 Jahre

- Di. 16.30 – 17.15 Uhr Theodor-Billroth-Schule

6–10 Jahre

- Mo. 15.30 – 16.15 Uhr Birkenwald-Schule
 17.00 – 17.45 Uhr Theodor-Billroth-Schule
 18.00 – 18.45 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule
 Di. 18.15 – 19.00 Uhr Sperberschule, kleine Halle
 Mi. 16.45 – 17.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

9–12 Jahre

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

9-13 Jahre

- Di. 17.15 – 18.00 Uhr Theodor-Billroth-Schule

➔ Die Eltern sollten sich in Hallennähe aufhalten!

Judo im Vorschulalter, 5 – 6 Jahre

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

➔ Unser Judo-Angebot, mit Beschreibung und Trainingszeiten, finden Sie auf Seite 59.

Rock 'n' Roll für Kids, 8 – 16 Jahre

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

Anfänger

- Mi. 17.45 – 19.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

Fortgeschrittene

- Mi. 18.30 – 20.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

Eltern-Kind-Turnen

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für Familien. Im Vordergrund steht der gemeinsame Spaß beim Erlebnis Sport. Nicht nur die Kinder werden gefordert, sondern auch die Eltern müssen auf Trab bleiben. Gerne dürfen in diese Sportstunden die jüngeren Geschwisterkinder mitgenommen werden.

3 – 4 Jahre

- Mo. 16.30 – 17.15 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule
 Do. 15.30 – 16.15 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle B

3–6 Jahre

- Mo. 16.30 – 17.15 Uhr Reutersbrunnenschule, untere Halle
 16.30 – 17.15 Uhr Birkenwaldschule
 17.00 – 17.45 Uhr Michael-Ende-Schule, Hallenteil 1
 17.15 – 18.00 Uhr Wilhelm-Löhe-Schule, große Halle (Hallenteil 3)
 Di. 15.45 – 16.30 Uhr Theodor-Billroth-Schule
 17.15 – 18.00 Uhr Grundschule St. Johannis
 Mi. 16.00 – 16.45 Uhr Friedrich-Wanderer-Schule
 16.00 – 16.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
 17.00 – 18.00 Uhr Sperberschule, kleine Halle
 Do. 17.00 – 17.45 Uhr Holzgartenschule, Halle 1 (hintere Halle)
 Fr. 16.15 – 17.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle B

4–6 Jahre

- Mo. 16.45 – 17.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
 Di. 17.00 – 17.45 Uhr Grundschule Paniersplatz
 Fr. 16.45 – 17.30 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 3

5–6 Jahre

- Mo. 17.15 – 18.00 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule
 Do. 16.15 – 17.00 Uhr Vereinssportzentrum Nordost, Halle B

➔ Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!

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

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

1 – 2 Jahre

Mo. 09.30 – 10.15 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße
 Di. 09.30 – 10.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B
 Do. 09.30 – 10.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
 Do. 14.45 – 15.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

1 – 3 Jahre

Fr. 16.00 – 16.45 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 3
 Di. 15.00 – 15.45 Uhr Theodor-Billroth-Schule

2 – 3 Jahre

Mo. 10.15 – 11.00 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße
 16.00 – 16.45 Uhr Vereinshalle Hasenbuck
 Di. 10.15 – 11.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B
 Do. 10.15 – 11.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

➔ **Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!**

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

KiSS – Kindersportschule

KiSS steht für ein qualitativ hochwertiges, sportartübergreifendes Bewegungsangebot, das mit seinen Inhalten zielgerichtet und altersgerecht auf die Bedürfnisse und Entwicklungsstufen von Kindern eingeht und ihnen die notwendigen Lernhilfen für ihre Bewegungsentwicklung bietet. Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen schafft diese Methodik beste Voraussetzungen um langfristig Spaß am Sport zu entwickeln.

Bambini (2 – 4 Jahre)

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

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

Erwachsenensport mit Kinderbetreuung

Der Post SV bietet Ihnen in den hier aufgeführten Sportstunden gleichzeitig Kinderbetreuung an. Alle Kinder müssen aus Versicherungsgründen Vereinsmitglieder sein und unbedingt auf Fremdbetreuung vorbereitet und gewöhnt sein. Die Betreuung von Babys kann nur nach Rücksprache mit der Kinderbetreuerin erfolgen. Unsere Kinderbetreuungsräume sind mit genügend Spielsachen ausgestattet, so dass Ihrem Kind der „Aufenthalt“ so kurzweilig und schön wie möglich gestaltet wird.

Cardio BBP + Kids

Di. 09.00 – 09.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Bodyforming + Kids

Di. 09.45 – 10.30 Uhr Vereinshalle Landgrabenstraße

Zumba® Kids

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

6 – 10 Jahre

Mi. 16.00 – 16.45 Uhr Vereinshalle Landgrabenstrasse

8 – 12 Jahre

Fr. 16.45 – 17.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck



Bambini-Schwimmen (2 – 4 Jahre)

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

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

Alterstufe 1 (4 – 6 Jahre)

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

Gruppe 1

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

Gruppe 2

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

Gruppe 3

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

Gruppe 4

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

Gruppe 5

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

Gruppe 6

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

Gruppe SW

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr Sportpark Schweinau, Halle 1
Do. 16.00 – 17.00 Uhr Sportpark Schweinau, Halle 3

Reutersbrunnen 2

Mi. 15.30 – 16.30 Uhr Reutersbrunnenschule
Fr. 15.00 – 16.00 Uhr Reutersbrunnenschule

Reutersbrunnen 4

Di. 15.30 – 16.15 Uhr Norikus-Bad oder
Di. 16.15 – 17.00 Uhr Norikus-Bad
Do. 15.30 – 16.30 Uhr Reutersbrunnenschule

Altersstufe 2 (6-7 Jahre)

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

Gruppe 1

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

Gruppe 2 (in Planung)

Mi. 17.30 – 18.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B
Fr. 15.45 – 16.30 Uhr Hallenbad Langwasser

Schulkooperationen

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

Insel Schütt 1 (2. Klasse)

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

Insel Schütt 2 (2 – 4. Klasse)

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

Reutersbrunnen 1 (6 – 8 Jahre)

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

Reutersbrunnen 3 (8 – 10 Jahre)

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



Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung im KiSS Büro unter **0911 / 540 554 763** oder **kiss@post-sv.de**

Weitere Informationen unter **www.kiss.post-sv.de**

Für die Kindersportschule wird ein Zusatzbeitrag erhoben.

Postis Ballschule

In aufeinander aufbauenden Altersstufen und unter Anleitung qualifizierter Trainer bietet die Ballschule Kindern im Alter von 2-8 Jahren eine professionelle, entwicklungsgerechte Ausbildung, bei der der Fokus auf der Erlangung von spielübergreifenden Fähigkeiten und Fertigkeiten liegt. 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. Unter dem Motto „Früh beginnen – spät spezialisieren“ werden die Kinder spielerisch und ohne Leistungsdruck zu wahren Ballkünstlern.



Bambini (2-4 Jahre)

Unsere Bambinis entdecken gemeinsam mit einer Begleitperson die große Welt des Ballsports. Hier werden turnerische, spielerische und koordinative Elemente stets mit einem Ball gepaart, sodass die Kinder bereits in jüngsten Jahren zu wahren Ballkünstlern werden. Jede Woche findet eine Sportstunde (bis zum Rand gefüllt mit Spaß und Freunde am Ballsport) à 60 Minuten statt.

Mo.: 16.00 – 17.00 Uhr Sportpark Schweinau
Di.: 15.45 – 16.45 Uhr Sportzentrum Nordost

Altersstufe 2 (6-8 Jahre)

In dieser Altersstufe erhalten die Kinder besuch von sportartspezifischen Abteilungstrainern. Es wird zu den verschiedensten Sportarten jeweils eine Einführungsstunde des Haupttrainers/ der Haupttrainerin geben, welche in der darauffolgenden Stunde mit dem umfangreicheren Wissen des jeweiligen Abteilungstrainers vertieft wird. So bieten wir den Kindern einen breiten Einblick in die diversen Ballsportarten, und ermöglichen Ihnen durch eigenes Ausprobieren den Weg in eine bestimmte Sportart. Auch in dieser Altersstufe findet eine unter Spaßgarantie stehende Sportstunde à 60 Minuten statt.

Fr.: 17.15 – 18.15 Uhr Sportzentrum Nordost

Altersstufe 1 (4-6 Jahre)

In der Altersstufe 1 werden die Stunden bereits auf spezifische Ballsportarten bezogen und die Kinder entdecken diese spielerisch und ohne Leistungsdruck. Es wird auf ein ausgewogenes und breites Angebot mit viel Abwechslung und Vielfalt geachtet, damit die Welt des Ballsports so breit wie möglich erkundet werden kann. Auch in dieser Altersstufe findet pro Woche jeweils eine Sportstunde à 60 Minuten statt, die allesamt mit einer Garantie für Spaß und Freunde versehen sind.

Mo.: 15.00 – 16.00 Uhr Sportpark Schweinau
Di.: 14.45 – 15.45 Uhr Sportzentrum Nordost
Do.: 15.00 – 16.00 Uhr Sportzentrum Süd



Sichert euch schnell einen Platz!

Ansprechpartner: Julian Schuster

Telefon: 0152 54273128

julian.schuster@post-sv.de

Für die Ballschule wird ein Zusatzbeitrag erhoben.

Tanzschule „Traumtänzer“

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

Tanzalarm

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

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

3-5 Jahre

Mo. 16.00 – 16.45 Uhr City Fitness, Kilianstraße 116
Mi. 15.00 – 15.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A
Mi. 15.45 – 16.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Jazz Dance

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

Jazz Dance 2 | 9-10 Jahre

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
Do. 17.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Jazz Dance 3 | ab 11 Jahren

Do. 17.15 – 18.30 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
18.00 – 19.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Ballett

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

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

Pre-Ballett | 3-5 Jahre

Mo.	14.15 - 15.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Mi.	15.00 - 15.45 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
Do.	15.00 - 15.45 Uhr	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
Fr.	14.15 - 15.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Ballett 1 | 5-6 Jahre

Mo.	15.00 - 16.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Mo.	16.45 - 17.45 Uhr	City Fitness, Kilianstraße 116
Do.	15.00 - 16.00 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
	15.00 - 16.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Fr.	15.00 - 16.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Ballett 2 | 7-9 Jahre

Mo.	16.00 - 17.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Di.	15.30 - 16.30 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Do.	16.00 - 17.00 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

Ballett 3 | ab 9 Jahren

Di.	16.30 - 17.45 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Do.	16.00 - 17.15 Uhr	Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum
Fr.	16.00 - 17.15 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Ballett 4 | ab 11 Jahren (nur mit Vorkenntnissen)

Mo.	17.00 - 18.15 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Do.	17.00 - 18.30 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

Ballett 5

Di.	17.45 - 19.15 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
-----	-------------------	--

Hip Hop

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

Hip Hop 1 | 6-8 Jahre

Di.	15.00 - 16.00 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
Mi.	16.00 - 17.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Hip Hop 2 | 8-10 Jahre

Di.	16.00 - 17.00 Uhr	Vereinshalle Landgrabenstrasse
Do.	16.00 - 17.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum

Hip Hop 3 | ab 10 Jahren

Di.	16.00 - 17.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
-----	-------------------	-------------------------------

Hip Hop 4 | ab 14 Jahren

Do.	18.30 - 20.00 Uhr	Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
-----	-------------------	--

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

Für die Anmeldung oder mehr Informationen unter:

www.post-sv.de/traumtaenzer oder

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

Für die Tanzschule Traumtänzer wird ein Zusatzbeitrag erhoben!

Break Dance

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

Break Dance Anfänger ab 6 Jahren

Di.	15.00 - 16.00 Uhr	Sportzentrum Nordost, Halle A
-----	-------------------	-------------------------------

Break Dance Mittelstufe ab 6 Jahren

Mo.	15.00 - 16.00 Uhr	Fitlounge, Raum 2
-----	-------------------	-------------------

Unser Angebot für Erwachsene

Ballett Fortgeschritten

Di.	19.15 - 20.45 Uhr	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum
Do.	18.30 - 20.00 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

Jazz Dance Anfänger

Do.	18.00 - 19.30 Uhr	Sportzentrum Süd, kleine Halle EG
-----	-------------------	-----------------------------------

Jazz Dance Fortgeschritten

Do.	19.45 - 21.15 Uhr	Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
-----	-------------------	--

Jazz Dance Profiklasse

Mi.	18.30 - 20.00 Uhr	Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG
-----	-------------------	---

Tanzangebote

Clogging / Steptanz



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

Do. 19.45 – 22.00 Uhr Holzgartenschule, hintere Halle

Orientalischer Tanz



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

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

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

Erwachsene

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



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

Gesellschaftstanz



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

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

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

Wettkampf- & Abteilungssport

Aikido

Diese aus Japan stammende Kampfkunst hat einen rein defensiven Charakter und kennt keine aggressive Handlung. Aikido ist eine wettkampflöse Sportart, die in jedem Alter betrieben werden kann.

8 – 16 Jahre

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

Neuaufnahmen

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

Anfänger II

Do. 17.00 – 18.45 Uhr Gebrüder-Grimm-Schule



Ansprechpartner:

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

Fortgeschrittene I + II

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

Gürtelvorbereitung I + II

Mi. 18.45 – 19.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A



Erwachsene ab 16 Jahren

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

Neuaufnahmen

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

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

Mi. 17.00 – 18.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A



Ansprechpartner:

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

Fortgeschrittene I

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

Fortgeschrittene II + Waffentraining

Mi. 19.30 – 21.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Gürtelvorbereitung

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

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

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

Badminton

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

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

Erwachsene Freizeitgruppe

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

Basketball

Basketball als schnellste Ballsportart charakterisiert und verbindet Athletik, Dynamik, Konzentration, Koordination und Geschwindigkeit. Unserer faszinierenden Sportart gehen beim Post SV Nürnberg e.V. aktuell rund 1.000 Mitglieder nach. 537 unserer Mitglieder sind im Spielbetrieb des Bayerischen Basketball Verbandes (BBV) in aktuell 57 Mannschaften aktiv. Darüber hinaus bieten wir etliche Freizeit- und Anfängereinheiten an. Nach dem jährlichen Ranking des Deutschen Basketball Bundes (DBB) belegen wir damit Platz 1 in Bayern und 8 in Deutschland.



Die Abteilung Basketball legt ihren Schwerpunkt auf den Kinder- und Jugendbereich. Wir wollen mit unseren Partnervereinen über einen größtmöglichen Talentpool, gute Sichtungsarbeit und engagiertes Training letztlich kontinuierlich in der Jugend Basketball Bundesliga (JBBL / u16 männlich) und in der Weiblichen Nachwuchs-Basketball-Bundesliga (WNBL / u18 weiblich) vertreten sein. Um unsere Ziele zu erreichen initialisierten und etablierten wir folgende Projekte:



DURCHSTARTEN mit BASKETBALL (DmB) baut eine Brücke zwischen Schule und Verein seit dem Schuljahr 2012/13. Mittels großflächigem und engagiertem Angebot an den Nürnberger Grundschulen sollen Kinder für den Basketballsport begeistert werden. Aktuell finden 41 wöchentliche Basketballeinheiten von der 1. bis zur 4. Klasse an 22 Nürnberger Grundschulen plus eine projekteigene Grundschulliga an 12 Turnierspieltagen mit eigenen Schultrikots und individuellem Schullogo im Schuljahr statt. Wir wollen möglichst vielen Kindern im Grundschulalter den Einstieg in den Verein, Sport und Bewegung erleichtern und ihnen eine attraktive sowie gesunde Freizeitalternative aufzeigen.



