Das neue Kursprogramm

Post SV magazin

Ausgabe 3/2024
Juli 2024 – September 2024

Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

Foto: © koldunova – stock.adobe.com

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 Metropolregion Nürnberg eG
IBAN: DE97 7606 9559 0002 3805 79
BIC: GENODEF1NEA

Bildnachweis
Roland Fengler, news5/Ott,
www.istockphoto.com,
www.fotolia.com
Kartenmaterial:
Dipl. Geogr. Stephan Adler

Redaktion
Christian Biechele (Leitung, V.i.S.d.P.)
Andreas Niklaus

Produktion, Layout
g.a.s. 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
Kolibri Druck, Zeitfracht Medien GmbH
Emmericher Str. 10
90411 Nürnberg
www.kolibri-druck.de

Auflage
15.000 Exemplare

Vertreten durch den Vorstand
Andreas Neugebauer –
Vorstandsvorsitzender
Michael Sommer –
stv. Vorstandsvorsitzender
Christian Biechele –
ehrenamtliches Mitglied des Vorstands

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

Ein erfreuliches wie wichtiges Weiter-so

Liebe Mitglieder,

riesig war der Aufschrei, der durch die Republik jagte, als der Deutsche Fußball Bund, kurz DFB, Ende März seine zukünftige Liaison mit Nike bekannt gab. Dass die deutsche Nationalmannschaft ab 2027 nicht mehr im gewohnten Drei-Streifen-Look von adidas auflaufen würde, bewegte die Gemüter. Selbst hochrangige Politiker, die einstmals „Vaterlandliebe zum Kotzen“ fanden, machten anklagend auf der DFB-Führungsebene fehlenden Patriotismus aus.

All dies erinnerte uns zumindest ein ganz klein wenig an das, als wir vor gut fünf Jahren einen Ausrüstervertrag mit dem italienischen Sportartikelhersteller Macron abschlossen. Auch wenn der Vergleich meilenweit hinkt, so war doch auch in unserem Mini-mini-Kosmos hier und da die Empörung groß. Mit der Unterschrift war es fortan nix mehr mit adidas, Puma und Co – zumindest auf allen offiziellen Shirts bis hin zur Wettkampfbekleidung mit dem Post SV-Logo war nunmehr Macron Pflicht.

Das fanden wiederum nicht alle so klasse wie wir, die wir ein klein wenig stolz waren, als erster Breitensportverein Deutschlands einen solch umfassenden Ausrüstervertrag vorweisen zu können. Der Umstand, nicht mehr mit der Marke auflaufen zu dürfen, mit der man gerade hier, in der Heimat der zwei deutschen Sportartikel-Giganten, groß geworden ist, trieb vor allem die Ballsportler um.

Ich als Fußballer konnte das gut nachvollziehen, in meiner Jugend avancierte schon die Frage adidas oder Puma zu einer des Glaubens, der Gedanke, eine hierzulande unbekannte Marke aus Italien zu tragen, wäre mir damals absurd vorgekommen.

Doch bei dem Deal mit Macron ging es für uns nicht um Emotionen, die meisten von uns verbanden damals zunächst den Namen nur mit dem französischen Staatspräsidenten, wir sahen darin vielmehr die Chance, den Verein voranzubringen. Das begann damit, endlich in einheitliches, ganz spezielles Vereinsoutfit zu haben, was gerade in unserem großen Verein mit seinen vielen Abteilungen ein wichtiger identitätsstiftender Kitt ist – und dies in einer Qualität, die den Vergleich mit den Marktführern gewiss nicht zu scheuen braucht.

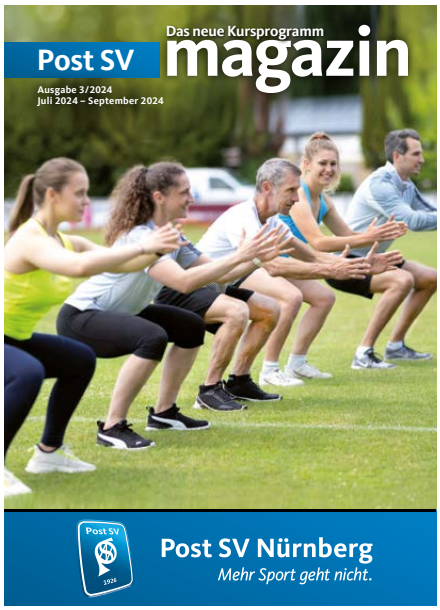
Doch die sogenannte corporate identity, für die viele Firmen richtig viel Geld ausgeben, war nur ein Randaspekt: Dieser weiterhin in der deutschen Sportlandschaft einzigartige Ausrüstervertrag tat und tut dem Post SV finanziell gut. Macron tritt zwar nicht wie bei Profiteams direkt als Sponsor auf, der dafür zahlt, dass sein Shirt getragen wird, doch indirekt ist dies bei uns durch gute Sonderkonditionen sowie Bonusrückzahlungen ab einer gewissen Bestellmenge dann doch der Fall.

Dass es am Anfang mitunter hakte, es viel Arbeit und Nachbesserungen bedurfte, ehe der Macron-online-Shop mit dem eigenen Post SV-Bereich so funktionierte wie er es nun tut, darf nicht verschwiegen werden und war andererseits auch verständlich. Beide Seiten betraten absolutes Neuland, Macron rüstete zwar weltweit Profiteams in unterschiedlichen Sportarten aus, doch die dafür notwendigen Strukturen lassen sich ganz und gar nicht auf einen Breitensportverein übertragen. So gesehen ist der Post SV für das in Bologna beheimatete Unternehmen ein Pilot-Projekt gewesen. Mittlerweile ist daraus längst eine eingespielte Partnerschaft geworden – selbst unsere anfänglich so skeptischen Fußballer sind nunmehr überzeugt.

Und da Letzteres auch vollumfänglich auf uns zutrifft, können wir mit einer unserer Ansicht nach für den Verein richtig guten Nachricht schließen: Der Post SV und Macron haben den Ausrüstervertrag um sechs Jahre verlängert.

Christian Biechele (ehrenamtliches 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 – 36 Aktuelles

40 Kursprogramm

52 FerienCamps

36 Ankündigungen

64 Allgemeine Informationen

65 Beiträge

66 Fragen
Siggi Kaiser

Besuche unsere Internetseite unter: www.post-sv.de

Öffnungszeiten und Kontakt

Geschäftsstelle
Kirchenberg 2 – 4, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 95 45 95 60
E-Mail: info@post-sv.de
Mo. / Mi. / Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Di. / Do. 13.00 – 16.00 Uhr

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

Kontakt Sportbüro:
Tel.: 0911 - 95 45 95 67/-63
Mo. / Mi. / Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Di. / Do. 13.00 – 16.00 Uhr

Hallenschwimmbad*
Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 540 55 47 80
Mo. 14.00 – 22.00 Uhr
Di. / Do. 6.00 – 22.00 Uhr
Mi. 9.00 – 20.30 Uhr
Fr. 9.00 – 22.00 Uhr
Sa. 8.00 – 19.00 Uhr
So. 8.00 – 18.00 Uhr

Sauna – Dampfbad*
Mo./Mi./Fr. 14.00 – 22.00 Uhr
Di (Damen) 11.00 – 22.00 Uhr
Do 11.00 – 22.00 Uhr
Sa. 10.00 – 18.00 Uhr
So. / (Familie) 10.00 – 18.00 Uhr

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

Büro Tanz
Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 540 55 47 70
E-Mail: tanz@post-sv.de
Di. - Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Büro "Postis Kindersport"
Tel.: 0911 - 540 55 47 66
Mo. 11.00 – 14.00 Uhr
Mi. 10.00 – 13.00 Uhr

Büro "Postis Sportschule"
Tel.: 0911 - 540 55 47 63
Mi. 10.00 – 13.00 Uhr
Do. 11.00 – 14.00 Uhr

Büro "Postis Ballschule"
Tel.: 0152 - 54 27 31 28
Mo. 11.00 – 14.00 Uhr
Do. 11.00 – 14.00 Uhr

Öffnungszeiten in den Ferien 2024 und an den Feiertagen

Hallenschwimmbad / Sauna / Dampfbad
Do 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit, Fr 01.11.2024 Allerheiligen

Hallenbad	08.00 – 18.00 Uhr
Sauna (Familie)	10.00 – 18.00 Uhr

Schwimmbad/Sauna – Betriebsferien 2024
Wegen Revisionsarbeiten bleibt unser Schwimmbad mit Sauna vom 29.07 bis 25.08.2024 geschlossen.

Fitnessstudio Ebensee

Donnerstag, 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit	09.00 – 15.00 Uhr
Freitag, 01.11.2024 Allerheiligen	09.00 – 15.00 Uhr

Fitnessstudio Fitlounge

Donnerstag, 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit	09.00 – 17.00 Uhr
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)	
Freitag, 01.11.2024 Allerheiligen	09.00 – 17.00 Uhr
(Sauna 10.00 – 16.00 Uhr)	

Studio N°1

Donnerstag, 03.10.2024 Tag der Deutschen Einheit	09.00 – 16.00 Uhr
Freitag, 01.11.2024 Allerheiligen	09.00 – 16.00 Uhr

In den Sommerferien sind unsere Fitness-Studios regulär geöffnet.

Während der Sommerferien (29.07.2024 – 09.09.2024) findet in den Vereinshallen (Fitlounge, Hasenbuck, Landgrabenstraße, Sportzentrum Nordost, Sportpark Schweinau, Studio N°1) ein Ferienprogramm statt. Das genaue Programm wird auf der Homepage www.post-sv.de, sowie in den Sporthallen veröffentlicht. Die Schulsporthallen sind über die gesamten Ferien geschlossen!

Die Sportstunden der „Postis Sportschule", „Postis Ballschule" und der „Traumtänzer" finden während der Ferien nicht statt!

Revision Hallenschwimmbad (29.07. – 25.08.2024) geschlossen!
Während unseren Revisionsarbeiten ist unser Hallenschwimmbad/Sauna geschlossen, ab 26.08.2024 wieder geöffnet.

Fitnessstudio Ebensee
Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 540 55 47 84

Mo. / Di. / Do.	9.00 – 21.30 Uhr
Mi.	7.00 – 21.30 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./Sa. / So.	9.00 – 22.00 Uhr

Studio N°1
Albertstr. 4, 90478 Nürnberg
Tel.: 0911 - 47 15 18

Mo. / Di. / Do.	9.00 – 13.00 Uhr
	und 15.00 – 21.00 Uhr
Mi. + Fr.	08.00 - 21.00 Uhr
Sa. / So.	09.00 – 16.00 Uhr

Reha-Sport
Tel.: 0911 - 5 87 43 27
E-Mail: hirschbeck@post-sv.de

Mo. / Di. / Mi.	09.00 – 12.00 Uhr
Fr.	11.00 – 13.00 Uhr

Prävention
Tel: 0911 - 620193
Telefonische Erreichbarkeit:
Mo. 12.00 – 15.00 Uhr
E-Mail: praevention@post-sv.de

Sauna Fitlounge

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

Restaurant Sportpark Ebensee
Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg
Tel.: 0911 - 5 40 81 09

Mo.	Ruhetag
Di. – Fr.	16.00 – 23.00 Uhr
Sa. / So.	11.00 – 23.00 Uhr

Restaurant Thalassa
Sportpark Schweinau
Daimlerstr. 71, 90441 Nürnberg
Tel.: 0162 - 32 79 956

Mo. – Fr.	16.00 – 23.00 Uhr
Sa. / So.	11.00 – 23.00 Uhr
an Feiertagen	11.00 – 23.00 Uhr

Unsere Sportstätten

1 Sportpark Ebensee (H3)
Ziegenstraße 110

2 Geschäftsstelle Post SV (H4)
Kirchenberg 2

3 Gemeindesaal Laufamholz (I3)
Moritzbergstraße 73

4 Theodor-Billroth-Schule (I4)
Billrothstraße 16

5 Gemeindesaal Jobst (H3)
Äußere Sulzbacher Straße 146

6 Gebrüder-Grimm-Schule (H3)
Grimmstr. 16,

7 Sportzentrum Nordost (H1)
Neumeyerstraße 80

8 Paul-Moor-Schule (G2)
Schafhofstr. 27

9 Konrad-Groß-Schule (G3)
Oedenberger Straße 135

10 Veit-Stoß-Realschule (F3)
Merseburger Straße 4

11 Grundschule Bismarckstraße (F4)
Bismarckstraße 20
Eingang über Fröbelstraße

12 Volkspark Marienberg (E2)

13 Friedrich-Hegel-Schule (E3)
Hegelstraße 17, Zugang über Pausenhof

14 Hans-Sachs-Gymnasium (E4)
Löbleinstraße 10

15 Grundschule St. Johannis (C4)
Adam-Kraft-Straße 2

17 Geschwister-Scholl-Realschule (A4)
Muggenhofer Straße 122

18 Grundschule Friedrich-Wanderer (A4)
Wandererstr. 170

20 Dürer-Gymnasium (B5)
Sielstraße 17
Zugang über Reutersbrunnenstr.

21 Reutersbrunnenschule (C5)
Reutersbrunnenstraße 12

22 Wilhelm-Löhe Schule (C5)
Deutschherrnstraße 10

23 Grundschule Paniersplatz (D4)
Paniersplatz 37

24 Scharrer Gymnasium (E4)
Am Webersplatz 17

25 Willstätter Gymnasium (E4)
Innerer Laufer Platz 11

27 Wirtschaftsschule (E5)
Nunnenbeckstraße 40
Zugang über Georg-Strobel-Straße

28 Melanchton Gymnasium (E4)
Sulzbacher Straße 32

29 Bartholomäusschule (F5)
Bartholomäusstraße 16

31 Tiergarten (I5)
Am Tiergarten 30
Treffpunkt Haupteingang

35 Holzgartenschule (E6)
Holzgartenstraße 14
Zugang über 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 Studio No 1 (F6)
Albertstr. 4

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 (G10) **(Dependance)**
Zugspitzstr. 123

54 Zabo Trails (H5)
Siedlerstraße

55 Langwasserbad (I10)
Breslauer Str. 251

56 Scharrerschule (F6)
Scharrerstraße 33

FL. Fitlounge (E5)
Keßlerstraße 1

Schwimmen und Saunieren im vereinseigenen Hallenbad

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

Schaue vorbei.
Ein einmaliger Probebesuch im Schwimmbad oder im Saunabereich ist jederzeit möglich. Die einmalige Gebühr von 10,– Euro / 15,– Euro inkl. Sauna oder 20,– Euro für Familien wird bei Vorlage der Badeberechtigungskarte und dem Beleg Probeschwimmen / Sauna innerhalb von 6 Wochen rückerstattet.

Tel.: 0911 – 54 05 54 780

Sportempfang im Rathaussaal

Ein wahrlich besonderer Abend

Ehre wem Ehre gebührt – dieses Motto schwebte am 11. Juni zwar nicht sicht-, aber deutlich spürbar über dem Sportempfang des Post SV im historischen Rathaussaal der Stadt Nürnberg. Er brachte wie in Jahren zuvor zahlreiche Ehrengäste und Vereinsmitglieder in einem feierlichen Rahmen zusammen. Inmitten eines abwechslungsreichen Programms stellte die Ehrung von Mitgliedern für besonderer Verdienste den Höhepunkt dar.

Durch den offiziellen Teil des Empfanges führte Franz Gebhardt, Ehrenmitglied des Vereins, als bewährter Moderator in gewohnt charmant-professioneller Art. Den Reigen der Grußworte von höherer Stelle eröffnete Cornelia Trinkl, Referentin für Schule und Sport der Stadt Nürnberg. In ihrer Rede betonte sie die Bedeutung des Post SV für die Stadt und hob die hervorragende Zusammenarbeit hervor wie im Bereich „Sport vernetzt“ oder dem schulischen Ganztag.

Markus Söder, Bayerischer Ministerpräsident und seit vielen Jahren Mitglied des Post SV, konnte zwar nicht wie im vergangenen Jahr persönlich mit von der Partie sein, doch er übermittelte seine Glückwünsche per Videobotschaft und bedankte sich dabei bei allen Ehrenamtlichen für ihre Leistungen ausdrücklich.

Dank zu sagen, war auch Andreas Neugebauer, dem Vorstandsvorsitzenden des Post SV, ein großes Anliegen. Neben dem für die Stadt Nürnberg, dem Freistaat und den Sponsoren des Vereins für ihre Unterstützung galt an jenem Abend sein ganz spezieller an die Ehren- wie auch Hauptamtlichen, die mit ihrem Miteinander und Engagement den großen Breitensportverein Post SV in dieser Form überhaupt erst möglich machen.

Für Begeisterung sorgten die Show-Acts der Rhythmischen Sportgymnastik, die im Anschluss an die Grußworte stattfanden. Ihr Auftritt lockerte den Abend auf beeindruckend elegante Weise ebenso auf wie die sich anschließende Talk-Runde zum Thema Olympische Spiele. Hochrangige Vertreter aus Sport und Politik standen dabei Christian Biechele, dem ehrenamtlichen Vorstandsmitglied des Post SV, Rede und Antwort. Oberbürgermeister Marcus König, der ehemalige Hockey-Spieler Max Müller, der einzige Doppel-Olympiasieger, den Nürnberg bislang hervorgebracht hat, Jörg Ammon, Präsident des Bayerischen Landessportverbands, Stefan Mittag, der als Verantwortliche des erfolgreichen Handball-Projekts HBC kürzlich zum Nürnberger Trainer 2023 gekürt wurde, Stadtrat Dieter Goldmann, der seit über 50 Jahren als Aktiver wie als Jugendtrainer die Ju-Jutsu-Abteilung entscheidend mitprägt, und erneut Cornelia Trinkl gaben launige wie interessante Aspekte zum Besten.

Geehrte für 25-jährige Mitgliedschaft

Geehrte für 40-jährige Mitgliedschaft

Geehrte für 50-jährige Mitgliedschaft

Geehrte für 60-jährige Mitgliedschaft

Der wichtigste Tagesordnungspunkt des Abends war jedoch die Ehrungen, die unter der Leitung von Michael Sommer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des Post SV, in dem historischen Ambiente über die Bühne gingen. Ausgezeichnet wurden Mitglieder für 25, 40, 50, 60 und 70 Jahre Vereinszugehörigkeit, herausragende sportliche Erfolge sowie besondere Verdienste für den Verein. Die Liste der Geehrten ist auf unserer Website unter Service/Download-Center nachzulesen.

Abgerundet wurde der Abend traditionell bei Speis und Trank mit einem geselligen Beisammensein in der Ehrenhalle des Rathauses – und ebenso traditionell stellt die Post SV-Familie bei der dritten Halbzeit ihre Ausdauerfähigkeit eindrucksvoll unter Beweis.

Geehrte für verdiente Mitarbeiter/innen

Geehrte für besondere Verdienste

Geehrte für Sportliche Erfolge

Pyraser

JETZT NEU!

Pyraser Weinschorle: am besten eiskalt genießen!

BROCHIER

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 für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik (m/w/d)
- Mechatroniker für Kältetechnik (m/w/d)
- Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)
- Fachkraft für Rohr-, Kanal- und Industrieservice (m/w/d)
- Flaschner/Klempner (m/w/d)
- Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement (m/w/d)

traumjob-handwerk.de

#BROS

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

brochier-gruppe.de

Post SV-Sponsor BROCHIER Gruppe verlängert vorzeitig

Ein starkes Zeichen

Die BROCHIER Holding GmbH + Co KG hat ihren Sponsoring-Vertrag mit dem Post-SV Anfang Juni vorzeitig verlängert. Dies unterstreicht die enge und erfolgreiche Zusammenarbeit der beiden Nürnberger Institutionen, die sich der Förderung des Breitensports verschrieben haben.

Die Partnerschaft zielt darauf ab, das umfangreiche Sportangebot des Vereins zu sichern und weiter auszubauen. Durch die finanzielle Unterstützung von BROCHIER kann der Post SV neue Angebote etablieren und somit den Breitensport in Nürnberg nachhaltig fördern.

Christian Waitz, Geschäftsführer der BROCHIER Holding GmbH + Co KG, betont: „Wir freuen uns sehr, unsere erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Post SV fortzusetzen. Diese Partnerschaft ermöglicht es uns, unsere Präsenz in der Region zu stärken und gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Sports zu leisten."

BROCHIER übernimmt im Rahmen des Sponsoring-Vertrags weiterhin die Rolle des Premiumsponsors und wird in allen relevanten Bereichen des Post SV prominent dargestellt. Dies umfasst Werbeflächen an den Sportstätten, Anzeigen im Vereinsmagazin sowie entsprechend große Auftritte auf der Website und den Social-Media-Kanälen des Vereins. Durch diese Maßnahmen und zusätzliche Werbemöglichkeiten bei Veranstaltungen wie dem Post SV Sportfestival steigert BROCHIER seine Sichtbarkeit in der Region erheblich und kann seine Ausbildungsplätze und Unternehmenswerte einer breiten Öffentlichkeit vorstellen.

Andreas Neugebauer, Vorstandsvorsitzender des Post SV, erklärt: „Die vorzeitige Vertragsverlängerung ist ein starkes Zeichen des gegenseitigen Vertrauens und der erfolgreichen Zusammenarbeit. Wir sind stolz darauf, BROCHIER weiterhin als Premiumsponsor an unserer Seite zu haben."

Die verlängerte Partnerschaft tritt zum 1. Januar 2025 in Kraft und läuft bis zum 31. Dezember 2027.

© Rido - Fotolia.com

RICHTER

... richtig gut zum Fuß !

Orthopädie · Schuhe · Bewegung

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

www.richterpaedie.de

2 x in Nürnberg

Am Stadtpark 2 (im Parcside)
Telefon: 0911 / 891 08 03

Leipziger Straße 31
Telefon: 0911 / 59 49 92

Vom Schulabschluss zum Traumberuf: Starte deine Karriere in der Sportbranche!

Dein Duales Studium oder dein Freiwilligendienst beim Post SV Nürnberg in den Einsatzbereichen wie Basketball, Fitness, Fußball, Handball, Kinderwelt. Weitere Informationen und Kontakt unter www.post-sv.de.

SCAN ME

www.post-sv.de

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

5. Auflage des Volksfest-Biathlons

1392 Treffer für mehr Bäume am Ebensee

Strahlender Sonnenschein begleitete den 5. Volksfest-Biathlon des Post SV und des Süddeutschen Schaustellerverbands. Mehr als 260 Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellten sich dabei der sportlich-spaßigen Herausforderung aus Laufen und Schießen beziehungsweise Spickern in drei Läufen: dem Medic-Center Nürnberg-Kinderbiathlon, dem VR Bank-Erwachsenen-Biathlon und dem Optik Schlemmer-VIP-Biathlon.

In allen drei Läufen galt es, mit maximal zehn Versuchen drei Treffer zu erzielen. Nach dem dritten Treffer oder dem zehnten Versuch durfte die Runde fortgesetzt werden. Insgesamt wurden beeindruckende 1392 Treffer erzielt.

Warum diese Zahl so wichtig ist? Der Volksfest-Biathlon diente auch einem guten Zweck, denn für jeden Treffer spendeten die N-ERGIE Nürnberg und die VR Bank Metropolregion Nürnberg für unser Klimaschutzprojekt „Baumpflanzung am Sportpark Ebensee“. So konnte eine Summe von 3500 Euro erzielt werden, die komplett dem Crowdfunding-Projekt zugutekamen. Somit war der Volksfest-Biathlon mehr als „nur“ Sport und Spaß, er half kräftig mit, am Sportpark Ebensee Bäume zu pflanzen.

Neben zahlreichen Teilnehmern aus Presse, Politik, Sport und den Partnerunternehmen geht ein besonderer Dank an den Süddeutschen Schaustellerverband sowie an Andreas Krieglstein, Vorsitzender der CSU-Stadtratsfraktion Nürnberg, der in Vertretung von Oberbürgermeister Marcus König die Schirmherrschaft der Veranstaltung übernahm.

Zudem bedanken wir uns ganz herzlich bei allen Teilnehmern, Helfern und Sponsoren des Volksfest-Biathlons, darunter die VR Bank Metropolregion Nürnberg, die N-ERGIE Nürnberg, die BROCHIER Gruppe, das Autohaus Fröhlich, Optik Schlemmer, das Medic-Center Nürnberg und Hitradio N1, die dazu beigetragen haben, diesen ganz speziellen Biathlon zu realisieren und den Teilnehmern sportlich-schöne Stunden zu bieten.

Kompetenz zahlt sich aus, auch auf dem Weg zu Ihrem Sparziel

Auch wir von Union Investment haben das große Ganze im Blick. Und unsere Partnerbanken vor Ort helfen Ihnen, in einen Fondssparplan zu investieren, der Sie Schritt für Schritt schon mit monatlich kleinen Beträgen ans Ziel bringt. So bleiben Sie flexibel und müssen sich um nichts kümmern. Lassen Sie sich in Ihrer VR Bank Metropolregion zu Chancen und Risiken beraten, zum Beispiel dem Risiko marktbedingter Kursschwankungen.