Des Weiteren fungiert DmB als Basis-Talentplattform unter dem „Projekt im Projekt“ von DmB, den POST LIONS, welche als Schulvereinsteam im mittelfränkischen Spielbetrieb der u10 antreten und die talentiertesten plus basketballbegeistertsten Kinder fördert. Ziel ist die langfristige Bindung an unsere Sportart und den Verein.



MädelsGO!Basketball will die Basis an basketballspielenden Mädchen in Schule und Verein erhöhen. Dabei legt das Projekt einen zusätzlichen Schwerpunkt auf die athletische Ausbildung der Spielerinnen, die wir mit einer eigens konzipierten Athletik-App unterstützen. Wir wollen Spielerinnen mit dem Ziel der Teilnahme am Bezirks- und Landeskader sowie dem DBB-Turnier „Perspektiven für Talente“ ausbilden. Unser mittelfristiges Ziel ist die Qualifikation für die Jugendbundesliga WNBL.



Der Projektverein TORNADOS FRANKEN e.V. steht für die langfristige und nachhaltige Entwicklung des Jugendleistungsbasketballs in der Metropolregion Nürnberg. Mit gebildeten Talenten gehen wir in der u10 und u12 MiniLiga, der u14 Bayernliga und der JBBL an den Start. Die Partnervereine sind FIBALON Baskets Neumarkt, Post SV Nürnberg Basketball, SpVgg Roth, TSV 1860 Ansbach, Tuspo Heroldsberg, TV 1860 Fürth, TV 1877 Lauf und TV 1881 Altdorf. Des Weiteren fördert der TORNADOS FRANKEN e.V. unter dem Projektnamen STARK mit MINIS, ein DBB Pilotprojekt, seit der Saison 2015/16 den sukzessiven Aufbau von Infrastrukturen in der Altersklasse unter 12 Jahren, über die Anstellung von Minijobbern, die direkt im jeweiligen Partnerverein tätig sind. Zusätzlich initialisierte der Post SV Nürnberg Basketball zum Kindergartenjahr 2017/18 über den TORNADOS FRANKEN e.V. das Projekt Rotary AktivKIDS und bietet damit als erster Verein in Nürnberg kostenlos wöchentliche Ballschuleinheiten an Kindertagesstätten (Kita) an - derzeit an 12 Kitas in Nürnberg und Fürth.

Detaillierte Informationen zu unseren Projekten findest du unter www.postsvnuernberg-basketball.de/projekte.

➔ **Basketballbüro**
Hummelsteiner Weg 56
90459 Nürnberg
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Tel.: 0911-95 45 95 68
E-Mail: info@postbasketball.de

➔ **Abteilungsleitung:**
Martin Will

basketball direkt

DEIN SPORT-SPEZIALIST FÜR SCHUHE UND MEHR!
TOP BERATUNG UND GUTE PREISE!

adidas asics KIPSTA erima hueneel JAKO Kempo molten Under Armour

CRAFT DREHSDING SALMING STANNO SALDIPING FREE T.E. MIZUKAWA SELECT

CHRISTIAN DIERSCHKE | INFO@BASKETBALLOIREKT.DE | 02841 88 899 20 | WWW.BASKETBALLOIREKT.DE

Handball



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

Herren I

Di. 20.00 – 22.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße
Do. 20.00 – 22.00 Uhr Sportpark Schweinau

Herren II

Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße

Herren III

Do. 20.00 – 22.00 Uhr Vereinshalle TV Eibach 03

A-Jugend männlich

Di. 18.00 – 20.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße
Do. 18.30 – 20.00 Uhr Vereinshalle TV Eibach 03
Fr. 16.00 – 18.00 Uhr Kopernikus-Schule

B-Jugend männlich

Mo. 18.30 – 20.30 Uhr Sigmund-Schuckert-Gymnasium
Fr. 18.00 – 20.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße

C-Jugend männlich

Di. 18.00 – 20.00 Uhr Sigmund-Schuckert-Gymnasium
Fr. 18.00 – 20.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße

D-Jugend männlich

Mo. 16.45 – 18.15 Uhr Vereinshalle TV Eibach 03
Di. 17.00 – 19.00 Uhr Sportpark Schweinau
Mi. 18.00 – 20.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße
Do. 17.00 – 18.30 Uhr Theodor-Billroth-Schule

E-Jugend gemischt

Di. 16.30 – 18.00 Uhr Sportpark Schweinau
Do. 16.15 – 17.30 Uhr Theodor-Billroth-Schule

Minis

Di. 16.30 – 18.00 Uhr Sportpark Schweinau
Do. 15.00 – 16.15 Uhr Theodor-Billroth-Schule

Damen I

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße
Mi. 19.00 – 21.00 Uhr Geschwister-Scholl-Realschule
Do. 18.00 – 20.00 Uhr Geschwister-Scholl-Realschule

Damen II

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Gesamtschule Herriedenerstraße
Mi. 18.30 – 20.30 Uhr Geschwister-Scholl-Realschule



Abteilungsleitung:

Björn Weltzien
Tel.: 0172 - 89 66 821
E-Mail: handball@post-sv.de
www.handball.post-sv.de

handballdirekt

DEIN SPORT-SPEZIALIST FÜR SCHUHE UND MEHR!
TOP BERATUNG UND GUTE PREISE!

adidas asics HUMANITÄT erlima hummel JAKO Kempa molten SELECT

CRAFT FREIBIRD SALMING BYRONNO BLUPFANG TONY FLITVEE MIKASA NIKE

THORSTEN SPOO | INFO@HANDBALLDIREKT.DE | 02841 88 999 19 | WWW.HANDBALLDIREKT.DE

Fußball

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



Herren

1. Mannschaft

Di.	19.15 – 21.15 Uhr	1/2 Kunstrasen
	19.00 – 21.00 Uhr	Sportpark Schweinau, A/C-Platz
Do.	19.15 – 21.15 Uhr	1/2 Kunstrasen
	19.00 – 21.00 Uhr	Sportpark Schweinau, A/C-Platz

2. Mannschaft

Di.	19.15 – 21.15 Uhr	1/2 Kunstrasen
	19.00 – 21.00 Uhr	Sportpark Schweinau, A/C-Platz
Do.	19.15 – 21.15 Uhr	1/2 Kunstrasen
	19.00 – 21.00 Uhr	Sportpark Schweinau, A/C-Platz

3. Mannschaft

Mi.	19.30 – 21.00 Uhr	Hartplatz
-----	-------------------	-----------

AH Mannschaft

Mi.	18.00 – 19.00 Uhr	Hartplatz
-----	-------------------	-----------

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

So. 10.00 – 11.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle
Interessierte wenden sich bitte an Roland Weghorn per E-Mail: roland@weghorn.org, da nur bei ausreichender Teilnehmerzahl gespielt wird.

G-Junioren, Jahrgang 13/14

Fr.	15.00 – 17.00 Uhr	Theodor-Billroth-Schule
-----	-------------------	-------------------------

F-Junioren, Jahrgang 11/12

Di. 16.30 – 18.00 Uhr Sportpark Schweinau, A-Platz
Do. 16.30 – 18.00 Uhr Sportpark Schweinau, A-Platz
Am Sportpark Ebensee sind drei F-Juniorenteams (unterschiedliche Jahrgänge und auch Spielstärke) am Start - Trainingszeiten bitte erfragen

E-Junioren, Jahrgang 09/10

Mo. 17.15 – 18.30 Uhr Sportpark Schweinau, A-Platz
Mi. 17.15 – 18.30 Uhr Sportpark Schweinau, A-Platz
Am Sportpark Ebensee sind vier E-Juniorenteams (unterschiedliche Jahrgänge und auch Spielstärke) am Start - Trainingszeiten bitte erfragen



Abteilungsleitung:

Werner Würfel

Tel.: 0911 - 50 41 56

www.post-sv-fussball.de

E-Mail: fussball@post-sv.de

D-Junioren, Jahrgang 07/08

Mo.	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen
Mo.	17.00 – 18.15 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz
Mi.	16.30 – 18.00 Uhr	Kunstrasen
Mi.	17.00 – 18.15 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz

C-Junioren, Jahrgang 05/06

Mo	18.30 – 19.45 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz
Di.	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen
Mi	18.30 – 19.45 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz
Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Kunstrasen

B-Junioren, Jahrgang 03/04

Di.	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen
Do.	17.30 – 19.00 Uhr	Kunstrasen

A-Junioren, Jahrgang 01/02

Mo.	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen
Mi.	18.00 – 19.30 Uhr	Kunstrasen

Frauen

Frauen 1

Mo.	19.30 – 21.15 Uhr	Kunstrasen
Mi.	19.30 – 21.15 Uhr	Kunstrasen

Frauen 2

Mo.	19.30 – 21.15 Uhr	Kunstrasen
Mi.	19.30 – 21.15 Uhr	Kunstrasen

Juniorinnen

U15-Juniorinnen, Jahrgang 05/06

Di.	18.45 – 20.00 Uhr	Martin-Behaim-Gymnasium, Halle 1
Fr.	18.00 – 19.30 Uhr	Hartplatz

U13-Juniorinnen, Jahrgang 07/08

Di.	17.30 – 18.45 Uhr	Martin-Behaim-Gymnasium, Halle 1
Fr.	16.30 – 18.00 Uhr	Hartplatz

U11-Juniorinnen, Jahrgang 2009 und jünger

Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Thusnelda-Grundschule, untere Halle
-----	-------------------	-------------------------------------

Privatmannschaft Borussia Ballermann

Fr.	17.30 – 19.15 Uhr	Sportpark Schweinau, B/C-Platz
-----	-------------------	--------------------------------

Interessierte wenden Sie sich bitte an

Sven Huck

sven.huck@borussia-ballermann.de

Tel. 0176 - 986 518 81

➔ **Ansprechpartner, G – E:**
Andreas Niklaus
Tel.: 0911 - 300 20 66
E-Mail: bat-niklaus@t-online.de

➔ **Ansprechpartner Frauen/
Juniorinnen:**
Liane Rahner
Tel.: 0171 - 870 92 24
E-Mail: liuhi@t-online.de

➔ **Ansprechpartner Jugend-Mann-
schaften im Sportpark Schweinau:**
Konstantin Kavelidis
Tel.: 0177 - 272 86 19

➔ **Ansprechpartner, B – A:**
Stefan Kühnlein
Tel.: 0176-23 70 59 62

➔ **Ansprechpartner Herren:**
Michael Luntz
Tel.: 0171-55 37 552

➔ **Ansprechpartner Herren-Mannschaften
im Sportpark Schweinau:**
Soner Ortakasapbasi
Tel.: 0173 - 821 12 18
E-Mail: orta-soner@googlemail.com

Ansprechpartner, D – C:
Tom Bedall
Tel.: 0172-82 72 538

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

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

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

Faustball

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

Altersklasse / Männer

Di. 18.30 – 20.00 Uhr Sporthalle FV Wendelstein

➔ **Ansprechpartner:** Dieter Freier
Tel.: 0151 - 28 21 07 74

E-Mail: faustball@post-sv.de

Fechten

Jugend

Mi. 17.15 – 18.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

Fr. 16.15 – 18.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

Erwachsene

Mi. 18.30 – 21.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

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

neef

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



neef tortentaxi

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

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

Judo

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

Anfänger Schüler/-innen ab 6 Jahren

Es sind noch Plätze frei!

Mo. 17.30 – 19.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Anfänger & Fortgeschrittene Schüler/-innen

Di. 17.00 – 18.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Do. 17.00 – 18.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Anfänger & Fortgeschrittene Jugend und Erwachsene

Di. 18.30 – 20.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Do. 18.30 – 20.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Fortgeschrittene Erwachsene

Wettkampf- und Breitensporttraining

Di. 20.00 – 21.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Do. 20.00 – 21.30 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Lauftraining

So. 10.00 – 11.30 Uhr Sportpark Ebensee

Judo-Anfängertraining

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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

Mo. 17.30 – 19.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Kinder ab 4 Jahre mit Eltern – Judo im Vorschulalter!

Do. 15.30 – 16.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

16.15 – 17.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Alle Teilnehmer müssen Vereinsmitglieder sein!



Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Probetraining & Teilnahme ab sofort möglich!

Di. 18.30 – 20.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck

Do. 18.30 – 20.00 Uhr Vereinshalle Hasenbuck



Abteilungsleitung:

Karl-Heinz Fiedler

Tel.: 09128 - 80 88

E-Mail: judo@post-sv.de

Ju-Jutsu

Selbstverteidigung – Fitness – Wettkampf

Bei uns erfährt man Selbstvertrauen,



Ju-Jutsu ist führend tätig in der Gewaltprävention und arbeitet hier kooperativ mit der Polizei und anderen Organisationen zusammen. Hier bieten wir u.a. auch immer wieder Kurse gezielt für Frauen und Mädchen an.

Ju-Jutsu beinhaltet viele Elemente aus anderen Kampfsportarten wie Judo, Karate, Aikido, Jiu-Jitsu und Taekwon-Do. Ju-Jutsu kann jeder lernen, der Spass am Sport hat oder auch diesen noch finden will! Zu einem Erwachsenen-Anfänger Probetraining kann man jederzeit einfach vorbeikommen. Bei Kindern gibt es feste Aufnahmezeiten und Wartelisten! Bitte per Mail oder im Training anfragen! Ausführliche Informationen, Änderungen und News auf der Homepage der Abteilung!

Noch Fragen? Einfach eine E-Mail an: ju-jutsu@post-sv.de

Abteilungshomepage mit weiteren Infos: www.jujutsu-nuernberg.de

Kinder- & Jugendtraining

Kinder 6–7 Jahre (Feste Aufnahmezeiten über Warteliste! Bitte per Mail oder direkt im Training anfragen, E-Mail: kinder-u8@jjnbg.de)

Mo. 16.00 – 17.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Kinder Anfänger ca. 8–11 Jahre (Feste Aufnahmezeiten über Warteliste!