Aus Geld Zukunft machen

Fondssparen starten

Hier Beratungstermin vereinbaren

VR Bank Metropolregion Nürnberg eG

Dies ist Werbung. Bitte lesen Sie die Verkaufsprospekte und die Basisinformationsblätter der Fonds, bevor Sie eine endgültige Anlageentscheidung treffen. Weitere Informationen, insbesondere zu Chancen und Risiken, die Verkaufsprospekte, die Anlagebedingungen und die Basisinformationsblätter erhalten Sie kostenlos in deutscher Sprache bei Ihrer VR Bank Metropolregion, oder bei Union Investment Service Bank AG, 60329 Frankfurt am Main, oder auf www.union-investment.de/downloads. Stand: **1. September 2023.**

Crowdfunding-Ziel deutlich übertroffen

Erste Bäume gepflanzt

Unsere Baumpflanzungsinitiative war ein voller Erfolg! Dank der großzügigen Unterstützung vieler haben wir unser Crowdfunding-Ziel von 6000 Euro erreicht und sogar übertroffen. Insgesamt konnten wir dank eurer tollen Unterstützung 6930 Euro sammeln – ein beeindruckendes Ergebnis, das es uns ermöglicht, unsere Begrünungs- und Klimaschutzprojekt im Sportpark Ebensee weiter voranzutreiben.

Die ersten Bäume sind bereits gesetzt, nun liegt unser Fokus darauf, weitere Bäume im Sportpark zu pflanzen. Mit jeder neuen Pflanzaktion tragen wir nicht nur zur Verbesserung des Stadtklimas bei, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung von CO_2. Die neu gepflanzten Bäume bieten nicht nur angenehmen Schatten, sondern dienen auch als Sichtschutz für die Nachbarn.

Die Unterstützung vieler Menschen war entscheidend für den Erfolg dieses Vorhabens. Die Spenden fließen direkt in die Beschaffung von Baumsämlingen und die langfristige Pflege der neu gepflanzten Bäume. Jeder Beitrag, ob groß oder klein, trägt zum Schutz unserer Umwelt bei. Besonders erfreulich ist die Unterstützung der N-ERGIE Nürnberg, die für jede Spende ab zehn Euro zusätzlich zehn Euro beisteuerte.

Wir möchten uns herzlich bei allen ehrenamtlichen Helfern der Fußballabteilung und allen Unterstützern bedanken, die sich an dieser Aktion beteiligt haben. Ein besonderer Dank gilt auch allen Spendern, die sich für eine Baumpatenschaft oder eine Baumpflegepatenschaft entschieden haben. Jeder dieser Spender erhielt eine digitale Urkunde, die sie als Pate eines gepflanzten Baums oder als Pate für die Pflege eines Baumes auszeichnet. Darüber hinaus werden die Inhaber dieser Urkunden auf einer speziellen „Unterstützertafel“ im Sportpark Ebensee zukünftig namentlich erwähnt.

Post SV-Sportfestival 2024

Spiel, Spaß und Spannung für die ganze Familie!

Der Post SV lädt am **Samstag, 13. Juli 2024, von 13 bis 18 Uhr** alle Sportinteressierten, ob Mitglieder oder nicht, zum alljährlichen Post SV-Sportfestival auf das Vereinsgelände in Ebensee (Ziegenstraße 110, 90482 Nürnberg) ein. Der Tag steht ganz im Zeichen des vielfältigen Sportangebots des Post SV. Geboten werden zahlreiche Shows und Mitmach-Aktionen aus den unterschiedlichsten Abteilungen. Den genauen Rahmen- und Zeitplan findest du Anfang Juni auf unserer Website. Für weitere Informationen steht dir unsere Geschäftsstelle zur Verfügung.

Komm vorbei – wir freuen uns auf dich.

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Das Leben

Stadthalle Fürth
21. Juli 2024 15 Uhr
Karten für unsere Sommer-Show gibt's unter
www.post-sv.de und hier:

VR BANK NÜRNBERG
Die Teilhaberbank

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

TRAUMtänzer
Die Tanzschule des Post SV Nürnberg e. V.

Nachruf Roland Kunze

Eine prägende Persönlichkeit

Mit tiefer Trauer nehmen wir Abschied von unserem langjährigen Mitglied und Abteilungsleiter der Schützenabteilung, Roland Kunze. Roland, der seit Januar 2010 als Abteilungsleiter fungierte, war eine zentrale Persönlichkeit in unserem Verein und hinterlässt eine große Lücke in unseren Reihen.

Seit beeindruckenden 52 Jahren war Roland Kunze Mitglied des Post SV Nürnberg. In dieser langen Zeit hat er sich stets durch sein Engagement, seine Hingabe und seinen unermüdlichen Einsatz für die Schützenabteilung ausgezeichnet. Sein unermüdlicher Einsatz und seine Leidenschaft für den Schießsport haben die Abteilung maßgeblich geprägt und bereichert.

Unsere Gedanken und unser tiefes Mitgefühl gelten in dieser schweren Zeit seiner Familie und allen, die ihm nahestanden. Wir werden Roland Kunze stets in ehrender Erinnerung behalten und sein Andenken hochhalten.

Stellenangebote des Post SV Nürnberg

Der Post-Sportverein Nürnberg e. V. ist mit ca. 16.000 Mitgliedern der größte Breitensportverein in Süddeutschland und betreibt zahlreiche vereinseigene Sportstätten im gesamten Stadtgebiet Nürnberg.
Ein Name mit Programm: „Mehr Sport geht nicht“.
Die über 100 verschiedenen Sportarten mit ca. 1.000 Sportstunden pro Woche werden durch rund 90 hauptamtliche Mitarbeiter, sowie 500 überwiegend ehrenamtliche Trainer und Übungsleiter angeboten bzw. verwaltet. Hierbei nimmt der Post SV vor allem in Kooperation mit der Kommune, Krankenkassen und zahlreichen regionalen Unternehmen eine Vorreiterrolle im Gesundheitssport ein.

Vollzeit / Teilzeit

- Reinigungskraft (m/w/d) Hallenbad und Fitnessstudio Ebensee
- Pädagogischer Mitarbeiter (m/w/d)
- Sportwissenschaftler (m/w/d)
- Abteilungsleitung Tanz (m/w/d)

Ausbildung / Duales Studium / FSJ

- Duale Sportstudenten (m/w/d) in diversen Bereichen
- FSJler (m/w/d) in diversen Bereichen für das Schuljahr 2024/2025

Übungsleiter / Ehrenamt

- Übungsleiter (m/w/d) in diversen Bereichen (z.B. Basketball, Groupfitness, Postis Kinderwelt, Tanz...)

SCAN ME

Weitere Informationen zu den Stellenangeboten findest du unter **www.post-sv.de**

Komm auch du ins Post SV-Team.
Wir freuen uns auf dich.

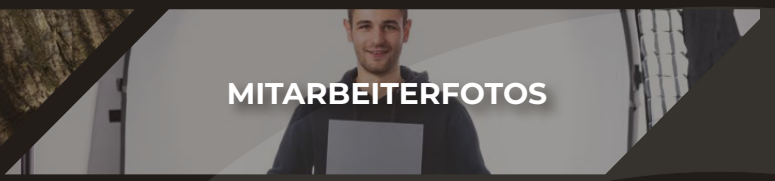
ADVANTAGE®
PRODUCTIONS

DEIN PARTNER FÜR

DIGITALES MARKETING.

SCAN ME
advantage-productions.de

Wir gestalten einzigartige, überzeugende und moderne Marketingtools durch die Unternehmen ihre Botschaften besser vermitteln und die Kundenbindung stärken können.



CONTACT US

info@advantage-productions.de

FOLLOW US

@advantage.productions
/advantageproductions
ADvantage Productions

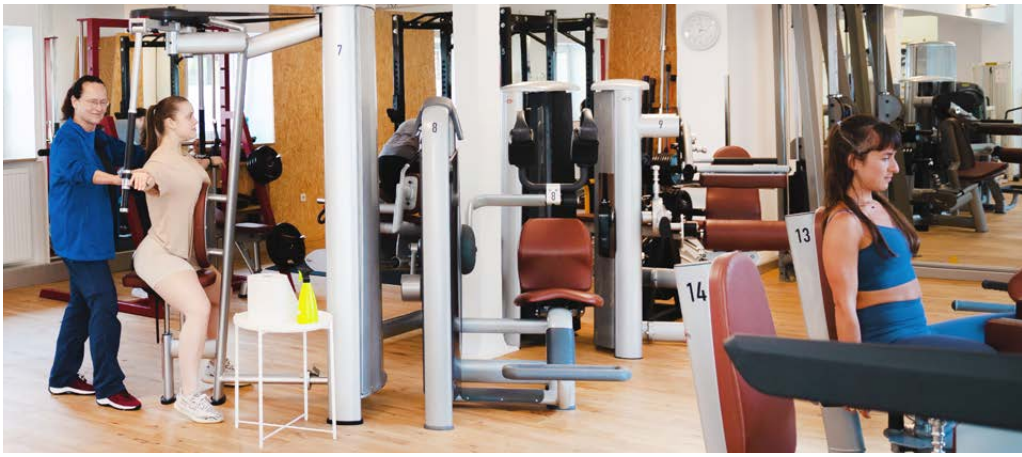
Offizieller Produktionspartner des Post SV

Fitnessstudio N°1 in Zabo

Klein, aber sehr fein

Du suchst ein Fitnesstraining in entspannter familiärer Trainingsatmosphäre mit individueller persönlicher Betreuung?

Dann haben wir einen Geheimtipp für dich parat: unser Studio N°1 in Nürnberg Zabo (Albertstraße 4).



Überfüllte Trainingsräume, hoher Geräuschpegel, stickige Luft und einheitliche Trainingsprogramme waren gestern. In unserem kleinen, aber bestens ausgestatteten Studio trainierst du mit gleichgesinnten gesundheitsbewussten Sportlern in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre in Kleingruppen. Es ist jederzeit ein Trainer auf der Fläche, der dir mit Rat und Tat zur Seite steht.

Keiner unserer Trainingspläne gleicht dem anderen. Warum? Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine ganz individuellen Wünsche, Ziele, Bedürfnisse – und bisweilen auch ein paar Einschränkungen. Entsprechend wird von uns auch dein Trainingsprogramm mit dir gemeinsam gestaltet.

Enthalten in deiner Studio N°1-Fitnessmitgliedschaft:

- Nutzung unserer Trainingsfläche mit persönlicher Betreuung
- Unsere beiden anderen Fitnessstudios Fitlounge (inkl. Sauna) und Studio Ebensee
- Individuelle Trainingspläne mit regelmäßiger Anpassung an deinen steigenden Fitnesslevel
- Dauersport/Group-Fitness (z. B. Rückentraining, Pilates, Bauch-Workout u. v. m.)
- Entspannte und familiäre Trainingsatmosphäre

Melde dich für ein kostenloses und unverbindliches Probetraining unter **0911 471518 / studiono1@post-sv.de** oder komm persönlich zu einem Walk-In vorbei und überzeuge dich selbst.

Nähere Informationen findest du auch unter **https://post-sv.de/fitness/fitness-studios/studio-no1/**

JETZT FÜR DAS **UMFRAGEPANEL** REGISTRIEREN UND **100 TREUEPUNKTE** FÜR DEINE TREUEKARTE SICHERN*

Mach den Post SV zu **Deinem Post SV!**

Der Post SV ist in der schönen Metropolregion Nürnberg die Nummer 1 im Sport. Das wollen wir auch bleiben. Zusammen mit Dir wollen wir unsere Angebote und das Vereins- und Freizeitleben aktiv verbessern.

Wir wollen Deiner Meinung eine Stimme verleihen: Du hast die Möglichkeit, regelmäßig an Befragungen zu Deiner Sportart, Abteilung oder allgemein zum Post SV teilzunehmen. Hierfür stellen wir einen Link mit dem Motto „Mach den Post SV zu Deinem Post SV“ auf der Vereinsseite und den einzelnen Abteilungsseiten zur Verfügung.

- Auf „**www.post-sv.de**“ gehen
- Für Deine Sportart, Abteilung oder Kurse zur Befragung anmelden
- Mitmachen, etwas bewegen und Treuepunkte sichern

SCAN ME

*Weitere Infos zur Treuekarte findest du unter
www.post-sv.de/index.php/post-sv-treuekarte-2024

www.post-sv.de

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Stand-up-Paddle-Center des Post SV

Die Boardnerds rufen

Der Sommer steht schon in den Startlöchern, also, nichts wie ab aufs Brett! Oder, um es zu präzisieren: Auf zu den Boardnerds, dein Stand-up-Paddle-Center im malerischen Süden Nürnbergs, direkt an der idyllischen Rednitz gelegen.