Bitte per Mail oder direkt im Training anfragen,

E-Mail: kinder-8bis11@jjnbg.de)

Mo. 17.00 – 18.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Jugend Anfänger und Fortgeschrittene 11–ca. 16 Jahre

(Feste Aufnahmezeiten und Wartelisten! Bitte per Mail oder im Training anfragen, E-Mail: jugend-ab11@jjnbg.de)

Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Jugend Fortgeschrittene ab ca. 14 Jahren

Mo. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Jugend Fortgeschrittene Zusatztraining

Do. 18.15 – 19.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Wettkampf Kinder und Jugend

Mo. 17.00 – 18.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Do. 18.15 – 19.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Zusatztraining Kyu Jugend/Erwachsene Fortgeschrittene

Fr. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

➔ Abteilungsleitung:

Andreas Grau

Tel: 0911 - 30 83 89 83

E-Mail: ju-jutsu@post-sv.de

Weitere Infos erhalten Sie unter

www.jujutsu-nuernberg.de

Erwachsenentraining Technik

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

Anfänger ab ca. 16 Jahren

Mo. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Mi. 18.45 – 20.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Gelb- und Orangegurte ab ca. 16 Jahren

Mo. 17.30 – 19.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Mi. 20.15 – 21.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Grün- und Blaugurte

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Mi. 18.45 – 20.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Braun- und Schwarzgurte

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Fr. 18.45 – 20.15 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Training mit Karl-Heinz ab Orangegurt

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

Offenes Training mit / ohne Gürtelvorbereitung

Mo. 19.00 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

20.30 – 22.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

(nach vorherige Absprache)

Do. 18.15 – 20.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Fr. 20.00 – 21.30 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Technikkiste (Themen siehe Abteilungshomepage)

Do. 18.15 – 19.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Wettkampf Fighting Jugend/Erwachsene

Mo. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Do. 18.15 – 19.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Straßenkampf (freie Selbstverteidigung)

Fr. 20.15 – 21.45 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle A

(Teilnahme erst ab dem Ju-Jutsu Gelbgurt und nach vorheriger Zustimmung des Trainers möglich)

Frauen-Selbstverteidigung Fortgeschrittene

Fr. 18.30 – 20.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B



Karate

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

Kinder und Jugend ab 10 Jahren

Anfänger und Unterstufe

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

Anfänger & Fortgeschrittene

Do. 18.00 – 19.30 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

Erwachsene und Jugend ab 16 Jahren

Anfänger und Unterstufe

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

Fortgeschrittene ab Dan

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

Fortgeschrittene

Do. 19.30 – 21.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

Freies Training

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

Gemeinsames Training

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



Abteilungsleiter:

Stefan Grötsch

Tel.: 0911-331562

E-Mail: karate@post-sv.de

www.postkarate.ist-genial.net

Kendo

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

Gemeinsames Grundlagentraining (Kihon)

Di. 20.00 – 22.00 Uhr Wiesenschule, kleine Halle

Gemeinsames Training mit Kata

Fr. 20.30 – 22.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

Kinder- und Jugendtraining

Sa 10.30 – 12.15 Uhr Vereinshalle Hasenbuck



Abteilungsleiter:

Heiko Mehdau, Tel.: 0911-3788938

E-Mail: kendo@post-sv.de

www.kendo-nuernberg.de



Leichtathletik



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

Sommersaison April bis zu den Herbstferien

Schüler bis einschließlich 11 Jahre

Grundlagen, Koordination, Spiel

Di 17:30 – 19:00 Uhr Sportpark Ebensee

Jugendliche ab 12 Jahre Anfänger Grundlagentraining

Di 18:30 – 20:00 Uhr Sportpark Ebensee

Do 18:30 – 20:00 Uhr LA-Anlage Neues Gymnasium

Jugendliche ab 12 Jahre und junge Erwachsene Fortgeschritten Grundlagen & Technik

Di 18:30 – 20:00 Uhr Sportpark Ebensee

Do 18:30 – 20:00 Uhr LA-Anlage Neues Gymnasium

Seniorinnen und Senioren Grundlagen, Sportabzeichen

Di 17:30 – 19:00 Uhr Sportpark Ebensee

Di 17:30 – 19:00 Uhr Sportpark Ebensee

Wintersaison November - März

Schüler U8/ U10/ U12

Do. 17.30 – 19.00 Uhr Wirtschaftsschule Nunnenbeckstrasse
(Eingang über Georg-Strobel-Str. 21)

Jugend U14 - U20 Winter-Outdoor-Lauftraining, Kondition

Di. 18.30 – 20.00 Uhr Sportpark Ebensee

Jugend U14 - U20 Anfänger Koordination und Beweglichkeit

Do. 18.30 – 20.00 Uhr Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben

Jugend U14 - U20 Fortgeschrittene Kondition und Technik

Do. 18.30 – 20.00 Uhr Melanchthon-Gymnasium, Turnhalle oben

Seniorinnen/Senioren Kondition und Ausdauer

Di. 17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Ebensee

Senioren

Do. 19.30 – 20.30 Uhr Friedrich-Wilhelm-Herschel-Schule



E-Mail: leichtathletik@post-sv.de

Moderner Fünfkampf

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

Weitere Hinweise erhalten Sie unter www.fuenfkampf-nuernberg.de

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

Schießen

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

Fechten

Mi. 18.30 – 21.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Sporthalle
 Fr. 14.30 – 19.30 Uhr Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum 1.OG
 Fr. 16.15 – 18.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Sporthalle

Laufen

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

Schwimmen

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

Reiten nach Vereinbarung



Pferdesport

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

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

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

Segelfliegen



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

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

➔ **Vereinsvorstand:**
Dan Mollenhauer
Tel.: 01512 - 29 76 201
E-Mail: segelfliegen@post-sv.de

Flugplatz Stöckelsberg
Tel.: 09189 - 310
www.altdorf-hagenhausen.de

Schützen / Schießsport

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

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

Allgemeine Trainingszeiten

Luftgewehr / Luftpistole / Sportpistole / Bogen

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

Probetraining für Bogen Jugend

Mi. 18.00 – 19.00 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn

Probetraining für Bogen Erwachsene

Fr. 19.30 – 21.30 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn

Probetraining für Erwachsene Luftgewehr / Luftpistole

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

Probetraining für Jugend & allgemeines Jugendtraining Luftgewehr / Luftpistole

Fr. 18.00 – 19.00 Uhr Schießanlage Neuselsbrunn

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



➔ **Abteilungsleitung:**
Roland Kunze, Tel.: 0911 - 52 98 063
E-Mail: schuetzen@post-sv.de
www.psv.beck-elektronik.de

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

Rock 'n' Roll

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

Schüler/Jugendliche Anfänger

Mi. 17.45 – 19.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

Schüler/Jugendliche Fortgeschrittene

Mi. 18.30 – 20.00 Uhr Willstätter Gymnasium, große Halle

Erwachsene

Anfänger & Fortgeschrittene

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Reutersbrunnenschule, obere Halle

Do. 19.45 – 22.00 Uhr Wiesenschule, kleine Halle



Abteilungsleitung:

Alexandra Hünнемeyer-Schelter

Tel.: 0911-54 43 205

E-Mail: rock-n-roll@post-sv.de

www.happy-rocking.de



QUARTIER LANGSEESTRASSE

SERVICE-WOHNEN FÜR SENIOREN



„Im Quartier Langseestraße holen wir das Dorf in die Stadt. Neben den eigenen vier Wänden spielen dabei das zwischenmenschliche Miteinander und gesellschaftliche Aktivitäten eine große Rolle.“

Andrea Schmiedel,
Quartiersmanagement
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

Tennisclub

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

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

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

Ebensee

Tennis Ganzjahresplätze

Im Sportpark Ebensee bietet der Post SV als einziger Tennisverein in Nürnberg ganzjährig bespielbare Tennis Force® Tennisplätze an. Mitglieder der Tennisabteilung können hier auch in den Wintermonaten dem Freiluft-Tennis nachgehen. Die Benutzung ist im Abteilungsbeitrag enthalten.

Schweinau

Tennishalle im Sportpark Schweinau

Sie möchten auch im Winter Tennis spielen? Beste Voraussetzungen bietet Ihnen hier unsere Tennishalle in Schweinau. Ob Einzelplatzbuchung oder Buchung eines Abonnements – mit unserem Online-Buchungssystem können Sie bequem Ihren Wunschtermin von zu Hause aus oder auch von unterwegs verbindlich buchen. Informieren und registrieren Sie sich unter www.sportpark-schweinau.de und innerhalb nur weniger Minuten können Sie sich Ihren Hallenplatz bei uns reservieren.

Die Wintersaison 2019/2020 erstreckt sich vom 01.10.2019 bis zum 30.04.2020. Am 24.12.2019 und 31.12.2019 ist unsere Halle geschlossen.

Für weitere Auskünfte bzw. Rückfragen steht Ihnen unsere Geschäftsstelle in Mögeldorf unter der Rufnummer 0911 95 45 95 60, zur Verfügung.

Freizeitspielertreff Erwachsene (nur während der Winterzeit)

Zeit: Freitag 19.00 – 20.00 Uhr Sportpark Schweinau, Tennishalle
Preis: Mitglieder 15,00 Euro / Mitglieder der Tennisabteilung 10,00 Euro
Barzahlung vor Ort

Voranmeldung erforderlich unter Tel.: 01512-19 27 016.

Ansprechpartner: Felix Jessen



TennisKinderWelt

Für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren veranstalten wir in der Tennishalle Schweinau ein kindgerechtes Training für die Jüngsten.

In der TennisKinderWelt bieten wir den Kindern den idealen Einstieg in den Tennissport. Mit bereits 3 Jahren starten bei uns die „Kleinen“ mit altersgerechten Übungen der Koordination und Ballschule. Hier werden die Grundsteine für die richtigen Bewegungen gelernt. Schnuppern ist kostenlos möglich! Leihschläger gibt es kostenlos.

Infos bei Felix Jessen unter 0151 21927016, felix@tennisjessen.com

Zeit: jeden Samstag 9 Uhr

Preis: nur 30 Euro / Monat

Ferienkurse für Kinder und Jugendliche

Herbstkurs	28.10. / 29.10. / 30.10
Weihnachtskurs	27.12. / 28.12. / 29.12.
Neujahrskurs	02.01. / 03.01. / 04.01.
Faschingskurs	25.02. / 26.02. / 27.02.
Osterkurs 1	07.04. / 08.04. / 09.04.
Osterkurs 2	14.04. / 15.04. / 16.04.

Tenniskurse für Anfänger

Bei unseren Anfängerkursen bringen wir in nur wenigen Stunden Tennis in leichten Schritten bei. So können die Teilnehmer nach nur kurzer Zeit bereits erste Ballwechsel spielen. Die Kurse sind der ideale Einstieg. inkl. Leihschläger

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Preis: Mitglieder 69,00 Euro / Nichtmitglieder 79,00 Euro

09. + 10. November

11. + 12. Januar

14. + 15. März

25. + 26. April

An beiden Standorten arbeiten wir mit geprüften Tennisschulen/Tennislehrern zusammen:

In Sportpark Ebensee die Tennisschule tennis-factory:
www.tennis-factory.de



In Sportpark Schweinau die Tennisschule TENNISJESSEN:
www.tennisjessen.com



➔ **Abteilungsleitung:** Alexander Schmidt, Tel.: 0911 - 43 16 62 13
E-Mail: tennis@post-sv.de, www.Tennis-im-PostSV.de

Triathlon

Triathlon, die Kombination der beliebtesten Sportarten „Schwimmen“, „Radfahren“ und „Laufen“, bietet vielseitiges Training und sportliche Herausforderung. Die Ausdauersportart kann von allen Altersgruppen ausgeübt werden und verbessert die konditionellen sowie koordinativen Fähigkeiten durch eine abwechslungsreiche Belastung des Körpers.

Beim Post SV kann jeder, egal ob er Kurz-, Mittel- oder Langstrecke absolvieren möchte, seine Leistung optimal steuern. Dies gilt natürlich auch für alle, die diese Sportart abseits vom Wettkampfgedanken betreiben möchten. Im Post SV agiert eine sehr aktive Abteilung, in der viele junge und ältere Sportler diese vielseitige Sportart in der Gruppe erleben können.

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

Erwachsene

Schwimmen

Vereinshallenbad, Ziegenstraße 110

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

Am 7. Oktober 2019 beginnt das Triathlon-Schwimmtraining (Montag/Donnerstag). Das Trainingsjahr wird in aufbauende, stabilisierende und reduzierende Belastungsbereiche aufgeteilt. Die Analyse und Optimierung der Technik sowie Verbesserung der Grundlagen (Ausdauer) und Belastungsverträglichkeit bilden die ersten Schwerpunkte bevor Intensität und Umfang gesteigert werden.

Mo.	20.00 – 21.30 Uhr	Technik für "Übergang Anfänger zu Fortgeschritten bis Leistungssportler", ÜL A. Köne/A. Schöne
Di.	18.00 – 19.30 Uhr 20.00 – 21.30 Uhr	Freies Training (abgesperrte Bahn), ohne ÜL im Langwasserbad - mit ÜL (Details im Internet-Forum)
Do.	20.00 – 21.30 Uhr	leistungsorientiert, ÜL A. Köne/A. Schöne
Sa.	11.30 – 13.00 Uhr 11.30 – 13.00 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr	Anfängerkraulkurs (Oktober – Mai), ÜL Rudi Wening Grundlagentraining für alle, ÜL Petra Bardon Freies Training (abgesperrte Bahn), ohne ÜL

Laufen

Ganzjährig inklusive der Schulferien
(mit Ausnahme der Monate August-September)

Mi.	18.00 – 19.30 Uhr	Technik- Kraft- und Tempoentwicklung – ÜL Hannes Suhr/Andreas Schambeck
-----	-------------------	--

Treffpunkt: Vereinshallenbad, Ziegenstraße 110.

Das Training richtet sich an Sportler, die 60 min. am Stück laufen können und ihre Lauftechnik sowie die Laufgeschwindigkeit verbessern möchten. Schwerpunkte des Trainings sind schnelle Intervalle sowie kraftintensive Einheiten. Das Training findet in den Wintermonaten rund um den Wöhrder See und den Tiergarten statt. Der Witterungen entsprechende Kleidung und ggf. ein Stirnlampe wird empfohlen, da das Training auch bei "schlechtem" Wetter durchgeführt wird.

Nach der Zeitumstellung (ab 29.03.2020) steht das Training auf der Bahn im Vordergrund. Dafür kann das Training auf die Tartanbahn an der Steiner Schule, Bad Bernecker Str. 9 verlegt werden.

So. Grundlagenausdauer Start 10.00 Uhr (zwischen 60 und 150 min)
ÜL Marco Ott

Technik-, Kraft- und Tempoentwicklung Start 10.00 Uhr
(zwischen 90 und 120 min)
ÜL Andreas Schambeck

Treffpunkt: Vereinshallenbad, Ziegenstraße 110.

Erstes Training startet am Sonntag, 27.10.2019. Das Grundlagentraining am Sonntag dient als Vorbereitung auf den Schäuferleslauf (Lauf vom Ebensee nach Hersbruck mit ca. 27 km) und beginnt mit ca. 10 km in einer Stunde

Radfahren

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

Sa. 13.00 – ca. 16.00 Uhr sportliche Radausfahrten –
ÜL Rainer Griebhammer

Treffpunkt individuell, wird über das Forum bekannt gegeben.

Indoor-Cycling

25 Tomahawk-Räder stehen in der Neumeyer Straße im UG zur Verfügung. Der Kurs wird voraussichtlich ab November 2018 am Freitag angeboten und endet je nach Wetterlage Ende Februar oder Ende März 2020.

Das Angebot „Indoor-Cycling“ wird im Herbst im Forum eingestellt. Die Vergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Die Tauschbörse im Forum hält für zu spät gekommene erfahrungsgemäß kurzfristig einen Platz bereit. Springer spenden ihre Teilnahmegebühr jeweils in einem Sparschwein der Abteilung. Details und Kursgebühr werden im Internet-Forum eingestellt.