Tauche ein in unser vielfältiges Kursangebot für die Saison 2024 und lass dich von der Faszination des Stand-up-Paddlings mitreißen. Egal ob du blutiger Anfänger bist oder bereits einige Paddelschläge gemacht hast – bei uns findet jeder seinen perfekten Kurs. Unsere Einsteigerkurse bieten einen sanften Einstieg ins SUP-Vergnügen, während unsere Aufsteigerkurse den bereits Geübten neue Techniken und Herausforderungen bieten. Für diejenigen, die die perfekte Balance zwischen Körper und Geist suchen, haben wir unsere beliebten SUP-Yoga-Kurse im Programm – eine einzigartige Möglichkeit, Yoga auf dem Wasser zu erleben.

Unsere erfahrenen Guides stehen dir mit Rat und Tat zur Seite. Sie zeigen dir die schönsten Reviere, führen dich zu den geheimsten Ecken der Rednitz und sorgen dafür, dass jede Tour ein Erlebnis wird. Egal ob du allein kommst, mit Freunden oder der Familie – bei den Boardnerds findest du das passende Angebot für dein nächstes Abenteuer auf dem Wasser.

Neugierig geworden? Dann schau doch mal auf unserer Webseite vorbei und entdecke die tollen Angebote, die wir für dich vorbereitet haben. Der Sommer 2024 wird unvergesslich – mit den Boardnerds und dir auf dem Brett!

https://post-sv.de/sport/outdoor/stand-up-paddling/

Boardnerds by Post SV Nürnberg
Mühlhofer Hauptstraße 7
90453 Nürnberg

SANITÄR-HEINZE

Alle Bäder dieser Welt!

IHR WEG ZUM IDEALEN BAD!

SANIERUNG,
NEUBAU,
UMBAU:
SIE HABEN DEN GRUNDRISS -
WIR DEN PLAN

Vereinbaren Sie Ihren Termin zur Badberatung!
Tel.
0911/54 09 152

©DIANA

Stammhaus - Freiligrathstraße 30 - 90482 Nürnberg - Tel. 0911 54 09 262
Bäderloft - Sigmundstraße 110 - 90431 Nürnberg - Tel. 0911 300 1130 180

www.sanitaer-heinze.com

Mehr Sport geht „wirklich“ nicht!

Über 120 Fitness- und Entspannungsangebote pro Woche in über 16 verschiedenen Sportstätten in Nürnberg! Und sicher auch in deiner Nähe!

Und das für nur 5 Euro Zusatzbeitrag „Fit und Gesund“ im Monat!

Suche dir flexibel, ohne Voranmeldung und so oft du möchtest, deine Lieblingsangebote aus unserem **vielseitigen GroupFitness-Dauersport-Programm** aus. Auch in den Ferien kannst du aktiv bleiben!

Regelmäßiges Fitnesstraining macht erwiesenermaßen auf Dauer deutlich glücklicher und ein Stück weit erfolgreicher, du kannst damit zum Beispiel Stimmungsschwankungen vorbeugen. Oder willst du dem Alter ein Schnippchen schlagen? Auch das ist möglich, regelmäßiger Sport hebt nachweislich die Lebenserwartung.

Zudem ist Sport gerade in der Gemeinschaft viel, viel mehr, als das reine Trainieren des Körpers. Neue ganz unterschiedliche Menschen kennenlernen, neue Bekanntschaften oder gar Freundschaften knüpfen, auch das ermöglicht der Sport, der wie wenig anderes, Gemeinschaft erzeugen und fördern kann.

Und vor allem bedeutet unser **„GroupFitness-Dauersportprogramm“: Zeit für dich!** Ob Generation 50+, Power, Beweglichkeit, Kraft, Rücken, Cardio, Dance, Pilates, Yogilates & vieles mehr!

Teste unser Dauersport-Programm!
Einfach Angebot auswählen, Info an
sportbuero@post-sv.de oder
0911 – 954 595 - 67 oder -63
Sporttasche packen und LOS.

Lass dich gerne von uns persönlich beraten, welches Angebot zu dir und deinem Körper passt!

NEU! Ab 01.06.2024

Wir erweitern unser Dauersportprogramm mit zwei neuen Groupfitness-Angeboten von “Fit und Gesund”:

Jeden Samstag vormittag Body Workout und Stretch & Mobility im Studio N°1 (Albertstr. 4) in Kursraum 2

Sei dabei und starte voller Energie ins Wochenende! Unsere Trainerin Dagmara und das Studio N°1- Team freuen sich auf Dich!

Kostenloser Info-Abend zur ausgewogenen Ernährung

Iss dich gesund

In unserem Info-Abend widmen wir uns dem Thema „gesunde und ausgewogene Ernährung“. Vorgestellt werden soll, wie sich durch gezielte Ernährung Volkskrankheiten wie Adipositas (Übergewicht), Diabetes, Bluthochdruck (oder andere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems) vermeiden lassen wie ihnen auch wirksam entgegenzutreten, wenn sie bereits aufgetreten sind.

Der Vortrag ist geeignet für alle Altersgruppen. Er beinhaltet neben der Vermittlung einiger Grundlagen viele Tipps und Tricks, wie man sich im Alltag gesund ernähren kann. Wie immer erhalten alle Teilnehmer/innen an diesem Tag auch einen Sonderrabatt von 15 Prozent bei der Buchung eines unserer Ernährungsberatungs-Angebote: Einsteiger- oder Folgepaket Ernährungsberatung.

Wann? Dienstag, 23.07.2024 von 19.30 – 20.30 Uhr
Wo? Studio N°1, Albertstraße 4, 90478 Nürnberg, Kursraum 1 (1. OG)
Beitrag? beitragsfrei für Mitglieder und Nicht-Mitglieder
Teilnahmeplätze? begrenzt auf maximal 30 Teilnehmer!

Anmeldung bis spätestens 19.07.2024*:
Telefonisch oder per Mail (**0911-580 86 83** / **ernaehrung@post-sv.de**) mit Angabe des Namens, einer Telefonnummer und E-Mail-Adresse.

* Eine Anmeldung unter obigen Kontaktdaten ist Voraussetzung für die Teilnahme. Anmeldungen die nach dem 19.07.2024 eingehen, können leider nicht mehr berücksichtigt werden.

GEBÄUDEREINIGUNG
AUF DIE DU DICH
VERLASSEN KANNST

IM JAHR DES
DRACHEN REINIGEN
WIR IHR GEBÄUDE
MIT FEURIGER
PRÄZISION!

KONTAKT
Giovana Carbajal Morales
01590 1964442
info@zufriedenheit.biz
www.zufriedenheit.biz

ZUFRIEDENHEIT

Deutsche Meisterschaft im Armwrestling

Titel-Premiere für den Post SV

Am Wochenende des 23. und 24. März 2024 war es endlich soweit: Die 35. Deutsche Meisterschaft im Armwrestling fand in der Ballsporthalle in Altenfurt statt. Der Post SV richtete die Veranstaltung aus, die mit einer Rekordteilnehmerzahl von 303 ein voller Erfolg war.

Die Veranstaltung wurde von den beiden Trainern der Armwrestling-Abteilung, Valentin Eichwald und Horst Walter, organisiert. Der Post SV selbst trat mit 14 Athleten an und konnte einige herausragende Erfolge verzeichnen.

Am Samstag kämpften die Profiklassen in 19 Kategorien um den deutschen Meistertitel und die Qualifikation für die Europameisterschaft und Weltmeisterschaft. Am Sonntag waren dann die Newcomer-Klassen an der Reihe.

Gleich dreimal standen unsere Sportler auf dem Siegertreppchen. Andres Salcedo erreichte bei seinem ersten Profiturnier den 3. Platz in der offenen Männerklasse über 110 kg mit dem rechten Arm. Luca Beslic wurde in der offenen Juniorenklasse bis 23 Jahre mit dem rechten Arm Dritter und mit dem linken Arm deutscher Vizemeister. Steffen Kupfer setzte sich in der stark besetzten Männerklasse bis 90 kg durch und holte sich mit dem rechten Arm den ersten deutschen Meistertitel in einer Männer-Profiklasse für den Post SV.

Auch alle anderen Athleten haben spannende und knallharte Kämpfe geliefert und wertvolle Erfahrungen sammeln können. Das Turnier war ein voller Erfolg, insgesamt haben an beiden Tagen über 300 Zuschauer in der Ballsporthalle in Altenfurt mitgefiebert

Weiblicher Basketball-Bereich

Imponierende Erfolge auf ganzer Linie

von Felician Müller

Die weiblichen Jugend-Basketballerinnen des Post SV haben in der Saison 2022/23 unter anderem mit dem Gewinn der bayerischen Meisterschaft und Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft der U 16 sowie der direkten Playoff-Teilnahme in der ersten U 18-Bundesliga Saison die Messlatte sehr hoch gelegt. Doch auch in dieser Saison waren die Nachwuchs-Basketballerinnen nicht minder erfolgreich unter den Körben unterwegs.

Beginnend im MINI-Bereich, wo unsere U 8, U 10 und U 12-Teams vor allem viele neue Mädchen für den Basketball gewinnen konnten. Unserem Ziel, einen konstant breiten MINI-Bereich zu haben, sind wir deutlich nähergekommen. Für die Zukunft sieht es also sehr gut, doch auch die Gegenwart kann sich sehen lassen. Die U 10 steigerte sich über die Saison enorm, und die U 12 verpasste knapp die Teilnahme an der bayerischen Meisterschaft.

In der U-14-Bayernliga erreichten unsere Mädchen überzeugend die Hauptrunde, standen somit also schon mal unter den sechs besten Mannschaften in Bayern. Zwar hatten wir hier gegen einige Teams das Nachsehen, festigten aber dennoch unseren Ruf als Top-Nachwuchsstandort in Bayern. Die Kooperationen mit Herzogenaurach und Schwabach brachten erneut viele Mädchen in ihrer sportlichen Entwicklung voran. Die Krönung erfolgte am Saisonende mit der Teilnahme an einem internationalen Turnier im spanischen Girona. Die Mädchen konnten die Saison mit einer großartigen Erfahrung, spannenden Spielen und am Ende dem 4. Platz in einem starken Teilnehmerfeld abschließen.

Unsere U-16-Bayernliga-Team wollte natürlich an die Erfolge der vergangenen Saison weitestgehend anknüpfen. Im September fand deswegen ein Vorbereitungsturnier mit der TG Würzburg und ALBA Berlin bei uns in Nürnberg statt. In der Saison mussten sich unsere Mädchen nur dreimal knapp geschlagen geben und belegten am Ende verdientermaßen den 2. Platz, der zugleich das Ticket zu den bayerischen Meisterschaften war. Dort konnte sich unser Team mit großartigen Leistungen fürs Halbfinale qualifizieren. Dort musste es sich leider in dezimierter Besetzung deutlich gegen den späteren Deutschen Meister die TG Würzburg geschlagen geben. Im anschließenden spannenden Duell mit Bamberg setzte es eine denkbar knappe Niederlage. Dass der 4. Platz bei den Bayerischen dennoch einen Erfolg darstellte, waren sich alle einig.

Im U-18-Bereich nahmen wir zum ersten Mal mit zwei Teams in der Bezirksoberliga teil und wussten dort auch prompt unsere Marke zu setzen. Unser 1. Team, das aus Eigengewächsen der U-16-Bayernliga und WNBL bestand, qualifizierte sich ungeschlagen für die Bayerische Meisterschaft. Auch dort überzeugten unsere Mädchen auf ganzer Linie, blieben weiterhin ungeschlagen und holten sich hochverdient den Titel. Das Turnier wird nicht nur aus sportlicher Sicht in Erinnerung bleiben, sondern gestaltete sich auch als hervorragender Saisonabschluss und Belohnung für die intensive Arbeit des vergangenen Jahres.

In unserem zweiten Jahr in der U-18-Bundesliga ging es von Beginn an gleich hoch her. Nach der Teilnahme an den Playoffs in der ersten Saison ging unser immer noch junges Team mit mehr Erfahrung aufs Feld und wollte erneut oben mitspielen. Und so legte es auch los. Drei Siege in den ersten drei Spielen, unter anderem gegen den amtierenden deutschen Meister, die Rhein-Main Baskets, sorgte für die Tabellenführung. Leider konnte unser Team diese Form nicht über die gesamte Saison beibehalten, nach ein paar bitteren Niederlagen stand es am Ende der regulären Saison auf Platz 4 und damit wieder in den Playoffs. Damit stand auch der direkte Klassenerhalt fest. Der Gegner in den Playoffs war dann das ungeschlagene RegioTeam Stuttgart. In einem mitreißenden wie sehr, sehr starkem ersten Spiel vor heimischer Kulisse verpassten wir am Ende nur ganz knapp die Sensation und gingen nur mit einer Zwei-Punkte-Differenz in das alles entscheidende Rückspiel gegen einen der Top-Favoriten. Auch wenn wir hier wieder alles gaben, reichte es am Ende leider nicht für ein Weiterkommen. Traurig, aber auch enorm stolz auf die eigene Leistung endete somit unsere zweite Saison in der WNBL.