Kinder und Jugendliche

Die Trainingszeiten für unsere unterschiedlichen Kinder- und Jugend-Trainings finden Sie bei uns auf der Homepage.

Koordinationstraining Jahrgänge 2008 - 2010 (ÜL Yvonne)

Fr. 17.00 – 18.00 Veit-Stoß-Realschule, Halle 2,
Merseburger Str. 2

Bei Interesse bitte bei yvonne.heining@postsv-triathlon.de
Die Teilnehmer benötigen saubere Hallenschuhe.

Radtraining Mountainbike/ Rennrad (ÜL Jaqueline) Jahrgänge 2002 - 2005

Winterzeit:
Fr. 16.30 – 17.30 Uhr
Sommerzeit:
Fr. 16.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Blumen Graf in Ziegelstein / Vereinshallenbad
Ziegenstraße 110 (nach Absprache)

Bei Interesse bitte bei jaqueline.scheid@postsv-triathlon.de
melden.

Die Teilnehmer benötigen ein verkehrstaugliches Mountainbike (im Winter) / Rennrad (im Sommer) einen Fahrradhelm und wetterfeste Kleidung.

Mountainbike-Training (ÜL Alexander und Roy) Jahrgänge 2005 - 2008

Winterzeit:
Fr./Sa. 15.00 – 16.30 Uhr (nach Absprache)

Sommerzeit:
Mo. 17.30 – 19.00 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Tiergarten

Bei Interesse bitte bei roy.pieth@postsv-triathlon.de
oder alexander.unger@postsv-triathlon.de melden.
Die Teilnehmer benötigen ein verkehrstaugliches
Mountainbike, einen Fahrradhelm und wetterfeste
Kleidung.

Schwimmtraining Jahrgänge 2003 - 2007

Sa. 15.30 – 16.00 Uhr Stabilisationstraining, Vereinshallenbad,
Ziegenstr. 110 (ÜL Falko),
Sa. 16.00 – 17.00 Uhr Schwimmtraining, Vereinshallenbad,
Ziegenstr. 110 (ÜL Falko, Lilli und Viktoria)

Bei Interesse bitte bei vadim.kuscher@postsv-triathlon.de melden.
Schwimmtraining wird zusätzlich von der Schwimmabteilung für alle
Jahrgänge angeboten. Die Trainingsangebote sind im Sportprogramm
aufgeführt.

Lauftraining (ÜL Vadim, Lars) Jahrgänge 2003 - 2007

Winterzeit:
Mi. 17.00 – 18.00 Uhr
Sommerzeit:
Mi. 16.45 – 17.45 Uhr
Treffpunkt: Eingang Vereinshallenbad, Ziegenstrasse 110

Bei Interesse bitte bei vadim.kuscher@postsv-triathlon.de melden.
Die Teilnehmer benötigen Laufschuhe und wetterfeste Kleidung.

PROBETRAINING

Ein Probetraining ist sowohl im Bereich der Jugend als auch bei den Erwachsenen entsprechend der angegebenen Trainingszeiten jederzeit möglich. Dabei ist lediglich zu beachten, dass ggf. der Eintritt für das Vereinshallenbad in der Ziegenstr. 110 erhoben wird. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte beachten Sie jedoch die Anmerkungen zum jeweiligen Trainingsangebot und melden sich zu Beginn des Trainings beim Übungsleiter.



Weitere Angebote der Abteilung, sowie Berichte zu Veranstaltungen und den Zugang zum Forum (nur für Mitglieder) finden Sie unter www.postsv-triathlon.de. Gerne können Sie für weiterführende Frage auch Christian Nägel (Abteilungsleitung) und Alexander Köppl (Stellvertreter) unter der E-Mail-Adresse triathlon@postsv.de kontaktieren.

Abteilungsleitung:

Christian Nägel
E-Mail: triathlon@post-sv.de
www.postsv-triathlon.de



Turnen

Gerätturnen

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

Gerätturnen für Kinder und Jugendliche

Kinder 3 – 6 Jahre

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

Kinder 5 – 9 Jahre

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr Grundschule St. Johannis
 Di. 17.45 – 18.45 Uhr Grundschule Paniersplatz
 Mi. 16.00 – 18.00 Uhr Birkenwald-Schule
 Do. 17.45 – 18.45 Uhr Holzgartenschule, Halle 1 (hintere Halle)
 Fr. 18.00 – 19.30 Uhr Theodor-Billroth-Schule

Kinder 6 – 12 Jahre

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

➔ **Gruppenleitung:** Heinz Schuster
 Tel.: 0911-814 75 87
 E-Mail: gt@post-sv.de



Kontakt:

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

Kinder/Jugend ab 10 Jahren

Mo. 18.00 – 19.00 Uhr Grundschule St. Johannis
 Mi. 16.00 – 18.00 Uhr Birkenwald-Schule
 Do. 18.45 – 19.45 Uhr Holzgartenschule, Halle 1 (hintere Halle)
 Fr. 19.30 – 21.00 Uhr Theodor-Billroth-Schule

Jugend ab 13 Jahren/Erwachsene und Wettkämpfer

Do. 18.00 – 20.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle

Jugend ab 13 Jahren und Wettkämpfer

Fr. 18.30 – 20.15 Uhr Mittelschule Hummelsteiner Weg 25

„Vorbereitung zur Aufnahmeprüfung oder zum Sportabzeichen“

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

Trampolin

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



Gruppenleitung:

Claudia Milde
 E-mail: turnen@post-sv.de

Rhythmische Sportgymnastik

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

Anfänger 4 – 5 Jahre

Gruppe 1

Mo. 14.00 – 15.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

Gruppe 2

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

Anfänger 6 – 8 Jahre

Gruppe 1

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

Gruppe 2

Mo. 17.00 – 18.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

Anfänger ab 6 Jahren

Di. 14.30 – 15.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle EG

Anfänger/Fortgeschrittene bis 9 Jahre

Sa. 10.00 – 11.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle EG

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

Fortgeschrittene bis 8 Jahre

Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Dürer Gymnasium

Fortgeschrittene bis 9 Jahre

Di. 14.30 – 15.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle EG

15.30 – 16.30 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle EG

Leistungs-/Wettkampfgruppen

Mo. 19.00 – 20.00 Uhr (WK, LK) Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

Di. 16.30 – 19.00 Uhr (WK, LK ab 10 J.) Sportzentrum Süd, große Halle EG

Mi. 18.00 – 20.00 Uhr (WK, LK ab 11 J.) Dürer Gymnasium

Fr. 16.30 – 18.00 Uhr (WK, LK ab 9 J.) Dürer Gymnasium

Sa. 11.30 – 14.00 Uhr (WK, LK ab 10 J.) Sportzentrum Süd, große Halle EG

Leistungsgruppen

Mi. 17.00 – 18.30 Uhr (LK 9 - 10 J.) Dürer Gymnasium

Sa. 10.00 – 11.30 Uhr (LK bis 10 J.) Sportzentrum Süd, kleiner Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

Kinder/Jugend Hobbygruppe

Mo. 18.00 – 19.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

Sa. 09.00 – 10.00 Uhr Sportzentrum Süd, große Halle EG

Sa. 10.00 – 11.00 Uhr Sportzentrum Süd, großer Tanz- und Gymnastikraum, 1. OG

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

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

Seit 1874
Glossner Bier
Der hochfeine Biergenuss

DER HOCHFEINE
ALKOHOLFREIE BIERGEHUS

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

ALKOHOLFREI

Kalorienreduziert
Isotonic
Kalorienreduziert
Vitaminisiert
Spritzig
erfrischend

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

Tischtennis

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

Allgemein, Hobbygruppe

Di. 18.00 – 21.00 Uhr Sportzentrum Nordost, Halle B

Jugend Wettkampfmanschnen

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

17.00 – 19.30 Uhr Thusnelda-Grundschule, untere Halle

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

Fr. 16.30 – 19.00 Uhr Thusnelda-Grundschule, untere Halle

17.30 – 19.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 2 + 3

Damen + Herren Wettkampfmanschnen

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

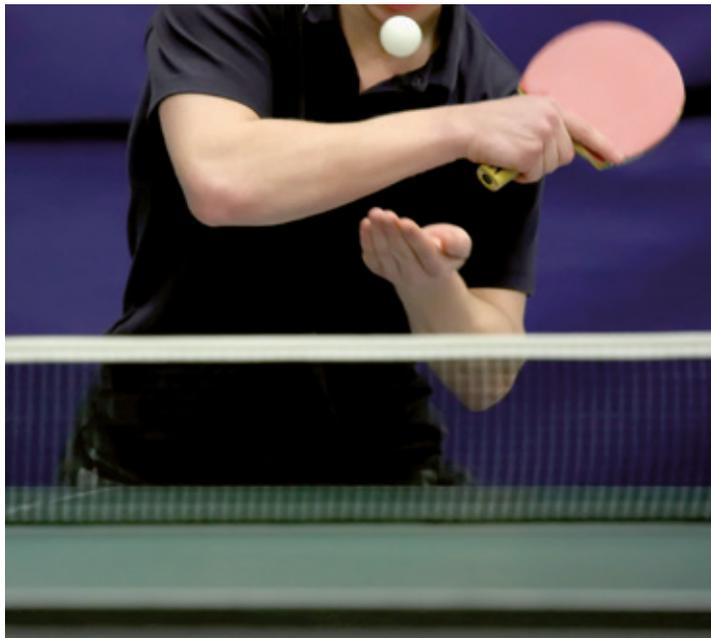
Di. 19.30 – 22.00 Uhr Konrad-Groß-Schule, Halle 1

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

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

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

19.00 – 22.00 Uhr Sportpark Schweinau, Hallenteil 2 + 3



Abteilungsleitung: Helmut Niklas,
Tel.: 0911 - 632 74 59, E-Mail: tischtennis@post-sv.de

Wintersport

Ski-Gymnastik

Mo. 19.30 – 20.30 Uhr Sportpark Schweinau, Halle 1



Abteilungsleitung:
Bernhard Homering,

Tel.: 0176 - 49 34 20 64

E-Mail: wintersport@post-sv.de

www.wintersport.post-sv.de

Wir begleiten
Menschen durch
Menschen für's Leben alle Lebensphasen.

Kinder & Familie · Leben im Alter · Hospiz



SozialesNetz
im Nürnberger Osten

Jetzt informieren unter:
Tel. 0911/995 41-0
www.diakonie-moegeldorf.de

Volleyball

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

Selbstverständlich sind auch Spieler herzlich willkommen, die nicht die ganz großen Ziele verfolgen. Die Volleyballabteilung bietet über das Stadtgebiet verteilt an unterschiedlichen Tagen mehrere Freizeitgruppen an.

Jugend

Bei unseren Jugendtrainings im Scharrer Gymnasium und in der Hegelschule ist immer was los. Mädchen und Jungen können ab 9 Jahren (in Absprache mit den Trainern auch schon jünger) einsteigen. Die bestens geschulten Trainerteams achten darauf, dass alle Kids individuell gefördert und gefordert werden und natürlich der Spaß nicht zu kurz kommt.

Power Youngsters

Wer sein Interesse am Volleyball nicht schon in früher Jugend entdeckt hat, hat oft das Problem, dass kein passendes Training angeboten wird. In den Freizeitgruppen kann man zwar Spaß haben, aber ein intensives Training und damit entsprechende Steigerungsmöglichkeiten wird man hier nicht finden. In den regulären Jugend- und Erwachsenen-Trainings kann man aber Anfängern in der Altersgruppe ab ca. 16 Jahren nicht gerecht werden, weil das Niveau der Trainingseinheiten viel zu hoch ist. Hier setzt unser inzwischen bewährtes Konzept der Power Youngsters an.

Das Angebot richtet sich an engagierte und ambitionierte Späteinsteiger, die Interesse daran haben, sich durch Intensivtraining schnellstmöglich auf ein Niveau zu steigern, das eine Teilnahme am regulären Damen-, Herren- oder Mixed-Training erlaubt. Idealerweise soll dieses Ziel innerhalb von 2 Jahren (ein Jahr Anfänger- und ein Jahr Fortgeschrittenen-Kurs) erreicht werden, aber wenn jemand länger braucht, ist das auch kein Beinbruch. Zum Konzept gehören zudem regelmäßige Sichtungungen und Gasttrainings durch Damen-, Herren- und Mixed-Trainer, sowie Turnierteilnahmen und bei Interesse die Teilnahme am Mixed-Spielbetrieb Mittelfranken.

Damen und Herren

Aktuell bieten wir Trainings in 8 Wettkampfmanschaften an. Die fünf Damentteams spielen in der Bezirksklasse Nord und Kreisklasse Nord und Ost. Die Herrenteams treten in der Bezirksliga und Bezirksklasse Süd an. Zusätzlich nehmen auch noch unsere Senioren und Seniorinnen am regionalen und überregionalen Wettkampfbetrieb teil.

Mixed

Mixed-Volleyball wird genau wie Herren und Damen Volleyball mit eigenem Ligabetrieb offiziell vom Bayerischen Volleyball Verband organisiert. In Mittelfranken spielen derzeit über 60 Mannschaften in Bezirksliga, 2 Bezirksklassen und 2 Kreisligen. Die besten drei Teams der Bezirksliga qualifizieren sich für die Teilnahme an der Bayerischen Meisterschaft.

Der Post SV ist aktuell mit neun Teams gemeldet. Unsere beiden Spitzenteams spielen regelmäßig in der Bezirksliga um die vorderen Plätze mit. Entsprechend sind wir auch fast jedes Jahr auf der Bayerischen Meisterschaft vertreten. Fünf weitere Teams sind in den Bezirksklassen gemeldet. Die anderen beiden Teams treten in der Kreisliga an. Es gibt also für jeden Anspruch und für jedes Spielniveau Trainings- und Spielmöglichkeiten.



Freizeit

Die Freizeitsparte der Volleyballabteilung ist ein Angebot für alle, die ohne Wettkampfambitionen Freude am Volleyballspiel und am sportlichen Gemeinschaftserlebnis haben. Unter fachkundiger Leitung überwiegt das Spiel, wobei auch Anfänger willkommen sind und sich schnell in die Regelkunde des Volleyballspiels einfinden.

Prinzipiell sind alle Freizeittermine 'offen', d.h. man kann ohne Voranmeldung hingehen und mitspielen. Die Kennzeichnung einzelner Termine als 'Anfänger', 'Offen' und 'Fortgeschritten' sind Empfehlung, aber es steht natürlich jedem frei, mal alle Termine durchzuprobieren.

Beach-Volleyball

Auf unseren beiden Anlagen auf dem Vereinsgelände Schweinau, Daimlerstr. 71 fliegen bei schönem Wetter die Bälle um die Wette. Da die Plätze inzwischen gut frequentiert sind, haben wir auf unserer Abteilungsseite ein Reservierungssystem eingerichtet, so dass Ihr sicher sein könnt, nicht umsonst den beschwerlichen Weg in den Nürnberger Westen anzutreten.

Zudem bieten wir immer wieder mal Workshops und Kurse vom zweistündigen Schupperkurs bis zum Fortgeschrittenentraining an.

Link zu unseren Trainingsangeboten:

<http://postsv-volleyball.de/index.php/training/>



Abteilungsleitung:

Thorsten Kolb,
Tel.: 09189 – 40 74 87

E-Mail: volleyball@post-sv.de
www.postsv-volleyball.de

volleyball direkt

DEIN SPORT-SPEZIALIST FÜR SCHUHE UND MEHR!
TOP BERATUNG UND GUTE PREISE!

PASCALL REIB | INFO@VOLLEYBALLDIREKT.DE | 02641 88 999 17 | WWW.VOLLEYBALLDIREKT.DE

Aktiv im Wasser – ein vielseitiges Angebot für jedes Alter

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

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

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



Schwimmgruppe Kleinkinder

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

2 – 3 Jahre

Fr. 15.00 – 15.45 Uhr Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken

3 – 4 Jahre

Fr. 16.00 – 16.45 Uhr Vereinshallenbad Lehrschwimmbecken

Schwimmgruppe Kinder und Jugendliche

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



Kinder 5-7 Jahre

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

Kinder 5-7 Jahre (Fortgeschritten)

Sa. 10.00 – 10.45 Uhr
Sa. 10.45 – 11.30 Uhr

Kinder 7-9 Jahre

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

Kinder 9-12 Jahre

Mo. 17.15 – 18.00 Uhr
Di. 17.15 – 18.00 Uhr
Mi. 16.30 – 17.15 Uhr
Do. 15.45 – 16.30 Uhr (Langwasserbad)
Do. 17.15 – 18.00 Uhr
Fr. 16.00 – 16.45 Uhr

Kinder 9-12 Jahre (Fortgeschritten)

Mi. 16.30 – 17.15 Uhr
Do. 15.45 – 16.30 Uhr (Langwasserbad)
Sa. 10.00 – 10.45 Uhr à 2 Bahnen

Jugend 12-16 Jahre

Mo. 18.00 – 18.45 Uhr
Do. 15.45 – 16.30 Uhr (Langwasserbad)
18.00 – 18.45 Uhr
Fr. 16.45 – 17.30 Uhr à 2 Bahnen

Jugend 12-16 Jahre (Fortgeschritten)

Do. 15.45 – 16.30 Uhr (Langwasserbad)
Fr. 17.30 – 18.15 Uhr
Sa. 10.45 – 11.30 Uhr à 2 Bahnen

Jugend ab 16 Jahre

Fr. 18.15 – 19.00 Uhr

Schwimmgruppen Erwachsene

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

Mo. 18.45 – 19.45 Uhr à 2 Bahnen
Mi. 18.00 – 19.00 Uhr à 2 Bahnen
Do. 18.45 – 19.45 Uhr
Fr. 17.30 – 18.30 Uhr à 2 Bahnen

Masters ab 16 Jahre

Di. 20.00 – 21.30 Uhr à 2 Bahnen
Do. 20.30 – 21.30 Uhr
Fr. 19.45 – 20.45 Uhr

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

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

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

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



Aqua-Rücken

Im Kontext eines Kräftigen des gesamten Körpers steht die Rückenmuskulatur im Mittelpunkt: Verbesserung der Beweglichkeit sowie Dehnung verkürzter Bereiche.

Aqua-Rückenpower

Mi. 10.00 – 10.30 Uhr

Aqua-Rückentraining

Fr. 10.00 – 10.30 Uhr

Aqua-Bodyfit / Aqua-Stretching

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

Di. 09.30 – 10.00 Uhr Aqua-Stretching

Do. 10.00 – 10.30 Uhr Aqua-Bodyfit

Fr. 09.30 – 10.00 Uhr Aqua-Stretching



Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Wasser, wobei ein spezieller Gürtel für den Auftrieb im Tiefwasser sorgt. Neben dem Ausdauertraining wird die Skelettmuskulatur durch kräftigende Übungen mit unterschiedlichen Materialien gestärkt. Spielerische Elemente sorgen für ein abwechslungsreiches Programm und eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Di. 10.30 – 11.00 Uhr

Do. 10.30 – 11.00 Uhr

Aquarobic

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

Di. 20.00 – 20.30 Uhr



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

Wassergymnastik

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

Di. 10.00 – 10.30 Uhr

20.30 – 21.00 Uhr

Mi. 09.30 – 10.00 Uhr

Do. 09.30 – 10.00 Uhr

19.30 – 20.00 Uhr



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

Wasserball

U 8:

Fr. 14.00 – 15.00 Uhr Langwasserbad

U10:

Mo. 18.30 – 20.00 Uhr Langwasserbad

Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Langwasserbad

Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad

Sa. 17.00 – 18.30 Uhr Langwasserbad

U12:

Mo. 19.00 – 20.45 Uhr Bereitschaftspolizei
Nürnberg

Mi. 15.00 – 17.30 Uhr Langwasserbad

Do. 18.45 – 20.45 Uhr Bereitschaftspolizei
Nürnberg

Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad

19.30 – 21.30 Uhr Langwasserbad

Sa. 17.00 – 19.00 Uhr Langwasserbad

U14:

Mo. 19.00 – 20.45 Uhr Bereitschaftspolizei
Nürnberg

Mi. 15.00 – 17.30 Uhr Langwasserbad

Do. 18.45 – 21.00 Uhr Bereitschaftspolizei
Nürnberg

Fr. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad

Sa. 17.00 – 19.00 Uhr Langwasserbad

U16:

Mo. 20.00 – 21.30 Uhr Langwasserbad

Mi. 15.00 – 17.30 Uhr Langwasserbad

Do. 18.45 – 21.00 Uhr Bereitschaftspolizei
Nürnberg

Fr. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad

Sa. 17.00 – 19.00 Uhr Langwasserbad

Junioren 13-17 Jahre:

Mi. 17.30 – 19.00 Uhr Langwasserbad

Fr. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad

Sa. 17.00 – 19.00 Uhr Langwasserbad

U18:

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad

Mi. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad

Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad

Sa. 06.30 – 08.00 Uhr Langwasserbad

Damen

Mo. 20.00 – 21.30 Langwasser

Mi. 20.00 – 21.30 Langwasser

Fr. 20.00 – 22.00 Langwasser

Herren

Mo. 20.00 – 22.00 Uhr Langwasserbad

Mi. 20.30 – 22.00 Uhr Langwasserbad

Freies Training:

Mi. 06.00 – 07.30 Uhr Langwasserbad

Fr. 15.00 – 16.30 Uhr Langwasserbad

Sa. 06.30 – 08.00 Uhr Langwasserbad



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

➔ **Trainer:**
Marc Steinberger
Tel.: 0151-44 56 77 77
E-Mail:
wasserball@post-sv.de

Schwimmkurse

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

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

Die Termine werden ab Seite 100 unter „Zusatzangebot Events, Workshops & Kurse“ und im Internet unter www.post-sv.de – Kursangebote bekannt gegeben. Für die Teilnahme an den Kursen ist eine Anmeldung über das Internet – „Kurs Onlinebuchung“ oder mit dem Kursanmeldeformular erforderlich (auch für Mitglieder mit Badeberechtigung), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Kursanmeldeformulare erhalten Sie über die Geschäftsstelle oder im Schwimmbadeingangsbereich.

Wichtige Hinweise zu unseren Kursen:

- die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 11. November möglich
- 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.

Das Winterprogramm 2019/20 der DSV-Skischule des Post SV

Ob Schneepflug oder geschnittener Schwung, ob auf glatter Piste oder durch unberührten Tiefschnee – bei der DSV-Skischule des Post SV kommen vom Anfänger bis zum Experten alle auf ihre Kosten, und dies zu fairen, familiengerechten Preisen. In unserem Programm stehen außergewöhnliche Ausfahrten mit bequemer Busanreise und selbstredend mit einem breiten Kursangebot zur Auswahl. Apropos Auswahl – unsere Klassiker, die Hochficht-Wochenenden, sind erneut sehr gut gebucht. Wer noch mit dabei sein will, sollte sich also sputen mit dem Buchen. Letzteres kann man bequem und einfach auf www.wintersport.post-sv.de unter dem Menüpunkt „Anmeldung“ erledigen. Dort sind übrigens auch die detaillierten Beschreibungen zu jeder Fahrt zu finden.



Für telefonische Auskünfte stehen gerne auch Rudi Höhn (0174 – 8070161) und Christian Biechele (0151 – 17117026) zur Verfügung.

Kids- und Teencamp (7 bis 16 Jahre) in Maria Alm 20. – 22.12.2019

Reine Kinder- und Jugendfahrt ins schneesichere Verbundskigebiet Maria Alm Leistungen und Preise: Zwei Übernachtungen, Busfahrt, Vollpension, Skipass Techniktraining, Rundumbetreuung, Abendprogramm von 239 bis 255 Euro

In den Weihnachtsferien nach Maria Alm 2. – 5.01.2020

Familienfreundliche Ausfahrt nach Maria-Alm ins große Verbundskigebiet Hochkönig mit Techniktraining (nicht für Anfänger) Leistungen und Preise: Drei Tage Übernachtung, dreitägiger Liftpass, Haus in unmittelbarer Liftnähe, Halbpension, Busfahrt; von 299 bis 329 Euro für Kinder/Jugendliche (mit zweitägigem Ganztages-Skikurs) und für 369 Euro Erwachsene (ohne Techniktraining, pro Tag für 30 Euro zubuchbar)

Die legendären Hochfichtwochenende 17. – 19.01. und 14. – 16.2.2020

Familienfreundliche Ausfahrt ins Erlebnishaus Holzschlag im Böhmerwald mit Kursen für alle Könnensstufen. Leistungen und Preise: Zwei Tage Übernachtung, Busfahrt, Vollpension, Skipass und Skikurs ab 189 Euro (Kinder von 4 bis 6 Jahren) bis 229 Euro (für Erwachsene; ohne Techniktraining, pro Tag für 30 Euro zubuchbar). Bei Kinder/Jugendlichen, die keinen Kurs wollen, vom aufgeführten Preis 60 Euro abziehen.

Wochenende Maria-Alm

6. – 8.03.2020

Familienfreundliche Ausfahrt nach Maria-Alm ins große Verbundskigebiet Hochkönig mit Techniktraining (nicht für Anfänger) Leistungen und Preise: Zwei Tage Übernachtung, Haus in unmittelbarer Liftnähe, Halbpension, Busfahrt; von 150 Euro (Kinder/Jugendliche) bis 170 Euro (Erwachsene). Skipass und Techniktraining (60 Euro für zwei Tage) sind nicht enthalten

Freeride-Wochen am Matterhorn 28.03 – 04.04. und 04. – 11.04.2020

Premiausfahrt mit unserem Partner Rock'nd Snow nach Zermatt für Tiefschnee-Junkies mit Möglichkeit zum Heli-Skiing Leistungen und Preise: Sieben Tage Unterkunft, Ganz-Tages-Skiführung im hochalpinen Gelände durch staat. gepr. Bergführer und Skilehrer, ab 902 Euro. Eigenanreise in Fahrgemeinschaften und Skipass nicht im Preis enthalten



Kursprogramm

Unser Kursangebot von A – Z

Auch für Nichtmitglieder

Bouldern	84 / 97	Mobilisieren, Dehnen und Massieren	89
Bouldern 50+	84	Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)	87
deepWork®	83	Präventionskurse	87 – 88
Entspannung	91 – 96	Pump it	86
Flexi-Bar	83	Qi Gong	96
Functional Training	86	Schwimmen / Aquafitness	100 – 107
Gesundheitssport	89 – 90	Sensomotorisches Stabilisationstraining	89
Guten Morgen-Yoga	91	Stabilisationstraining Halswirbelsäule	90
Indoor-Cycling	85	Stopp heißt Stopp	84
Indoor-Cycling 50+	85	Synergy Yoga®	94
Indoor-Cycling - Neujahrs-Cycling	82	Tagesfahrt Regensburger Weihnachtsmarkt	82
Jumping Fitness®	82	Tai Chi Chuan	91
Jumping Fitness® light	82	Yoga	93
Kampfkünste und Selbstverteidigung für Kinder	98	Yoga - Achtsamkeit, Balance	92
Kinder & Jugendliche	97 – 98	Yoga für Männer	92
„Klangentspannung“	91	Yoga – immer fit und aktiv in jedem Alter!	92
Knie- und Sprunggelenktraining sowie Fußmuskulaturtraining	89	Yoga – Entspannt ins Wochenende!	92
Linedance	86		

➔ **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.

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

Kursnr.: FG Jumping Fitness 01

Kursbeginn: ab 16.01.2020 immer Donnerstag,
12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preis: 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 light 01

Kursbeginn: ab 13.01.2020 immer Montag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit: 08:15 – 09:15 Uhr
Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preis: Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro

Kursnr.: FG Jumping light 02

Kursbeginn: ab 17.01.2020 immer Freitag, 12 Einheiten á 60 Minuten
Zeit: 09:15 – 10:15 Uhr
Ort: Fitlounge, Kesslerstr. 1, Kursraum 2
Preis: Mitglieder 45,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro

➔ **Kursleitung:** Siggie Kaiser



Tagesfahrt

Regensburger Weihnachtsmark

Besichtigung und Führung von Schloß Thurn und Taxis. Besuch des Weihnachtsmarktes auf Schloß Thurn und Taxis.

Termin: Samstag, 14.12.2019

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

Treffpunkt: Busbahnhof Nürnberg Röthenbach
Abfahrt: 09:00 Uhr
Rückkehr: ca. 19:00 Uhr

Reiseleistungen:

- Fahrt im modernen Komfortreisebus
- Eintritt, Besichtigung und Führung im Schloß Thurn und Taxis
- Eintritt für den Besuch des Weihnachtsmarktes auf Schloß Thurn und Taxis

Preis pro Person:

Mitglieder 50 Euro / Nichtmitglieder 55,00 Euro
Preis pro Kind: 42,50 €
(ab 6 bis einschl. 16 Jahre)

Reiseleistungen:

- Fahrt im modernen Komfortreisebus
- Eintritt, Besichtigung und Führung im Schloß Thurn und Taxis
- Eintritt für den Besuch des Weihnachtsmarktes auf Schloß Thurn und Taxis

Preis pro Person:

Mitglieder 50 Euro / Nichtmitglieder 55,00 Euro
Preis pro Kind: 42,50 €
(ab 6 bis einschl. 16 Jahre)

Verbindliche Anmeldung bei:

RECK Busreisen und Touristik GmbH
E-Mail: touristik@reck-busreisen.de
Tel.: 09876- 978 91 11

Ihr Ansprechpartner für weitere Fragen:

Klaus Maroschik 0152-54 20 08 90

Anmeldeschluss: 29.11.2019

Neujahrs-Cycling

Für den sportlichen Start ins neue Jahr – 120 Minuten Indoorcycling!

Kursnr.: FG IC Cycling Special

Wann: am 11.01.2020, Samstag
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Preis: Mitglieder 5,00 Euro / Nichtmitglieder 10,00 Euro

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 Verbindung 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!

Kursnr.: FG DW 01

Kursbeginn: ab 11.01.2020, 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

Box-Fitness



Kursnr.: FG Box-Fitness 01

Kursbeginn: 17.01.2020, immer Freitag,
10 Einheiten à 75 Minuten

Zeit: 19.30 – 20.45 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1

Preis: Mitglieder 35,00 Euro /
Nichtmitglieder 80,00 Euro

Fit mit FLEXI-BAR



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

Der FLEXI-BAR wird vom Post SV bereitgestellt!