Im Unterschied zur vergangenen Saison konnten wir dieses Jahr auch im Damenbereich einen großen Erfolg verzeichnen. Nach dem unglücklichen Abstieg unserer Damen 1 aus der Bayernliga, hatte der direkte Wiederaufstieg oberste Priorität. Mit einer Mischung aus U 16, WNBL und Damen konnten wir nicht nur unseren jüngeren Talenten Erfahrung auf Seniorinnen Level bieten, sondern dies auch mit großem sportlichem Erfolg unterlegen. Mit rasanter Spielweise sorgte unser Team regelmäßig für Glanzlichter. Nach kleinen Anfangsschwierigkeiten Saison stellten wir unsere Klasse immer mehr unter Beweis und beendeten die Saison mit einer perfekten 12:0-Bilanz höchst überzeugend auf dem 1. Platz. Somit stand nicht nur der zweite Meistertitel der Saison, sondern gleichwohl auch der so wichtige Wiederaufstieg in die Bayernliga fest. Dieser ist für uns essenziell, um unseren Nachwuchsspielerinnen in Zukunft auch über die Jugend hinaus, Spielpraxis und Perspektive bieten zu können.

Doch wir ruhen uns keinesfalls auf diesen Erfolgen aus, sondern sind bereits nach einer wohl verdienten Pause wieder in intensiver Vorbereitung für die Saison 2024/25.

Wir gratulieren allen Teams, Spielerinnen und Coaches zu einer großartigen Saison und sind schon gespannt, was das nächste Spieljahr bringen wird!

schöll + kollegen
medic center
KINDER- UND JUGENDMEDIZIN
Sonja Pemsl aus Katzwang praktiziert jetzt im Medic-Center in Schweinau
+++ WIR HABEN FREIE TERMINE +++
Kinder- und Jugendmedizin
Sonja Pemsl
Fachärztin für Kinder- u. Jugendmedizin
Pragati Mehul Lapsiwala
Fachärztin für Kinder- u. Jugendmedizin
Alma Becirevic
doktor medicine
Fachärztin für Kinder- u. Jugendmedizin
Mit vollem Leistungsspektrum:
• Vorsorgeuntersuchungen, Entwicklungsdiagnostik
• Ultraschalluntersuchungen, EKG, Operationsvorbereitung
• Allergologie: Allergietestung und Behandlung
• Jugendarbeitsschutz- und Jugendvorsorgeuntersuchung
• Hör-/Sprach-/Sehtest, ADHS-Behandlung, Psychosomatik
Beachten Sie die neuen Räumlichkeiten:
• Schweinauer Hauptstraße 38, Nürnberg
• 80m zur S-/U-Bahn Station Schweinau
• direkt unter dem Zentrum für Gynäkologie
• kostenlose Parkplätze im Hof
• barrierefreier Hintereingang
• 1. Obergeschoss mit Aufzug
Medic-Center
Kinder- und Jugendmedizin
Schweinauer Hauptstraße 38
90441 Nürnberg
Telefon: 09 11/ 80 12 92 73
info@mediccenter.de
Termine nach Vereinbarung
WWW.MEDICCENTER.DE
INFO@MEDICCENTER.DE

PSSSST...
schon gehört?

FRÖHLICHES POSTGEHEIMNIS

PEUGEOT

PEUGEOT
NEUER 208 Active PureTech 75[1]

AB 139,– €
MTL. LEASEN[2]
INKL. ÜBERFÜHRUNG

EXKLUSIV FÜR ALLE POST SV-MITGLIEDER
250,- €
ZUBEHÖR-GUTSCHEIN[4]

Abbildung zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.

[1]Neuer PEUGEOT 208 Active PureTech 75; Energieverbrauch: 4,5 - 5,5 l/100 km (kombiniert), CO_2-Emission: 101 - 124 g/km (kombiniert), CO_2-Klasse (kombiniert): C - D[3].

[2]139,- € mtl. für den PEUGEOT 208 Active PureTech 75. Powerkilometerleasingangebot der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg; Mietsonderzahlung 913,55 €, inkl. Überführung in Höhe von 869,- €, Laufzeit: 24 Monate; Laufleistung 10.000 km/Jahr; zzgl. Zulassung; gültig bis zum 30.09.2024. Angebot freibleibend, Änderungen jederzeit vorbehalten.

[3]Angaben nach dem neu eingeführten WLTP Prüfverfahren.

[4]Bei Bestellung eines **Neuen PEUGEOT 208 Active PureTech 75 bis 30.09.2024** erhalten Sie gegen Vorlage des Post SV-Mitgliedsausweises bei namensgleicher Zulassung einen Zubehörgutschein in Höhe von 250,- €.

fröhlich AUTOHAUS

PEUGEOT

Autohaus Fröhlich GmbH
Nürnberg • Gustav-Adolf-Str. 135 • 0911 - 95 40 8 - 0
Nürnberg • Ostendstr. 154 • 0911 - 95 40 840
Fürth • Erlanger Str. 170 • 0911 - 78 74 740
www.autohaus-froehlich.de

Leichtathletik

Durchstarten lautet die Devise

von Martin Föllmer

Durch die Pandemie gab es einen großen Einbruch bei den Wettkampfteilnahmen unserer Leichtathleten. In diesem Jahr jedoch hat sich dies geändert, getreu der Devise „durchstarten“ stürzen sich unsere Athleten/innen hochmotiviert ins Wettkampfgeschehen.

So hat eine Gruppe von sieben Jugendlichen an den Mittelfränkischen Cross-Meisterschaften mit guten Leistungen teilgenommen. Beim Erlanger Winterwaldlauf waren wir mit mehr als 30 Teilnehmern/innen am Start. Die Laufwettbewerbe dienen in erster Linie dazu, sich eine gewisse Wettkampfhärte anzueignen. Derzeit sind wie schon im Frühjahr sind Athleten/innen aus allen Trainingsgruppen bei diversen Sportfesten am Start.

Die Leichtathletik ist durch die verschiedenen Disziplinen die Kernsportart schlechthin, in der grundlegende Fertigkeiten wie Ausdauer, Koordination, Kraft und Schnelligkeit geschult werden.

Wir beim Post SV möchten unseren Sportlern/innen sozusagen eine sportliche Grundausbildung vermitteln, bei der die Leichtathletikdisziplinen Weit-/Hochsprung, Werfen/Kugelstoßen und Sprint das Gerüst bilden. Das Ziel ist es dann, an regionalen Wettkämpfen teilzunehmen.

Generell verfolgen wir nicht den leistungsorientierten Ansatz, wir wollen vielmehr die Vielfältigkeit der Leichtathletik auf Breitensport-Niveau fördern. Spiel und Spaß gehören dabei zu den elementaren Bestandteilen unseres Trainings.

Wir suchen auch immer Personen/Übungsleiter/innen, die mithelfen, damit wir die vielen Anfragen bewältigen können. Derzeit ist uns dies leider nicht im vollen Umfang möglich, etliche müssen wir mit einer Wartezeit vertrösten.

Weiterhin wird eine Abnahme des Deutschen Sportabzeichens auch von der Leichtathletikabteilung von Mai bis Oktober angeboten.

Auch hier suchen wir Verstärkung zur Unterstützung, unter anderem als Sportabzeichen Prüfer.

PRINT and PIXEL

Der Sport braucht einen starken Werbepartner

Mit modernster Digitaldruck-, Beschriftungs- und Textildrucktechnik meistern wir alle Aufgaben - zuverlässig und unkompliziert.

Print and Pixel Druck und Medien GmbH
Benno-Strauß-Straße 7 - 90763 Fürth
0911-21 79 78-3 - info@printandpixel.de

www.printandpixel.de

Digitaldruck/Direktdruck/Folienschnitt/Formfräsen/Laser/Großformat/Kleinauflage/Textildruck

+49 911 8004-147

wbg Nürnberg Bauträger

Sicherheit bringt Leichtigkeit

Typisch wbg Bauträger

Moderner Fünfkampf

Mal wieder fleißig beim Titelsammeln

von Michael M. Richter

PostSV-Team bei den Bayer. Meisterschaften in Nürnberg-Katzwang

Was Titel und bemerkenswerte Platzierungen anbelangt, ist auf sie einfach Verlass, auf die Modernen Fünfkämpfer beim Post SV. Bislang haben sie jedenfalls, ob jung oder bereits erfahren, wieder eine äußerst erfolgreiche Saison hingelegt. Bei den Bayerischen Meisterschaften in Nürnberg/Katzwang fiel ihre Ausbeute mit vier Titeln reich aus.

Von neun Startern standen sieben auf dem Siegertreppchen. Zu Meisterehren kamen bei der U 17 Rostislav Valaev, bei den Juniorinnen Larissa Drebinger, bei den Senioren Fabian Rasshofer und bei den Masters 40 Alice Grosse zu Meisterehren. Bei den Masters 50 holte sich Malte den Vize-Titel, dies gelang auch Svenja Grosse bei den U 15. Auf den dritten Rang kam Helena Grosse bei den U 13.

Bei den Süddeutschen Meisterschaften in Passau hingen die Siegertrauben etwas höher. Mit dem Meistertitel duften sich Rostislav, Larissa und Malte schmücken. Fabian und Spiridon Valaev wurden Vizemeister.

Ju-Jutsu

Höchst ereignisreiche Wochen

von Andi Grau

Es war mächtig was los in den vergangenen Monaten in der Selbstverteidigungs-Abteilung des Post SV, Ereignis reihte sich an Ereignis.

Im März hatten unsere Kursleiter der Frauen-Selbstverteidigung zum Internationalen Frauentag einen kostenlosen Schnupperkurs angeboten.

An verschiedenen Stationen vermittelten sie Themen wie „Stimme und Stand“, „Einfache Hilfsmittel der Verteidigung“ und „Notwehr einfach erklärt“. Die 17 Teilnehmerinnen waren durchweg begeistert, ihr Feedback fiel jedenfalls dementsprechend aus.

Dann ging es gleich weiter, unsere jugendlichen DUO-Wettkämpfer Jonas und Johannes starteten bei den Europäischen Jugendmeisterschaften in Rumänien und belegten unter 14 Teilnehmer-Paaren in ihrer Altersklasse den 7. Platz. Dafür, dass sie das erste Mal an einem so großen Event teilgenommen haben, ein respektabler wie toller Erfolg.

Ebenfalls im März richtete die Abteilung einen Landeslehrgang aus, der mit knapp 80 Teilnehmern/innen aus ganz Bayern einen überraschend großen Anklang fand. Themenschwerpunkt waren Teile des neuen Ju-Jutsu-Programms, das dieses Jahr in Deutschland eingeführt wird und Ju-Jutsu wieder mehr zu seinem Ursprungsgedanken zurückführen soll: „Einer praktischen Selbstverteidigungssportart auf vereinsmäßiger Breitensportbasis.“

Im April war anschließend ein DAN-Prüfungsvorbereitungslehrgang zu Gast mit demselben Schwerpunkt. Knapp 50 Teilnehmer aus ganz Bayern haben sich in unserer Halle eingefunden, um sich auf ihren ersten oder nächsten Meistergürtel vorzubereiten. Alle Teilnehme waren voll des Lobes über die Gastfreundschaft und Bewirtung. Ein Markenzeichen unserer Abteilung!

Im Mai legten unsere zuvor erwähnten U-18-Duo-Jungs noch mal nach und holten bei den Deutschen Schülermeisterschaften in Nienburg den Vize-Titel. Erneut ein großartiger Erfolg, der den Fleiß der beiden wie ihrer Trainer adelte.

Zuletzt hat die gemeinsame Abteilungsführung (Technik, Wettkampf, FMA) einen abteilungsinternen Workshop ausgerichtet, um wichtige Aspekte für eine ehrenamtlichen Verein zu besprechen. Themenschwerpunkte waren die Attraktivität unseres Sports für Anfänger und auch, wie wir unseren Sport passend bewerben können in unser multi-medialen Welt. 22 Mitglieder haben mit ihren vielen guten Ideen, wie auch mit ihrem kritischen Hinterfragen den Workshop zu einer höchst gelungenen Veranstaltung gemacht. Erfreulich auch, dass sich eine kleine Gruppe gebildet hat, die die ehrenamtliche Abteilungsführung unterstützen möchte - hier darf man gerne noch mitmachen.

Denn eines gilt tatsächlich für alle Abteilungen im Post SV, besonders den ehrenamtlich geführten:
Wir sind der Verein!
Wir müssen's gemeinsam anpacken!

Postis Vorteilswelt

Als Post SV-Mitglied profitierst du von exklusiven Vorteilen bei unseren Partnern aus den unterschiedlichsten Bereichen. Du erhältst die attraktiven Vergünstigungen und Rabatte entweder durch Vorzeigen deines Mitgliedsausweises oder durch Angabe eines Rabatt-Codes in den jeweiligen Online-Shops. Diese Codes findest du nach dem Einloggen in Mein Post SV unter dem Punkt „Gutscheincodes“.

Deine exklusiven Vorteile als Post SV-Mitglied

20 € Rabatt auf den Kauf einer neuen Brille ab 200 €.
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

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

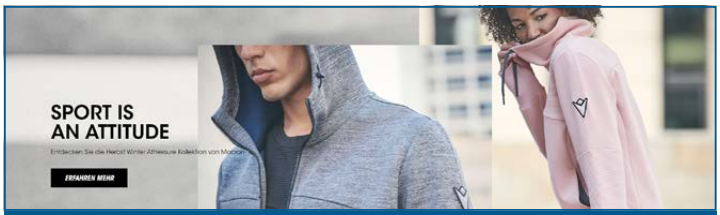
20 % auf Bestellungen bei up2u
Bei Eingabe des Rabatt-Codes im Onlineshop (den Code findest du unter „Mein Post SV“)

Attraktive Rabatte bei der GolfRange
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

Attraktive Rabatte beim Autohaus Fröhlich
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

Attraktive Rabatte bei der Trek Bicycle Nürnberg
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

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



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

10 % auf Schuhsortiment bei Orthopädie Richter
Bei Vorzeigen deines Mitgliedsausweises

Jetzt Partner werden!

Wir sind permanent auf der Suche nach neuen Partnern aus den verschiedensten Bereichen. Wenn du gerne Partnerunternehmen des Post SV werden möchtest, dann melde dich gerne per Mail bei Maximilian Oppel unter **oppel@post-sv.de.**

Gerätturnen

Erfolgreicher Auftritt beim Gaupokal

von Thomas Wolf

Der Nachwuchs des Post SV hat sich beim diesjährigen Gaupokal der Turnerinnen gut und erfolgreich in Szene setzen können.

Am Samstagvormittag, 11. Mai 2024, starteten in der Halle der TG Röttenbach bei den jüngeren Jahrgängen fünf unserer Turnerinnen, für vier von ihnen war es die erste Teilnahme an einem Wettkampf überhaupt. Beim Sprung, am Stufenbaren, beziehungsweise Reck, Schwebebalken und Boden präsentierten sie die Pflichtübungen und konnten dabei ihre Trainingsleistungen bestätigen. Die erzielten Ergebnisse jedenfalls können sich sehen lassen: Im Jahrgang 2015 erturnte sich Sina Friedrich den 3. Platz. Im Jahrgang 2014 erreichten Lilli Fallert den 9. Platz und Chiara Vio den 15. Platz. Bien Hagemann konnte sich im Jahrgang 2013 steigern, nach einen 3.Platz im Vorjahr reichte es diese Mal für den 1.Platz und den Gaupokal! Im selben Jahrgang erturnte sich Fabia Friedrich einen guten 10. Platz.

Am Nachmittag waren die älteren Turnerinnen an der Reihe, von unseren elf Teilnehmerinnen war es nur für eine die Wettkampfpremiere. Alle unsere Turnerinnen konnten ihre Leistungen bestätigen, was wiederum mit folgenden Platzierungen belohnt wurde: Im Jahrgang 2011 erturnten sich Katharina Nilius den 5. Platz und Ela Gürcan den 15. Platz. Den 5.Platz gab es für Lea Limmer und den 7. Platz für Julia Plaßmann im Jahrgang 2010. Beim Jahrgang 2009 erzielte Rebecca Voss den 5. Platz und Florentine Zankl den 7. Platz. Bleibt noch der Wettbewerb der Jahrgänge 2008 und älter, hier erreichten Elisabeth Nillius den 3.Platz, Antonia Plaßmann den 4. Platz, Helene Nillius den 5. Platz, Lucia Limmer den 6. Platz und Annabell Stigler den 7. Platz.

Nicht nur im Vierkampf wartete die Post SV-Riege mit gut geturnten Übungen auf, insgesamt 13 Turnerinnen konnten sich zudem für die Gerätfinals Startplätze erturnen.

Delegiertenversammlung 2024

Am **Montag, 22. Juli, findet um 19 Uhr** am Sportpark Ebensee in der Vereinsgaststätte, Ziegenstr. 110, 90482 Nürnberg, die zweite diesjährige Delegiertenversammlung statt. Die Einladung mit der Tagesordnung werden fristgemäß an die von den Abteilungen gewählten Delegierten per Post versandt.

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

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

Maximilians-Augenklinik
Erlenstegenstraße 30
90491 Nürnberg
Tel.: 0911 / 91994 - 0
Fax: 0911 / 91994 - 44
Mail: info@maximilians-augenklinik.de

200 JAHRE 1813 - 2013
Maximilians-Augenklinik

UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

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

Wir suchen medizinisches Fachpersonal.

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

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

Besuchen Sie unsere Webseite:

Maximilians MVZ Röthenbach
Rückersdorfer Str. 48
90552 Röthenbach a. d. Peg.
Telefon 0911 - 57 07 722

www.maximilians-augenklinik.de

www.post-sv.de

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

WER IST MACRON?

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

>90

GESPONSERTE PROFICLUBS

Macron ist technischer Sponsor von mehr als 90 Profimannschaften in verschiedenen Sportarten auf der ganzen Welt, dabei profitieren die Kunden von Qualitätsware und ausgezeichnetem Service.

>4

FUSSBALL BRAND IN EUROPA

Gemessen an der Anzahl der gesponserten Proficlubs nimmt Macron in dem 2022 IQUII REPORT den dritten Platz ein.

>30

LÄNDER IN DER WELT

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

>170

MACRON SPORTS HUB

Macron hat ein Netz von über 170 Macron Sports Hub in mehr als 30 Weltmärkten aufgebaut, die ein Anlaufpunkt für Sportvereine und Athleten in der jeweiligen Region sind.

No one was born a hero.

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

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

Your time is now.

When passion runs through you,

BECOME YOUR OWN HERO.

Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

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

macron.com

DIE MACRON-KOLLEKTION FÜR DEN POST SV NÜRNBERG

Die Macron-Kollektion für die Mitglieder des Post SV Nürnberg entstand aus der engen Zusammenarbeit zwischen dem Unternehmen und dem Sportverein.
Durch diese enge Zusammenarbeit können für jede Sportart Produkte von hoher technischer Qualität angeboten werden, die den Bedürfnissen von Athleten und Athletinnen bestmöglich nachkommen.
Die neue Ikone des italienischen Unternehmens, der Macron Hero, prägt alle Produkte.
Das Logo, das die menschliche Figur darstellt, ist von der Spitze des Speers inspiriert, die per Definition dynamisch und schnell ist. Der Makronenheld symbolisiert noch wirkungsvoller die Freude am Ende der Herausforderung. Die Erreichung eines Ziels. Müdigkeit, Leidenschaft und Entschlossenheit.
Die Macron-Philosophie: "Work hard. Play harder".

Kursprogramm

Unser Kursangebot – auch für Nichtmitglieder

Gut zu wissen …

Kann ich 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 erhältst du über das Sportbüro: 0911 - 95 45 95 63 / -67

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 kannst du auch als „Nichtmitglied“ einen Kurs buchen. Die Preise hierfür entnimmst du der jeweiligen Kursbeschreibung.

Kann ich als Anfänger / Untrainierter an den Kursen teilnehmen?

Es gibt bei unseren Kursen selbstverständlich auch Einsteigerangebote. Diese kannst du der jeweiligen Kursbeschreibung entnehmen. Bei körperlichen Beschwerden solltest du dir vorher das Einverständnis deines Arztes einholen.

AQUAFITNESS

Bouncing
Boxing
Pilates
Powermix
Tabata

OUTDOOR

Stand-Up-Paddling

FERIENCAMPS

SportCamps
Ferien-Tanz-Tage
FußballCamps
SportCamp Wasser

FITNESS

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

GENERATION 50+

Aktiv gegen Osteoporose
Sturzprophylaxe
Mobil und standfest nach dem OTAGO-Bewegungskonzept

GESUNDHEIT

Qi Gong

Sensomotorisches Stabilisationstraining

Stabile Knie-, Fuß- und Sprunggelenke

Stabilisationstraining für Schulter, Nacken und Wirbelsäule

Yoga

Synergy Yoga

KINDERWELT

Inline Skating Kurse

Selbstbewusstseins-training

Ninja Workshop

Indoor Spielplatz

PRÄVENTION

Aqua Gymnastik

Autogenes Training

Funktionelles Outdoor Training

Hatha Yoga

Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Pilates

Rückenfit

SCHWIMMEN

Anfänger Kinder

Anfänger Erwachsene

Baby

Intensiv

Inklusion

Kleinkinder

Personal Training

Vertiefung

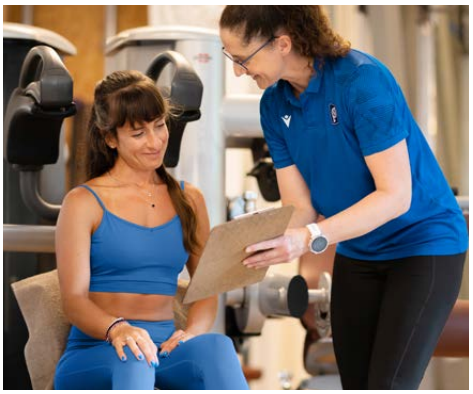
TANZ

Tanz-Workshops

Weitere Informationen zu dem größten Kursangebot in Nürnberg findest du unter

www.post-sv.de

Fitness



Flexi-Bar / Flexi-Fit					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
15.09.2024	Sonntag	18:00 - 19:00	10	Fitlounge, Kursraum 2	MG 38,- / NMG 88,-

Indoor-Cycling Einsteiger					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
16.09.2024	Montag	18:00 - 19:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
24.09.2024	Dienstag	19:15 - 20:15	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-

Indoor-Cycling Einsteiger-Mittelstufe					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
24.09.2024	Dienstag	17:45 - 18:45	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
26.09.2024	Donnerstag	19:00 - 20:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-

Indoor-Cycling Mittelstufe					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
16.09.2024	Montag	19:00 - 20:00	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
24.09.2024	Dienstag	08:30 - 09:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 45,- / NMG 99,-
25.09.2024	Mittwoch	18:00 - 19:30	12	Sportzentrum Nordost, Cyclingraum	MG 60,- / NMG 119,-

Jumping-Fitness					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
30.07.2024	Dienstag	17:45 - 18:45	5	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 23,- / NMG 48,-
24.09.2024	Dienstag	17:45 - 18:45	12	Vereinshalle Landgrabenstraße	MG 54,- / NMG 114,-

Pump it					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
31.07.2024	Mittwoch	18:00 - 19:15	5	Fitlounge, Kursraum 2	MG 20,- / NMG 43,-
25.09.2024	Mittwoch	18:00 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 2	MG 48,- / NMG 102,-
21.09.2024	Samstag (NEU)	16.30 - 17.45	10	Fitlounge, Kursraum 2	MG 40,- / NMG 85,-

Gesundheit

Stabilisationstraining Schulter/Nacken/Halswirbelsäule / Stabilisationstraining HWS					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
02.07.2024	Dienstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
17.09.2024	Dienstag	19:30 - 21:00	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-
05.11.2024	Dienstag	19:30 - 21:00	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-

Sensomotorisches Stabilisationstraining					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
04.07.2024	Donnerstag	19:30 - 21:00	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
19.09.2024	Donnerstag	19:30 - 21:00	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-
07.11.2024	Donnerstag	19:30 - 21:00	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-

Stabile Knie-, Fuß- und Sprunggelenke					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
05.07.2024	Freitag	18:00 - 19:30	8	Fitlounge, Kursraum 1	MG 55,- / NMG 110,-
20.09.2024	Freitag	18:00 - 19:30	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-
08.11.2024	Freitag	18:00 - 19:30	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 41,- / NMG 82,-

Hatha Yoga					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
31.07.2024	Mittwoch	17:45 - 19:15	4	Fitlounge, Kursraum 1	MG 27,- / NMG 50,-
23.09.2024	Montag	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
23.09.2024	Montag	19:30 - 20:30	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-
25.09.2024	Mittwoch	17:45 - 19:15	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 150,-
25.09.2024	Mittwoch	19:30 - 20:30	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-
19.09.2024	Donnerstag	17:45 - 18:45	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 60,- / NMG 120,-