Kursnr.: FG Flexi-Fit 01

Kursbeginn: ab 12.01.2020, 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

Bouldern



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

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

Ab Oktober 2019

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

Ab Januar 2020

Kursnr.: FG Bouldern 06 (Erwachsene Einsteiger)
Beginn: 14.01.2020, immer Dienstag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: FG Bouldern 07 (Erwachsene Einsteiger)
Beginn: 16.01.2020, 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.

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

Kursnr.: FG TB Bouldern 01
Beginn: 14.01.2020, immer Dienstag, 10 Einheiten à 60 Min
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr

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 06
Kursbeginn: 12.10.2019, Samstag
Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr

Kursnr.: FG Stopp 07
Kursbeginn: 23.11.2019, Samstag
Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr

Kursnr.: FG Stopp 01
Kursbeginn: 28.03.2020, Samstag
Zeit: 09.30 – 17.00 Uhr

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

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.

Ort:
Sportzentrum
Nordost,
Neumeyerstr. 80
im Cyclingraum

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

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

Einsteiger

Kursnr.: FG IC 01

Kursbeginn: ab 13.01.2020, immer Montag

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Michael Schmidt

Kursnr.: FG IC 02

Kursbeginn: ab 14.01.2020, immer Dienstag

Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Rudi Höhn

Kursnr.: FG IC 03

Kursbeginn: ab 14.01.2020 immer Dienstag

Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Thomas Wölfel

Kursnr.: FG IC 04

Kursbeginn: ab 16.01.2020, immer Donnerstag

Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr, 90 Minuten

Kursleitung: Marko Bloch

Kursnr.: FG IC 05

Kursbeginn: ab 16.01.2020, immer Donnerstag

Zeit: 20.30 – 21.30 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Marko Bloch

Mittelstufe

Kursnr.: FG IC 06

Kursbeginn: ab 14.01.2020 immer Dienstag

Zeit: 20.15 – 21.15 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Thomas Wölfel

Kursnr.: FG IC 07

Kursbeginn: ab 15.01.2020, immer Mittwoch

Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Rainer Fürst

Kursnr.: FG IC 08

Kursbeginn: ab 15.01.2020, immer Mittwoch

Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr, 90 Minuten

Kursleitung: Rainer Fürst



Fortgeschrittene

Kursnr.: FG IC 10

Kursbeginn: ab 13.01.2020, immer Montag

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr, 90 Minuten

Kursleitung: Michael Schmidt

Kursnr.: FG IC 11

Kursbeginn: ab 14.01.2020, immer Dienstag

Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Klaus Maroschik

Kursnr.: FG IC 12

Kursbeginn: ab 16.01.2020, immer Donnerstag

Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Alexandra Gleißner

→ NEU:

Indoor-Cycling G50+

Kursnr.: FG IC G50+

Kursbeginn: ab 16.01.2020,
immer Donnerstag

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr, 60 Minuten

Kursleitung: Siggie Kaiser

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!)**



Kursnr.: FG Pump 01
Kursbeginn: ab 08.01.2020, immer
 Mittwoch, 12 Einheiten
 à 75 Minuten
Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Preis: für Mitglieder 30,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

→ NEU: Salsa-Kurse für Frauen



Kursnr.: TR-Salsa-01
Kursbeginn: ab 02.10.2019, immer Mittwochs, 10 Einheiten
Zeit: 19:00-20:30 Uhr
Ort: Vereinshalle Landgrabenstraße 79
Preis: Mitglieder 49,00 Euro / Nichtmitglieder 90,00 Euro

→ „Body Class Latino“ Euro ohne Vorkenntnisse und ohne Partner Anmeldung online unter www.post-sv.de

Workshop zum Ausprobieren

Kursnr.: TR-Merengue-01
Kursbeginn: am 10.11.2019, Sonntag
Zeit: 10:00-13:30 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
Preis: Mitglieder 15,00 Euro / Nichtmitglieder 23,00 Euro

→ Anmeldung online unter www.post-sv.de

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!

Kursnr.: FG FT 01
Kursbeginn: ab 13.01.2020, immer Montag
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2
Preis: 12 Einheiten à 45 Minuten: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 80,00 Euro

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 01 (Beginner)
Kursbeginn: 10.01.2020, 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: Prävention

Vorbeugen statt Nachsorgen !!

Mit unserem erweiterten Kursangebot im Bereich Prävention beugen Sie Krankheiten vor und bringen wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag. Durch die gezielte Schulung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird sich ihr Wohlbefinden steigern. Speziell ausgebildete Trainer führen die Angebote durch und stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Seite. Die Kurse finden an verschiedenen Standorten statt und werden von Ihrer Krankenkasse bis zu zweimal im Jahr bezuschusst.

Aqua Gymnastik

In diesem Kurs lernen Sie das Element Wasser kennen. Es dient zum einen als Entlastung für Ihre Gelenke, kann aber in Bewegung auch als Widerstand wahrgenommen werden. Bei Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten wird Ihre Ausdauer und Kraft geschult. Geeignet ist dieser Kurs vor allem für Einsteiger.

Kursnr.:	S Aquagymnastik 1
Kursbeginn:	ab 08.01.2020, immer Mittwoch, 10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	17:15 – 18:00 Uhr
Ort:	Aquakita Langseestr. 1
Preis:	Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

Aqua-Fitness-Power

Alle, die sich im Wasser einmal so richtig auspowern wollen, sind in diesem Kurs genau richtig. Durch ein intensives dynamisches Training wird Ihre Kraft und Ausdauer geschult.

Kursnr.:	S Aquagymnastik 2
Kursbeginn:	08.01.2020, immer Mittwoch 10 Einheiten à 45 Minuten
Zeit:	18:00 – 18:45 Uhr
Ort:	Aquakita Langseestr. 1
Preis:	Mitglieder 115 Euro / Nichtmitglieder 115,00 Euro

AOK Rückenfit

Bei diesem Kurs wird mit gezielten Übungen Ihre Rückenmuskulatur gestärkt. Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit verschiedenen Kleingeräten durchgeführt. Des Weiteren erfolgt ein Training der Koordination, Mobilisation und Dehnung. Damit ist Ihr Rücken optimal versorgt.

Kursnr.:	FG Prävention 2
Kursbeginn:	ab 07.01.2020, immer Dienstag, 8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	17:15 – 18:15 Uhr
Ort:	Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, großer Gymnastikraum 1. OG
Preis:	Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

Progressive Muskelentspannung (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 21.10.2019, 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!

AOK Rückenfit Generation +

Sie möchten auch im Alter noch einen gesunden und schmerzfreien Rücken haben, dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie. Durch die verschiedenen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung Ihres Rückens, bringen Sie wieder mehr Mobilität in ihren Alltag.

Kursnr.:	FG Prävention 4
Kursbeginn:	ab 09.01.2020, immer Donnerstag 8 Einheiten à 60 Minuten
Zeit:	15:15 – 16:15 Uhr
Ort:	Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis:	Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

AOK Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Dieses moderate Training dient zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit. Durch den Einsatz verschiedener Übungen mit Klein- und Großgeräten lernen Sie spezielle Übungen kennen, die Sie danach selbständig im Fitnessstudio durchführen können.

Kursnr.: FG Prävention 1

Kursbeginn: ab 08.01.2020, immer Mittwoch

6 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Fitnessstudio Ebensee, Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder 60 Euro / Nichtmitglieder 60,00 Euro

Kursnr.: FG Prävention 3

Kursbeginn: ab 13.01.2020, immer Montag

6 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: Fitnessstudio Fitlounge, Keßlerstr. 1

Preis: Mitglieder 60 Euro / Nichtmitglieder 60,00 Euro

AOK Functional Training

Für alle die noch fitter werden wollen sind bei diesem Kurs genau richtig. Mit dem Functional Training wird die Kraft gesteigert, das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Stabilität verbessert. Die Übungen finden mit dem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten statt.

Kursnr.: FG Prävention 5

Kursbeginn: ab 10.01.2020, immer Freitag

8 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 07:30 – 08:30 Uhr

Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 2

Preis: Mitglieder 75 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro

FUNKHAUS NÜRNBERG

IHR PARTNER FÜR ERFOLGREICHE
RADIOWERBUNG UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION

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 Oktober 2019:

Kursnr.: FG Senso A4

Beginn: ab 17.10.2019, immer Donnerstag

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ab Januar 2020:

Kursnr.: FG Senso A1

Beginn: ab 23.01.2020, 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 Oktober 2019:

Kursnr.: FG MDM 04

Kursbeginn: ab 17.10.2019, immer Donnerstag

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ab Januar 2020:

Kursnr.: FG MDM 01

Kursbeginn: ab 23.01.2020, 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 Oktober 2019:

Kursnr.: FG KnieSGFuß 04

Beginn: ab 11.10.2019, immer Freitag

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ab Januar 2020:

Kursnr.: FG KnieSGFuß 01

Beginn: ab 24.01.2020, 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 Oktober 2019:

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

Ab Januar 2020:

Kursnr.: **FG HWS 01**
Beginn: ab 21.01.2020, immer Dienstag
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

So nah, so schön, so Grün!

Schnupperkurs
nur **9 €**

statt 19€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Platzreife
ab **109 €**

statt ab 119€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Jahres-Rangefee
nur **49 €**

statt 59€
Sonderpreis
für Post SV
Mitglieder

Nur 5 Minuten von Stein
in Richtung Schwabach!



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

www.golfrange.de

GOLF|RANGE

NUR EIN ABSCHLAG
VON DER CITY!

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 01**
Kursbeginn: 08.01.2019, 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 01 (Üben und Vertiefen)
Kurze-, Lange- und Schwertformen**
Kursbeginn: ab 08.01.2020 immer Mittwoch, 12 Einheiten
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Ort: Gebrüder-Grimm-Schule, Grimmstr. 16
Preis: Mitglieder 57,00 Euro / Nichtmitglieder 118,00 Euro

Kursnr.: **FG Tai Chi 01 Lange und kurze Form**
Kursbeginn: ab 10.01.2020, 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 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

Kursnr.: **FG Klang 01**
Wann: am 19.01.2020, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Kursnr.: **FG Klang 02**
Wann: am 16.02.2020, Sonntag
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr

➔ **Kursleitung:** Thomas Wölfel

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 01
Beginn: 13.01.2020, immer Montag, 12 Einheiten á 90 Minuten
Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 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: 17.01.2020, immer Freitag, 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:** Mathias Mörgelin

Yoga – Achtsamkeit, Balance

Dieser Yoga-Kurs ist vor allem **auch für ältere Menschen geeignet**, da Sie hier die Möglichkeit haben, sanft Ihre körperliche Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Selbst mit körperlichen Einschränkungen gewinnen Sie ein Stück Lebensqualität zurück. Das achtsame Eintauchen in die Asanas (Körperhaltungen im Yoga) fördert die innere Ruhe, erhöht die Vitalität und steigert die Lebensfreude. Atem- und Entspannungstechniken helfen sowohl den Körper als auch den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und das seelische Gleichgewicht zu unterstützen. So können Sie den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit begegnen.

Kursnr.: FG Yoga 02
Beginn: 13.01.2020, 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

➔ **Kursleitung:** Bettina Adam

Yoga – Entspannt ins Wochenende!

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

Kursnr.: FG Yoga Wo 01
Kursbeginn: ab 17.01.2020, immer Freitag, 10 Einheiten à 75 Min
Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr
Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80,
im Entspannungsraum
Preis: Mitglieder 45,00 Euro / Nichtmitglieder 95,00 Euro

➔ **Kursleitung:** Michaela Kubik

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.



Yoga in der Mittagspause:

Kursnr.: **FG Yoga MY 01**

Beginn: 13.01.2020, immer Montag, 12 Einheiten à 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 03 (Hatha Yoga)**

Kursbeginn: 15.01.2020, 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 04 (Hatha Yoga Mittelstufe)**

Kursbeginn: 15.01.2020, 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 05 (Hatha Yoga)**

Kursbeginn: 17.01.2020, immer Freitag, 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



Kursleitung: Mathias Mörgelin

NEU:

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

Beginn: 11.01.2020, immer Samstag, 12 Einheiten à 90 Minuten
 Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
 Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1, Raum 1
 Preis: Mitglieder 60,00 Euro / Nichtmitglieder 110,00 Euro



Kursleitung: Melanie Maurer

Synergy Yoga®

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

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

Kursnr.: FG Synergy 01 (Intermediate, Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 13.01.2020, immer Montag

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 02 (Gentle Flow, Einsteiger)

Kursbeginn: ab 13.01.2020 immer Montag

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 03 (Gentle Flow, Einsteiger)

Kursbeginn: ab 08.01.2020, immer Mittwoch

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Kursnr.: FG Synergy 04 (Intermediate, Mittelstufe)

Kursbeginn: ab 08.01.2020, 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



Charivari

98.6

**JETZT
EINSCHALTEN**

**DIE
MEISTE
ABWECHSLUNG**



Qi Gong

Qi Gong ist eine Form der chinesischen Bewegungsmeditation und auf eine Jahrtausend alte Tradition zurückzuführen. Es ist der geschmeidige Ablauf von Bewegungen, die leicht erlernbar, sanft und elastisch ausgeführt, eine wahrnehmbare medizinische und mentale Wirkung haben und zudem auch einen sportlichen Ausdauercharakter besitzen.

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: 10 Einheiten à 60 Minuten
 Ort: Fitlounge, Keßlerstr. 1
 Preis: Mitglieder 40,00 Euro / Nichtmitglieder 85,00 Euro

Kursnr.: FG QG 01 (Qi Gong Fortgeschrittene)

Kursbeginn: ab 14.01.2020 immer Dienstag, 10 Einheiten
 Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Qi Gong zum Kennenlernen und Vertiefen

Kursnr.: FG QG 02
 Kursbeginn: ab 14.01.2020 immer Dienstag, 10 Einheiten
 Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr

➔ Kursleiterin Sabine Porst ist eine von Lena Hong und Prof. Qui BoSui ausgebildete Qi Gong-Lehrerin. Informationen erhalten Sie von Frau Porst unter 0911-5954 04. Bitte beachten: In den Ferien finden keine Kurseinheiten statt!



SONDERPREIS!

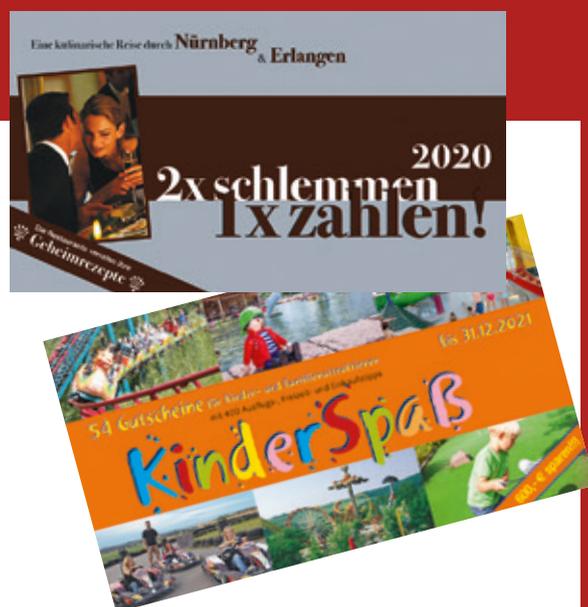
FÜR POST SV MITGLIEDER!

2x schlemmen 1x zahlen Kinderspaß

Post SV Mitglieder erhalten die neuen Bücher zum **SONDERPREIS** von 10,- € je Buch (statt 17,95 €)!

2,- € je Buch werden dem Verein für die Jugendarbeit gespendet. Unterstützen Sie den Post SV und bestellen Sie Ihre Bücher über unsere Geschäftsstelle unter 0911 / 95 45 95 60.

www.schlemmen.tv



Kinder & Jugendliche

Sporttag am Buß- und Bettag

Betreuung von 8-16 Uhr

Für Kinder ab 5 Jahren

Teamerlebnisse, Spaß in der Gruppe

Qualifizierte Trainer

Zahlreiche Workshops (Tanzen, Hockey, Judo, Turnen...)

Freies Spielen in der Mittagspause

Getränke, Snacks und Mittagessen inklusive

Wo?

Sportzentrum Süd
(Hummelsteiner Weg 56, 90459 Nürnberg)

Wann?

Mittwoch 20.11.2019, von 08.00 bis 16.00 Uhr

Kosten?

25,00 Euro KiSS-Kind,
29,00 Euro Post SV Mitglied;
39,00 Euro Externe



Nähere Information erhalten Sie auf unserer Homepage (www.post-sv.de) oder Tel. 0911-540554765
Anmeldung unter:
www.post-sv.de/kurssystem
Kursnr.: Buß- und Bettag

Bouldern im Café Kraft

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 01 (Kinder 6–8 Jahre)

Beginn: 13.01.2020, immer Montag
Zeit: 14.45 – 16.15 Uhr

Kursnr.: FG Bouldern 02 (Kinder 6–8 Jahre)

Beginn: 13.01.2020, immer Montag
Zeit: 16.45 – 18.15 Uhr



Kursnr.: FG Bouldern 03 (Kinder / Jugendliche 9–12 Jahre)

Beginn: 16.01.2020, immer Donnerstag
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Bouldern im E4

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 04 (Kinder 5–7 Jahre)

Beginn: 13.01.2020, immer Montag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr



Kursnr.: FG Bouldern 05 (Kinder 8–11 Jahre)

Beginn: 13.01.2020, immer Montag, 10 Einheiten à 90 Min.
Zeit: 17.45 – 19.15 Uhr

Fußballcamp Herbstferien

Erlebe 3 Tage Fußball pur beim Fußballcamp des Post SV am Sportpark Ebensee mit qualifizierten Fußballtrainern. Neben den fußballerischen Highlights erwarten dich ein Trikot des Post SV, sowie Mittagsverpflegung, Snacks und Getränke.

Wir bieten dir:

Technik- & Koordinationstraining nach der Coerver® Coaching- Methode Basierend auf der Coerver® Pyramide, werden den Teilnehmern der Trainingslager und Camps viele hilfreiche Übungen zu den Bereichen Ballbeherrschung, Ballan- & -mitnahme, 1 gegen 1, Schnelligkeit, Abschluss und Gruppenspiel näher gebracht. Förderung von Technik, Kreativität und Selbstvertrauen der Spieler Vermittlung von Fairness, Respekt und Gleichheit Einsatz der neuesten Trainingsmethoden und -Technologien

Kursnr.: Fußballcamp Herbst Ebensee (Kinder & Jugendliche 6-14 Jahre)

Wann: 29.10.2019 - 31.10.2019
 Zeit: täglich 09.30 - 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
 Preis: Mitglieder 119,00 Euro / Nichtmitglieder 129,00 Euro / (Geschwisterkind 10,00 Euro Rabatt) Mittagessen inkl., Getränke und Snacks



Sportcamp Herbstferien

Bei den Sportcamps des Post SV werden den Kindern täglich zwei Sportarten vorgestellt. So erlernen die Kinder mit Spaß und Freude Sportarten, deren Regeln und Techniken. Hierfür sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mit kleinen Übungen und Spielen werden sie an die Sportarten herangeführt. Aber auch Profis kommen bei den Sportcamps auf ihre Kosten.

Auf einen Blick kann man bei uns:

viele Sportarten ausprobieren wie z.B. Ballsportarten, Leichtathletik, Karate, Judo, Schwimmen, Hip Hop uvm. von qualifizierten Trainern lernen neue Freunde kennenlernen und viel Spaß haben!

Kursnr.: SpCamp Herbst Ebensee (Kinder 5-11 Jahre)

Wann: 28.10.2019 - 30.10.2019
 Zeit: täglich 09.00 - 16.00 Uhr
 Ort: Sportpark Ebensee, Ziegenstraße 110
 Preis: Mitglieder 99,00 Euro / Nichtmitglieder 109,00 Euro / Geschwisterkind 79,00 Euro / KiSS-Kind 69,00 Euro incl. Mittagessen, Getränke und Snacks

12. Post SV - Winterolympiade

Bald ist es wieder soweit! Wie auch in den letzten Jahren haben wir die vier Disziplinen für die Kinder so ausgewählt, dass nicht nur Sportskanonen gewinnen können. Am Ende erhält jedes Kind bei der Siegerehrung eine Medaille. Im Rahmen der Olympiade können sich die Kinder auch auf einer Hüpfburg bzw. einem Abenteuerparcour vergnügen oder sich einfach von unserem Clown verzaubern lassen. Für Kinderpunsch, Glühwein und Plätzchen ist gesorgt!

Kursnr.: FG Winter 01

Datum: Sonntag, den 08.12.2019
 Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr
 Ort: Sportzentrum Nordost, Neumeyerstr. 80
 Preis pro Kind: Mitglieder 4,- Euro / Nichtmitglieder 6,- Euro

Anmeldung unter www.post-sv.de / "Kurs buchen online"

→ 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-Jitsu und Kendo vorstellen.

Selbstverteidigung Kinder 7-12 Jahre

Kursbeginn: ab 16.01.2020, immer Donnerstag
 Zeit: 16.15 – 17.45 Uhr
 Ort: Sportzentrum Süd, Hummelsteiner Weg 56, kleine Halle
 Preis: 10 Einheiten á 90 Minuten:
 Mitglieder 35,00 Euro / Nichtmitglieder 75,00 Euro



→ Kursleitung: Julian Schuster

Mit Crowdfunding wird Ihr Projekt Wirklichkeit



Jetzt
Lieblingsprojekt
einreichen oder
unterstützen

[www.vr-bank-nuernberg.de/
crowdfunding](http://www.vr-bank-nuernberg.de/crowdfunding)

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



Die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 11. November möglich

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.

Ferienkurse Herbst 2019

Kinder

4–7 Jahre mit Eltern (Anfänger)

Eine Begleitperson ist Pflicht – Badebekleidung erforderlich

Kursnr.:	S Schwimmen Herbst
Kursdauer:	28.10. - 01.11.2019 5 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	18.00 - 18.45 Uhr / 16.00 - 16.45 Uhr (01.11.)
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 10,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 28,00 Euro Nichtmitglieder 60,00 Euro

Erwachsene

Intensivschwimmkurs mit dem Schwerpunkt Kraul

Kursnr.:	S Intensiv Herbst Erw.
Kursdauer:	28.10. - 01.11.2019 5 Einheiten à 45 Min.
Zeit:	19.00 - 19.45 Uhr / 17.00 - 17.45 Uhr (01.11.)
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 10,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 28,00 Euro Nichtmitglieder 60,00 Euro

Ferienspecials Aquafitness

Tiefwasserbouncing

Kursnr.:	S BounceTief Herbst
Kursbeginn:	30.10.19
Zeit:	19.15 - 20.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 10,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 12,00 Euro Nichtmitglieder 14,00 Euro

AquaFaszienFit

Kursnr.:	S FaszienFit Herbst
Kursbeginn:	30.10.19
Zeit:	20.15 - 21.00 Uhr
Ort:	Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis:	Mitglieder mit Schwimmberechtigung 8,00 Euro Mitglieder ohne Schwimmberechtigung 10,00 Euro Nichtmitglieder 12,00 Euro

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)



Kurse ab Januar 2020

Babyschwimmen

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

Preis: Mitglieder mit Schwimmbad-
berechtigung 15,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbad-
berechtigung 50,00 Euro
Nichtmitglieder 110,00 Euro

➔ die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist
ab dem 11. November möglich



3–6 Monate mit Eltern

Kursnr.: S Baby 1
Kursdauer: 15.01.–25.03.2020,
immer Mittwoch
Zeit: 10.45–11.15 Uhr

Kursnr.:

S Baby 2
Kursdauer: 17.01.–27.03.2020,
immer Freitag
Zeit: 10.45–11.15 Uhr

6–12 Monate mit Eltern

Kursnr.: S Baby 3
Kursdauer: 15.01.–25.03.2020,
immer Mittwoch
Zeit: 11.15–11.45 Uhr

Kursnr.:

S Baby 4
Kursdauer: 17.01.–27.03.2020,
immer Freitag
Zeit: 11.15–11.45 Uhr

In Kooperation mit unserem Tauchpartner Devils Divers bieten wir auch 2020 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 2019: 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)

Termine 2020: K-3: 15.01./22.01.
K-5: 19.02./04.03./11.03.
Zeit: 18:00–20:30 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 dir den Tauchschnupperkurs zu einem unvergesslichen Erlebnis machen.

Termine 2019: 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

Termine 2020: 08.01./05.02./25.03.
Zeit: 18:00–20:00 Uhr (davon 1,5 Stunden Wasserzeit)
Preis: Für Post SV Mitglieder 35,00 Euro

Damit kann direkt mit der Tauchausbildung begonnen werden.
Voraussetzungen: Schwimmfähigkeit, mind. 10 Jahre
Preis: Für Post SV Mitglieder 35,00 Euro

Bewegungstag Hasenbuck

Samstag, 19.10.2019 • 13.00 bis 17.30 Uhr

Vereinshalle Hasenbuck



Für Kinder, Erwachsene, Familien, Senioren

Bewegungsstationen Thema Bewegung und Ernährung
Gesundheitsmessungen Verpflegungsstände
Sportangebote Reaktionswand
Fitnessparcour ...und vieles mehr!



präsentiert vom:
Post SV Nürnberg e. V.

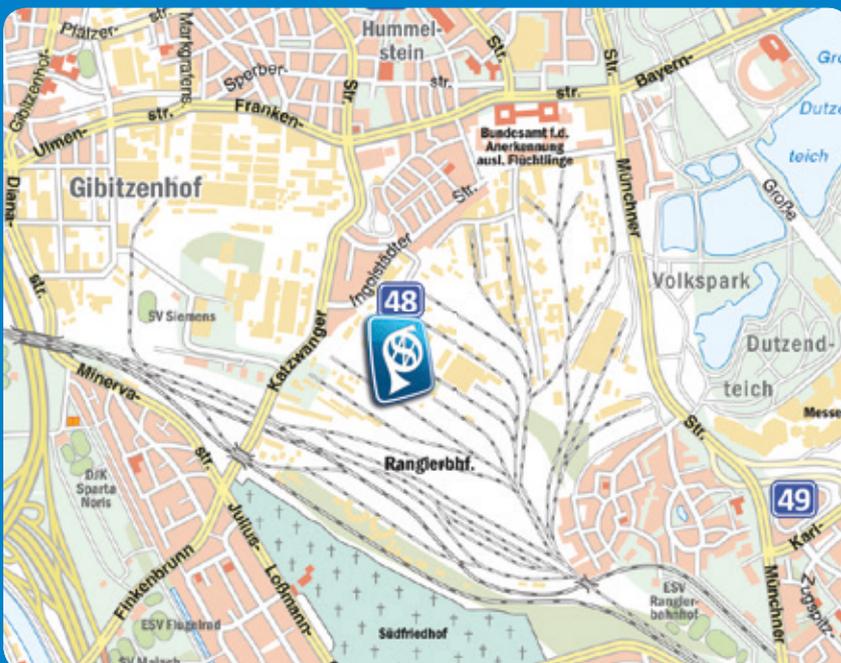
Die Nummer 1 im Sport



In Zusammenarbeit mit dem
Quartiersmanagement
am Hasenbuck



Lageplan Vereinshalle Hasenbuck,
Ingolstädter Str. 255, 90461 Nürnberg



Zeitplan

Die Teilnahme ist
ohne Voranmeldung
möglich.

13 – 15 Uhr:
Kinderprogramm
Geräteparcours und Spiele

15 – 15.30 Uhr:
Vortrag zum Thema Ernährung

15.30 – 17.30 Uhr:
Angebote für Erwachsene
Vorträge, Mitmachstationen



In Zusammenarbeit mit dem
Quartiersmanagement
am Hasenbuck

weitere Infos unter: www.post-sv.de
www.quartier-hasenbuck.de

Kleinkindschwimmen mit Eltern

Eine Begleitperson ist Pflicht - Badebekleidung erforderlich.