Hatha Yoga 50 Plus					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
29.07.2024	Montag	09:45 - 11:00	6	Fitlounge, Kursraum 1	MG 33,- / NMG 63,-
23.09.2024	Montag	09:45 - 11:00	12	Fitlounge, Kursraum 1	MG 66,- / NMG 132,-

Synergy Yoga Gentle Flow					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
09.09.2024	Montag	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-
11.09.2024	Mittwoch	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-

Synergy Yoga Intermediate Flow					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
09.09.2024	Montag	18:15 - 19:45	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-
11.09.2024	Mittwoch	20:00 - 21:30	12	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 95,- / NMG 155,-

Qi Gong					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
31.07.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	3	Studio N°1, Kursraum 2	MG 17,- / NMG 34,-
11.09.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	14	Studio N°1, Kursraum 2	MG 77,- / NMG 154,-

Qi Gong / Qi Gong 18 Bewegungen I und II Intensiv					
In diesem Kurs werden die 18 Bewegungen I und II, Übungen aus dem Nieren- Herz-Lungen-QiGong, sowie die 8 Brokate geübt.					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
24.09.2024	Dienstag	18:00 - 19:00	12	Gebrüder-Grimm-Schule	MG 66,- / NMG 132,-

* **MG** Mitglieder, **NMG** Nichtmitglieder

Generation 50+

Sturzprophylaxe-Training NEU

Fit bis ins hohe Alter – Damit Sie weiterhin fit und beweglich bleiben und Ihr Leben genießen können, möchten wir mit Ihnen gemeinsam Ihre Mobilität und Ihre Bewegungssicherheit erhalten und verbessern. In dieser Stunde werden daher gezielte Übungen angeboten, die das Gleichgewicht, die Muskelkraft und die Beweglichkeit trainieren. Der Spaß an der Bewegung in der Gruppe steht dabei im Mittelpunkt.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
03.07.2024	Mittwoch	11:15 - 12:00	4	Sportzentrum Nordost, Entspannungsraum	MG 25,- / NMG 55,-

Mobil und standfest im Alter nach dem OTAGO- Bewegungskonzept

Ziele des Bewegungsprogramms:

• Kräftigung der Beinmuskulatur • Erhalt der Beweglichkeit • Verbesserung des Gleichgewichts • Freude an der Bewegung
• Mehr Lebensfreude durch soziale Kontakte • Die Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern

Zielgruppe:

Das OTAGO-Bewegungskonzept eignet sich für Menschen, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator/Gehstock) wenigstens kurze Strecken gehen können.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
21.08.2024	Mittwoch	09:30 - 10:30	10	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 80,- / NMG 80,-
01.07.2024	Montag	10:30 - 11:30	4	Vischers Kulturladen	MG 32,- / NMG 32,-
09.09.2024	Montag	10:30 - 11:30	10	Vischers Kulturladen	MG 80,- / NMG 80,-
30.10.2024	Mittwoch	09:30 - 10:30	8	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 64,- / NMG 64,-
18.11.2024	Montag	10:30 - 11:30	5	Vischers Kulturladen	MG 40,- / NMG 40,-

Aktiv gegen Osteoporose

Zielgruppe:

• Teilnehmer mit speziellen Risiken im metabolischen Bereich • Frauen und Männer ab Ü 50 Jahren
• Prävention sturzbedingter Verletzung für Ältere

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
18.09.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	6	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 48,- / NMG 48,-
30.10.2024	Mittwoch	10:45 - 11:45	8	AWO Bürgertreff Katzwang	MG 64,- / NMG 64,-

Dauerhaft reduzierte
Sonderpreise -
auch online

Kommen wie gerufen!
easyLieferservice

easyApotheke®
Laufamholzstraße

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

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

laufamholzstrasse.easyapotheken.de

Prävention

Rückenfit					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
12.09.2024	Donnerstag	16:45 - 17:45	8	Studio N°1, Kursraum 1	MG 80,- / NMG 80,-

Männersport					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
30.09.2024	Montag	12:00 - 13:00	8	Seniorentreff Bleiweiss	MG 75,- / NMG 75,-

Aqua-Gymnastik					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
11.09.2024	Mittwoch	13:15 - 14:00	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-
11.09.2024	Mittwoch	19:00 - 20:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-
11.09.2024	Mittwoch	20:00 - 21:00	10	Hallenbad Aqua Kita, Mehrzweckbecken	MG 160,- / NMG 160,-
19.09.2024	Donnerstag	12:45 - 13:30	10	Hallenbad Ebensee, Mehrzweckbecken	MG 130,- / NMG 130,-

Autogenes Training					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
12.09.2024	Donnerstag	18:00 - 19:00	10	Studio N°1, Kursraum 2	MG 115,- / NMG 115,-

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
14.10.2024	Montag	18:30 - 19:30	8	Fitlounge, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-
15.10.2024	Dienstag	19:30 - 20:30	8	Studio N°1, Fitness-Studio Trainingsfläche	MG 95,- / NMG 95,-

Benefit Yoga					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
02.10.2024	Mittwoch	19:15 - 20:30	8	Studio N°1, Kursraum 2	MG 85,- / NMG 85,-

Funktionelles Outdoortraining					
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Ort**	**Preis (Euro)**
26.08.2024	Montag	17:30 - 18:30	8	Sportpark Ebensee, Sportgelände	MG 95,- / NMG 95,-
26.08.2024	Montag	18:45 - 19:45	8	Sportpark Ebensee, Sportgelände	MG 95,- / NMG 95,-

* **MG** Mitglieder, **NMG** Nichtmitglieder

Sonstiges

Selbstverteidigung für Frauen

Kostenfreier Schnupperkurs: „NICHT MIT DIR!!“ – ein Überblick, kompakt in 120 Minuten. Wir, Kursleiterinnen und Kursleiter mit Lizenz für Frauen Selbstverteidigungskurse des Deutschen JuJutsuverbands, zeigen Euch an verschiedenen Stationen: • „PASS AUF DICH AUF!“ – Prävention und Selbstbehauptung, Vermeidung und Abwehr von Angriffen • „HAU DRAUF!“ – einfache, aber dafür sehr wirksame Techniken zur Selbstverteidigung • „DEIN GUTES RECHT!“ – Notwehr, was darf ich und was nicht, welche Hilfsmittel sind sinnvoll und wie kann ich diese einsetzen. • „UND VIELES MEHR!“

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
20.07.2024	Samstag	14:00 - 16:00	1		Sportzentrum Nordost	MG 0,- / NMG 0,-

Bei Fragen gerne Monika Goth kontaktieren, Tel: 0170-47 6 52 63, E-Mail: monika.goth@jjnbg.de!

Selbstverteidigung für Grundschulkinder - Nicht mit mir!

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar.
Unser Kurs soll Kindern helfen Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Gewaltprävention: Hier geht es um das Informieren und Aufklären über und zur Gewalt. Hier wird kindgerecht in Form von Rollenspielen gelehrt, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden, über sexuellen Missbrauch aufgeklärt sowie mit Hilfe von Deeskalationstraining verschiedene Strategien zum Vermeiden von gewaltsamen Auseinandersetzungen vermittelt.

Selbstbehauptung: Hier geht es darum, den Kindern Möglichkeiten aufzuzeigen eigene Stärken erkennen und nutzen zu lernen und hierdurch eine Steigerung des Selbstbewusstseins zu erzielen. Der Einsatz der Stimme wird dabei ebenso trainiert wie eine selbstbewusste Gestik und Körpersprache.

Selbstverteidigung als letztes Mittel: Zum Selbstschutz und auch zum Schutz anderer werden den Kindern verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache aber effektive Techniken vermittelt.

Das Konzept wurde 2013 & 2021 durch die Bundesregierung und dem Bündnis für Demokratie und Toleranz ausgezeichnet.

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
28.09.2024	Samstag	14:00 - 16:30	3	7 - 11 Jahre	Sportzentrum Nordost, Halle A	MG 80,- / NMG 90,-

Bei Fragen gerne Sabine Hülz kontaktieren, Tel: 0157-34 29 17 54, E-Mail: sabhue@outlook.de

* **MG** Mitglieder, **NMG** Nichtmitglieder

Outdoor

Radtouren gemütlich durch das Nürnberger Umland

Die abwechslungsreichen Radtouren rund um Nürnberg werden dich schnell in den Bann ziehen. Das Nürnberger Land ist ein Paradies für alle, die gerne auf zwei Rädern die Welt erkunden. Fahrradtouren für Jung und Alt – ob mit Mountainbike, Rennrad, Gravelbike oder einem E-Bike. Finde die für dich passende Tour!
Es besteht bei der Tour grundsätzlich Helmpflicht.

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
18.07.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-
22.08.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-
05.09.2024	Donnerstag	10:00 - 17:00	1	Outdoor, Treffpunkt: Sportpark Ebensee, 10.00 Uhr	MG 0,- / NMG 5,-

Stand UP Paddling

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
07.07.2024	Sonntag	14:00 - 15:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
07.07.2024	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
14.07.2024	Sonntag	13:00 - 14:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
14.07.2024	Sonntag	15:00 - 16:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
21.07.2024	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
21.07.2024	Sonntag	12:00 - 13:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
28.07.2024	Sonntag	13:00 - 14:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
28.07.2024	Sonntag	15:00 - 16:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
04.08.2024	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
11.08.2024	Sonntag	13:00 - 14:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
11.08.2024	Sonntag	15:00 - 16:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
25.08.2024	Sonntag	13:00 - 14:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
25.08.2024	Sonntag	15:00 - 16:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
01.09.2024	Sonntag	13:00 - 14:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-
08.09.2024	Sonntag	10:00 - 11:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 33,- / NMG 38,-

Stand Up Paddling Yoga

Datum	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Ort	Preis (Euro)
14.07.2024	Sonntag	11:00 - 12:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 38,- / NMG 43,-
28.07.2024	Sonntag	11:00 - 12:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 38,- / NMG 43,-
11.08.2024	Sonntag	11:00 - 12:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 38,- / NMG 43,-
25.08.2024	Sonntag	11:00 - 12:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 38,- / NMG 43,-
01.09.2024	Sonntag	11:00 - 12:30	1	Boardnerds Rednitz, SUP Center	MG 38,- / NMG 43,-

FUNKHAUS
NÜRNBERG

IHR PARTNER FÜR
ERFOLGREICHE RADIOWERBUNG
UND VERANSTALTUNGSKONZEPTE
IN DER METROPOLREGION

WWW.FUNKHAUS.DE

Feiere Deinen Kindergeburtstag beim Post SV Nürnberg!

Die schönste Party in der Turnhalle für einen unvergesslichen Moment

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

- Kontakt: Eric Tondusson
  tondusson@post-sv.de
  Tel. 0152 - 54 22 96 15

SCAN ME

HAUPTSPONSOR DES POST SV NÜRNBERG:
VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

www.post-sv.de

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

DIE MEISTEN 80er & 90er

98.6 charivari

Postis Kinderwelt

Ninja Warrior Kurs						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
04.11.2024	Montag	14:30 - 15:30	6	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordorst	MG 48,- / NMG 74,-
04.11.2024	Montag	15:30 - 16:30	6	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordorst	MG 48,- / NMG 74,-
04.11.2024	Montag	16:30 - 17:30	6	8 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordorst	MG 48,- / NMG 74,-

Ninja Warrior Workshop						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
28.09.2024	Samstag	09:00 - 10:30	1	8 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordorst	MG 9,- / NMG 13,-
28.09.2024	Samstag	10:30 - 12:00	1	6 - 8 Jahre	Sportzentrum Nordorst	MG 9,- / NMG 13,-
28.09.2024	Samstag	12:00 - 13:30	1	4 - 6 Jahre	Sportzentrum Nordorst	MG 9,- / NMG 13,-

Postis Abenteuerland - der Indoor Spielplatz						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
28.09.2024	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-
26.10.2024	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Nordorst	MG 7,- / NMG 10,-
23.11.2024	Samstag	14:30 - 16:30	1	3 - 12 Jahre	Sportzentrum Schweinau	MG 7,- / NMG 10,-

Stark wie ein Löwe						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
12.09.2024	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
12.09.2024	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
07.11.2024	Donnerstag	15:15 - 16:15	6	4 - 7 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-
07.11.2024	Donnerstag	16:15 - 17:15	6	7 - 10 Jahre	Sportzentrum Nordost (Halle A)	MG 39,- / NMG 69,-

MG = Mitglieder, **NMG** = Nichtmitglieder, **MG m.T** = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule/ Traumtänzer,
MG m.S = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule, **MG m.Z** = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Traumtänzer