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.
 Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
 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
 Kursdauer: 16.01.–26.03.20, immer Donnerstag
 Zeit: 10.15 – 11.00 Uhr

2–3 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 2
 Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch
 Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

3–4 Jahre mit Eltern

Kursnr.: S Klein 3
 Kursdauer: 13.01.–23.03.20, immer Montag
 Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr

Kursnr.:

S Klein 4
 Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch
 Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Kursnr.:

S Klein 5
 Kursdauer: 16.01.–26.03.20, immer Donnerstag
 Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr



die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 11. November möglich

Schwimmkurs 4-7 Jahre mit Eltern

Eine Begleitperson ist Pflicht – Badebekleidung erforderlich



Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.
 Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
 Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 25,00 Euro
 Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 60,00 Euro
 Nichtmitglieder 120,00 Euro



die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 11. November möglich

Kursnr.: S Anfänger 1
 Kursdauer: 13.01.–23.03.20, immer Montag
 Zeit: 16.15 – 17.00 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 2
 Kursdauer: 14.01.–24.03.20, immer Dienstag
 Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 3
 Kursdauer: 18.01.–28.03.20, immer Dienstag
 Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 4
 Kursdauer: 14.01.–24.03.20, immer Dienstag
 Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 5
 Kursdauer: 18.01.–28.03.2020, immer Samstag
 Zeit: 08.30 – 09.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 6
 Kursdauer: 18.01.–28.03.20, immer Samstag
 Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 7
 Kursdauer: 18.01.–28.03.20, immer Samstag
 Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 8
 Kursdauer: 18.01.–28.03.20, immer Samstag
 Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr

Kursnr.: S Anfänger 9
 Kursdauer: 18.01.–28.03.20, immer Samstag
 Zeit: 12.30 – 13.15 Uhr

Schwimmkurs Vertiefung Kinder

Teilnahmevoraussetzung ist das Beherrschen der Grundfertigkeiten Gleiten, Schweben, Antreiben, Tauchen sowie die Absolvierung einer Bahn in einer beliebigen Schwimmlage ohne Schwimmhilfe

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

Kursnr.: S Vertiefung 1, Kinder 7-9 Jahre
Kursdauer: 13.01. – 23.03.20, immer Montag
Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 2, Kinder 5-7 Jahre
Kursdauer: 14.01. – 24.03.20, immer Dienstag
Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

➔ die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 11. November möglich

Kursnr.: S Vertiefung 3, Kraulschwimmtechnik mit Ball, Kinder 6-10 Jahre
Ort: Aquakita, Langseestr. 1
Kursdauer: 15.01. – 25.03.20, immer Mittwoch
Zeit: 18.45 – 19.30 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 4, Kinder 5-7 Jahre
Kursdauer: 16.01. – 26.03.20, immer Donnerstag
Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 5, Kinder 5-7 Jahre
Kursdauer: 17.01. – 27.03.20, immer Freitag
Zeit: 14.30 – 15.15 Uhr

Kursnr.: S Vertiefung 6, Kinder 5-7 Jahre
Kursdauer: 17.01. – 27.03.20, immer Freitag
Zeit: 15.15 – 16.00 Uhr

Personal Training

Kursnr.: S Personal
Kursbeginn: nach individueller Absprache
1 Einheit à 60 Min.
Zeit: auf Anfrage
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 60,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 70,00 Euro
Nichtmitglieder 70,00 Euro

Nichtschwimmer

Erwachsene ab 18 Jahren

Kursnr.: S Anfänger Erw
Kursdauer: 13.01. – 23.03.20, immer Montag,
10 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 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:

Maximilians 
MVZ Erlenstegen

Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Telefon 0911 - 18 09 45 17

Maximilians 
MVZ Stein

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

Maximilians 
MVZ Röthenbach

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.: S Bubble Herbst
Zeit: Donnerstag, 30.10.2019
18.00 - 21.00 Uhr

Kurs-Nr.: S Bubble Fasching
Zeit: Mittwoch, 18.03.2020
18.00 - 21.00 Uhr



Intensivschwimmkurse

Erwachsene ab 18 Jahren

Voraussetzung ist die Beherrschung einer Schwimmlage

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

Kursnr.: S Intensiv 1 – Brust
Kursdauer: 16.01.–26.03.20, immer Donnerstag,
Zeit: 19.00–19.45 Uhr

Kursnr.: S Intensiv 2 – Kraul Anfänger
Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch,
Zeit: 19.15–20.00 Uhr

Kursnr.: S Intensiv 3 – Kraul + Rücken Fortgeschritten
Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch,
Zeit: 19.45–20.30 Uhr

Kursnr.: S Intensiv 4 – Kraul + Rücken Fortgeschritten
Kursdauer: 17.01.–27.03.20, immer Freitag,
Zeit: 19.15–20.00 Uhr



Schwangerengymnastik

Fit for 2

Kursnr.: S Fitfortwo
Kursdauer: 16.01.–26.03.20, immer Donnerstag,
10 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 17.45–18.30 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

Aqua Boxing

Kursnr.: S Aqua Boxing
Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch,
10 Einheiten à 45 Min.
Zeit: 20.15–21.00 Uhr
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110
Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 20,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 55,00 Euro
Nichtmitglieder 115,00 Euro

➔ die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 11. November möglich

➔ Präventionskurse mit Krankenkassenbezuschung!

Aqua Gymnastik

Kursnr.: S Aquagymnastik 1

Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch

Zeit: 17.15 – 18.00 Uhr

Kursnr.: S Aquagymnastik 2

Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch

Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr



Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.

Ort: Aquakita, Langseestr. 1

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

➔ die Anmeldung zu unserem Kursangebot ab Januar ist ab dem 11. November möglich

Aqua Tabata

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.

Ort: Aquakita, Langseestr. 1

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

Kursnr.: S Aqua Tabata

Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch

Zeit: 19.30 – 20.15 Uhr

Aqua Pilates

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.

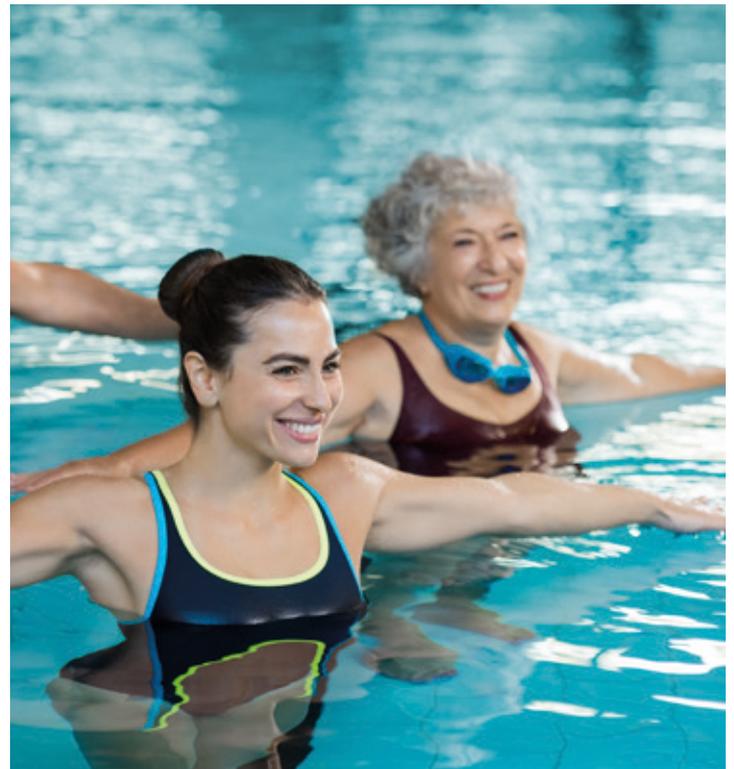
Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110

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

Kursnr.: S Aqua Pilates

Kursdauer: 13.01.–23.03.20, immer Montag

Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr



Aqua Bouncing

Einheiten: 10 Einheiten à 45 Min.

Ort: Post SV Vereinshallenbad, Ziegenstr. 110

Preis: Mitglieder mit Schwimmbadberechtigung 80,00 Euro
Mitglieder ohne Schwimmbadberechtigung 100,00 Euro
Nichtmitglieder 120,00 Euro

Kursnr.: S Aqua Bouncing

Kursdauer: 15.01.–25.03.20, immer Mittwoch

Zeit: 19.15 – 20.00 Uhr



Die Fitness-Studios im Post SV

fitlounge

Keßlerstraße 1, Tel.: 0911 - 58 08 683

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

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

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

Öffnungszeiten Fitlounge:

Mo./Mi./Fr. 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, leichtathletischen Anlagen und dem Hallenbad mit Sauna und Römischen Dampfbad. Hier finden Sportler, die ihren Individualsport mit dem Fitness-Studio verbinden möchten, in idealer Weise alles zentral an einem Ort in stadtnaher Lage und doch im Grünen.

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

Öffnungszeiten Studio Ebensee:

Mo./Di./Do. 09.00 – 22.00 Uhr
Mi. 07.00 – 22.00 Uhr
Fr. 07.00 – 20.00 Uhr
Sa./So. 09.00 – 15.00 Uhr

Jahreshauptversammlung Aikido

am Freitag, 8. November 2019, um 20 Uhr im Jugendraum der Vereinsgaststätte Ebensee (Ziegenstraße 111) unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung, Entlastung der Abteilungsleitung, Vorstellung des Programms für 2020 und Verschiedenes. Anträge sind bitte schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung an die Abteilungsleitung zu richten.

Jahreshauptversammlung Volleyball

Am Freitag, 25. Oktober, um 18.30 Uhr in der Halle II der Friedrich-Hegel-Schule (Schopenhauerstraße 6 bis 8) unter anderem mit Berichten der Abteilungsleitung und des Kassiers, Aussprache und Verschiedenes. Anträge sind bitte schriftlich bis spätestens zwei Wochen vor der Versammlung an die Abteilungsleitung zu richten.

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.

INDOOR  CYCLING
GROUP

TESTE JETZT UNSERE PREISGEKRÖNTEN INDOOR BIKES IN **NÜRNBERG**

VEREINBARE EINFACH DEINEN WUNSCHTERMIN.

WWW.INDOORCYCLING-SHOP.COM

TEL.: 0911-54445-174

MAIL: SHOP@INDOORCYCLING.COM

Höffner[®]
Wo Wohnen wenig kostet!

GEWINNEN SIE

**HÖFFNER-EINKAUFS-
GUTSCHEINE***
beim Preisausschreiben des
Post SV im Wert von

100,- / 50,- und 25 €

Höffner Rabatt für Post SV Mitglieder! Infos dazu erhalten Sie bei Höffner und beim Post SV.

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.

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. Wer hat beim großen Sportempfang des Post SV eine Video-Botschaft überbracht?

- a) Jörg Ammon, BLSV-Präsident
- b) Ulrich Maly, Nürnbergs Oberbürgermeister
- c) Markus Söder, Bayerischer Ministerpräsident

2. Wie viele Medaillen hat der Post SV-Schwimmnachwuchs bei den Bayerischen Meisterschaften gewonnen?

- a) drei
- b) vier
- c) fünf

3. Welche Sportart ist neu im Post SV-Angebot zu finden?

- a) Rugby
- b) American Football
- c) Baseball

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. Dezember 2019. Angestellte und Mitglieder des Vorstands und des Aufsichtsrats sowie deren Angehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Bei mehreren richtigen Lösungen kommt es zum Losentscheid – der Rechtsweg ist ausgeschlossen. ■

Lösung: c-a-c

Lesen bildet, macht Spaß und kann manchmal Preise bescheren - beim Gewinnspiel im Post SV-Magazin zum Beispiel. Wer da eine Chance haben will, einer der drei Preise einzustreichen, muss zunächst mal das Magazin aufmerksam lesen. Dies genügt aber noch nicht, eine große Portion Glück braucht es ebenfalls. Für das Gewinnspiel der Juli-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. Macron, der neue Generalausrüster des Post SV, hat seinen Stammsitz in Bologna (Lösung c). 2. Hinter dem Handball Club Nürnberg (HBC) verbirgt sich der Zusammenschluss der

Post SV-Handballer mit dem TV Eibach (Lösung a). 3. Karl-Heinz Zeitler, Ju Jutsu-Trainer-Ikone, ist seit über 56 Jahren beim Post SV tätig (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 M.Schulz. Über den 2. Preis, ein 50 Euro-Einkaufsgutschein der Firma Höffner, darf sich K. Moss freuen. Den 3. Platz, ein 25 Euro-Einkaufsgutschein der Firma Höffner, erhält M. Winter. ■

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 Mitgliedsausweis 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 Sportsporthallen 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 31.12.2020. ■

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-Jutsu ab 01.01.2020	4,- Euro
Karate	3,- Euro
Rhythmische Sportgymnastik ab 01.01.2020	12,- Euro 15,- Euro
Schützen	2,- Euro
Trampolin	3,- Euro
Volleyball	2,- Euro
Yoga	15,- Euro

Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

pro Person	9,- Euro
Familie mit 2 Personen je weitere Person (ab jedem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	18,- Euro 2,- Euro
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 Traamtänzer fällt für die Nutzung der Fit und Gesund Angebote kein weiterer Zusatzbeitrag an!

Für die Kindersportschule (KiSS), die Ballschule und die Tanzschule (Traamtänzer) 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 Traamtänzer-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



Wen der Sport packt, den lässt er so schnell nicht mehr los. Siehe Max Opel. Gelernt hat der einst sehr aktive wie erfolgreiche Tennisspieler und Basketballer Industriekaufmann. Um jedoch seine Leidenschaft mit Wirtschaft zu verbinden, hat er daran ein duales Studium der Sportökonomie angeschlossen. Und der praktische Teil hat ihn wiederum zur Basketball-Abteilung geführt – und da hat er sich, um es in der Basketball-Sprache zu sagen, als Dreier ohne Ringberührung erwiesen. Kein Wunder also, dass der Post SV den sportbegeisterten Max nach dessen Abschluss des Studiums nicht mehr losgelassen und sich ihn „geschnappt“ hat. Seit Juni ist er, der für alle Ballsportarten zu haben ist, im Gesamtverein der für Marketing und Sponsoring verantwortliche Mann.

Post SV den sportbegeisterten Max nach dessen Abschluss des Studiums nicht mehr losgelassen und sich ihn „geschnappt“ hat. Seit Juni ist er, der für alle Ballsportarten zu haben ist, im Gesamtverein der für Marketing und Sponsoring verantwortliche Mann.

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

Laptop, Diensthandy, Menschen die mich auf die Palme bringen.

Was bringt dich auf die Palme?

Menschen die nach Problemen anstatt nach Lösungen suchen.

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?

„Deal“, ein Sachbuch über Verhandlungstechniken von Jack Nasher

Bei welcher Musik schaltest Du sofort das Radio aus?

Heavy Metal

Mit welchem Prominenten würdest du gerne einmal sporteln gehen?

Mit Dirk Nowitzki ein paar Körbe werfen gehen.

Hast Du ein sportliches Idol?

Da gibt es sogar drei: Dirk Nowitzki, Roger Federer und Bastian Schweinsteiger

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?

Die wachsende Sensibilisierung für den Klimawandel

Welche Sportart kannst Du gar nicht?

Turnen

Welche Sportart würdest du gerne besser können?

Obwohl ich nicht ganz so schlecht bin, tatsächlich Basketball

Was können Männer besser als Frauen?

Beide Geschlechter haben Ihre Stärken und Schwächen

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

Zu einem Strongmanrun

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

Spiel 6 der NBA Finals 2011 – Dirk Nowitzki wurde NBA Champion mit den Dallas Mavericks

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?

Aktiv: Stadtmeister im Tennis, Teilnahme an der Bayerischen Basketballmeisterschaft als Trainer: 3. Bayerischer Meister mit den U-16 Basketballern des Post SV

Was war Dein peinlichster Fauxpas im Sport?

Kann ich mich nicht erinnern

Welche Macke hast Du beim Sport?

Ich bin abergläubisch.

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

Ein neues Fahrrad.

Was fällt Dir beim Stichwort Post SV ein?

Bayerns größter Breitensportverein mit dem vielfältigsten Angebot, traditionsreich und dennoch innovativ.

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

Bisher leider nur Basketball und die Fitlounge. Ich bin aber generell ein sehr sportbegeisterter Mensch – vor allem für jeglichen Ballsport bin ich immer zu haben.

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

Generell finde ich, dass alle einen super Job machen. Herausheben möchte ich dennoch vor allem die Vorstandschaft, mit der ich jetzt seit drei Monaten eng zusammenarbeite und die den Verein mit guten Ideen voranbringen.

Bist Du Warm- oder Kaltduscher?

Hauptsache Wasser

Wie sieht für Dich der perfekte Sporttag aus?

Nach dem Frühstück Joggen gehen oder zum Fitness, dann am Strand entspannen und Beachvolleyballspielen, oder wenn kein Strand vor Ort ist, dann alternativ Basketball oder Tennis spielen.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?

Daran denken, dass man sich nach dem Sport meist besser und ausgeglichener fühlt.

Welche Sportart ist Deiner Meinung nach überflüssig?

Jede Sportart hat ihre Berechtigung.

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

Roger Federer

HAUPTSPONSOR:



GENERALAUSRÜSTER:



PREMIUM-PARTNER:



BASIC-PARTNER:



KLAUS H. BENDELE · KATHRIN BENDELE
STUUERBERATER



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