Hula Hoop - Sommerferienworkshop						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
06.08.2024	Dienstag	15:30 - 16:15	1	3 - 6 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 5,- / NMG 7,-
06.08.2024	Dienstag	16:15 - 17:00	1	7 - 10 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 5,- / NMG 7,-

Leichathletik - Sommerferienworkshop						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
22.08.2024	Donnerstag	15:30 - 16:15	1	3 - 6 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-
22.08.2024	Donnerstag	16:15 - 17:00	1	7 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-

Parkour - Sommerferienworkshop						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
05.08.2024	Montag	15:45 - 16:30	1	4 - 7 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-
05.08.2024	Montag	16:30 - 17:15	1	8 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-
26.08.2024	Montag	15:45 - 16:30	1	4 - 7 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 5,- / NMG 7,-
26.08.2024	Montag	16:30 - 17:15	1	8 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau	MG 5,- / NMG 7,-

Inline Skating - Sommerferienworkshop						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
21.08.2024	Mittwoch	15:45 - 16:30	1	4 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-
21.08.2024	Mittwoch	16:30 - 17:15	1	4 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-

Olympische Minispiele - Sommerferienworkshop						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
31.07.2024	Mittwoch	16:00 - 16:45	1	3 - 5 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-
31.07.2024	Mittwoch	16:45 - 17:30	1	6 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-

Kleine Ballspiele - Sommerferienworkshop						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
20.08.2024	Dienstag	16:00 - 16:45	1	3 - 5 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-
20.08.2024	Dienstag	16:45 - 17:30	1	6 - 10 Jahre	Sportpark Ebensee	MG 5,- / NMG 7,-

FerienCamps

Fußballcamps						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Tage**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
30.07.2024	Dienstag	09:30 - 16:00	3	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit S 109,- / MG ohne S 119,- / NMG 139,-
05.08.2024	Montag	09:30 - 16:00	2	6 - 14 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit S 79,- / MG ohne S 84,- / NMG 99,-
12.08.2024	Montag	09:30 - 16:00	5	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit S 149,- / MG ohne S 169,- / NMG 189,-
03.09.2024	Dienstag	09:30 - 16:00	3	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit S 109,- / MG ohne S 119,- / NMG 139,-
28.10.2024	Montag	09:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit S 129,- / MG ohne S 149,- / NMG 169,-

Sportcamps						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Tage**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
29.07.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
29.07.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
05.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
05.08.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
12.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
12.08.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
19.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
26.08.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
02.09.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Ebensee (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-
02.09.2024	Montag	07:30 - 17:00	5	5 - 12 Jahre	Sportpark Schweinau (Sportgelände)	MG mit T 135,- / MG ohne T 155,- / NMG 180,-

MG = Mitglieder, **NMG** = Nichtmitglieder, **MG m.T** = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule/ Traumtänzer, **MG m.S** = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Postis Ballschule, **MG m.Z** = Mitglieder mit Zusatzbeitrag Postis Sportschule/ Traumtänzer

Sportcamps für Wasserratten						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Tage**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
29.07.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad/Clubbad	MG mit BB 135,- / MG ohne BB 155,- / NMG 180,-
05.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad/Clubbad	MG mit BB 135,- / MG ohne BB 155,- / NMG 180,-
26.08.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad/Clubbad	MG mit BB 135,- / MG ohne BB 155,- / NMG 180,-
02.09.2024	Montag	09:00 - 16:00	5	6 - 12 Jahre	Freibad/Clubbad	MG mit BB 135,- / MG ohne BB 155,- / NMG 180,-

Kreativ-Tanz-Tage						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Tage**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
29.07.2024	Montag	08:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG mit Z 119,- / MG ohne Z 139,- / NMG 159,-
03.09.2024	Dienstag	08:30 - 16:00	4	6 - 14 Jahre	Sportzentrum Süd	MG mit Z 119,- / MG ohne Z 139,- / NMG 159,-

Schwimmen

Schwimmen Kinder

Anmeldung ab dem 02.07.2024

Babyschwimmen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.09.2024	Mittwoch	10:15 - 10:45	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	10:45 - 11:15	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
20.09.2024	Freitag	10:45 - 11:15	10	3 - 6 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
20.09.2024	Freitag	11:15 - 11:45	10	6 - 12 Monate	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Kleinkindschwimmen

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.09.2024	Montag	15:15 - 16:00	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	10:15 - 11:00	10	1 - 2 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	14:00 - 14:45	10	2 - 3 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	14:45 - 15:30	10	3 - 4 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
16.09.2024	Montag	16:15 - 17:00	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
17.09.2024	Dienstag	16:00 - 16:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	15:00 - 15:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	08:30 - 09:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	12:30 - 13:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	13:30 - 14:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
17.09.2024	Dienstag	17:00 - 17:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
17.09.2024	Dienstag	18:00 - 18:45	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	15:45 - 16:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Nordostbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	15:45 - 16:30	10	7 - 10 Jahre	Hallenbad Langwasser (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	17:45 - 18:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Freitag	16:45 - 17:30	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	09:30 - 10:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	10:30 - 11:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Samstag	11:30 - 12:15	10	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Anfänger Spezial Kids Inklusion						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
18.09.2024	Mittwoch	17:00 - 17:45	10	ab 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Vertiefungsschwimmkurse für Kinder						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
16.09.2024	Montag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
16.09.2024	Montag	16:15 - 17:00	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
17.09.2024	Dienstag	15:30 - 16:15	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	16:00 - 16:45	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	16:45 - 17:30	10	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Freitag	14:15 - 15:00	10	5 - 7 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Freitag	15:00 - 15:45	10	7- 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

* **MG** Mitglieder, **NMG** Nichtmitglieder, **MG mit BB** Mitglieder mit Badeberechtigung, **MG ohne BB** Mitglieder ohne Badeberechtigung

Schwimmen Erwachsene

Anfängerschwimmkurse Erwachsene ohne Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.09.2024	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Anfängerschwimmkurse Erwachsene mit Grundkenntnisse

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.09.2024	Freitag	20:00 - 20:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
18.09.2024	Mittwoch	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
18.09.2024	Mittwoch	19:45 - 20:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
19.09.2024	Donnerstag	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-
21.09.2024	Freitag	19:00 - 19:45	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Personal Training

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
nach Ver-einbahrung	Mo-Sa	60min	-	ab 6 Jahren	Hallenbad Ebensee	MG mit BB 60,- / MG ohne BB 70,- / NMG 80,-

Schmett.Kurs Erwachsene

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
21.09.2024	Freitag	19:45 - 20:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

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**

* **MG** Mitglieder, **NMG** Nichtmitglieder, **MG mit BB** Mitglieder mit Badeberechtigung, **MG ohne BB** Mitglieder ohne Badeberechtigung

Ferienschwimmkurse Sommer

Anmeldung ab dem 02.07.2024

Anfängerschwimmkurse ohne Grundkenntnisse						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
29.07.2024	Mo - Fr	15:00 - 15:45	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-
05.08.2024	Mo - Fr	15:00 - 15:45	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-
12.08.2024	Mo - Fr	09:00 - 09:45	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-
02.09.2024	Mo - Fr	16:00 - 16:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-

Anfängerschwimmkurse mit Grundkenntnissen						
Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
29.07.2024	Mo - Fr	16:00 - 16:45	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-
05.08.2024	Mo - Fr	16:00 - 16:45	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-
12.08.2024	Mo - Fr	10:00 - 10:45	5	4 - 6 Jahre	Langwasserbad (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-
02.09.2024	Mo - Fr	17:00 - 17:45	5	4 - 6 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-

Vertiefungsschwimmkurse für Kinder						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
02.09.2024	Mo - Fr	18:00 - 18:45	5	7 - 9 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-

Intensiv-Schwimmkurse Erwachsene						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
02.09.2024	Mo - Fr	19:00 - 19:45	5	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 20,- / MG ohne BB 43,- / NMG 82,-

* **MG** Mitglieder, **NMG** Nichtmitglieder, **MG mit BB** Mitglieder mit Badeberechtigung, **MG ohne BB** Mitglieder ohne Badeberechtigung

Aquafitness

Anmeldung ab dem 02.07.2024

Aqua-Bouncing / Aqua-Bouncing Flachwasser						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
16.09.2024	Montag	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken), Tiefwasser	MG mit BB 72,- / MG ohne BB 107,- / NMG 170,-
18.09.2024	Mittwoch	19:15 - 20:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken), Flachwasser	MG mit BB 72,- / MG ohne BB 107,- / NMG 170,-

Aqua-Powermix						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
18.09.2024	Mittwoch	20:15 - 21:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Aqua-Pilates						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
16.09.2024	Montag	20:15 - 21:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Aqua-Powermix						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
19.09.2024	Donnerstag	18:45 - 19:30	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

Aqua-Tabata						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
16.09.2024	Montag	18:15 - 19:00	10	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 36,- / MG ohne BB 87,- / NMG 165,-

* **MG** Mitglieder, **NMG** Nichtmitglieder, **MG mit BB** Mitglieder mit Badeberechtigung, **MG ohne BB** Mitglieder ohne Badeberechtigung

Aquafitness Sommer

Anmeldung ab dem 02.07.2024

Aqua Zirkel

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.09.2024	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 4,- / MG ohne BB 8,- / NMG 16,-

Aqua Pilates

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
04.09.2024	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 4,- / MG ohne BB 8,- / NMG 16,-

Aquafitness Herbst

Anmeldung ab dem 01.10.2024

Aqua-Bouncing- Tabatamix Tiefwasser

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.10.2024	Mittwoch	19:15 - 20:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Sportbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Aqua-Combat

Kursbeginn	Tag	Uhrzeit	Einheiten	Alter	Ort	Preis (Euro)
30.10.2024	Mittwoch	20:15 - 21:00	1	18 - 100 Jahre	Hallenbad Ebensee (Mehrzweckbecken)	MG mit BB 5,- / MG ohne BB 10,- / NMG 18,-

Tanz

Workshops

Mehr TANZ geht nicht
Post SV Nürnberg

Workshop Ballett						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
20.07.2024	Samstag	15:00 - 16:00	1	5 - 7 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 14,- / NMG 19,-
20.07.2024	Samstag	16:00 - 17:00	1	7 - 10 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 14,- / NMG 19,-

Workshop Spitzentanz						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
20.07.2024	Samstag	17:00 - 18:30	1	13 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 1)	MG 21,- / NMG 26,-

Workshop Cheerleading						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
08.08.2024	Donnerstag	15:00 - 16:00	1	6 - 9 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 12,- / NMG 16,-
08.08.2024	Donnerstag	16:00 - 17:30	1	9 - 13 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 17,- / NMG 22,-

Workshop Tango Argentino für Anfänger						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
10.08.2024	Samstag	14:00 - 16:00	1	16 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 26,- / NMG 29,-

Workshop Gardetanz						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
15.08.2024	Donnerstag	15:00 - 16:00	1	6 - 9 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 12,- / NMG 16,-
15.08.2024	Donnerstag	16:00 - 17:30	1	9 - 13 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 17,- / NMG 22,-

Workshop Contemporary / Modern Dance						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis (Euro)**
28.09.2024	Samstag	12:00 - 13:30	1	20 - 99 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 21,- / NMG 25,-
28.09.2024	Samstag	14:00 - 15:30	1	14 - 19 Jahre	Studio N°1 (Raum 2)	MG 21,- / NMG 25,-

Workshop Line Dance auf Salsa & Bachata Musik mit Vorkenntnissen						
Kursbeginn	**Tag**	**Uhrzeit**	**Einheiten**	**Alter**	**Ort**	**Preis**
11.10.2024	Sonntag	10:00 - 12:30	1	18-99	Studio N°1 (Raum 2)	MG 24,- / NMG 29,-

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

So nah, so schön, so Grün!

Nur 5 Minuten von Stein in Richtung Schwabach

Schnupperkurs
nur 9 €
statt 19 € Sonderpreis für Post SV Mitglieder

Platzreifekurse
ab 89 €
statt ab 99 € Sonderpreis für Post SV Mitglieder

Jahres-Rangefee
nur 59 €
statt 69 € Sonderpreis für Post SV Mitglieder

Golf für Jedermann
04.08.
SOMMER-FEST

Schnupperkurs:
Zum Entdecken einer Leidenschaft:
2 h Golfunterricht, inklusive Bälle und Leihschläger

Platzreifekurs:
16 h Golfunterricht, Platzreifeprüfung, umfangreiche Schulungsunterlagen, Gutscheinheft im Wert von 100 €

20 JAHRE GOLF RANGE NÜRNBERG

GOLF RANGE

Am Golfplatz 1 · 91189 Nemsdorf
Tel. 0911 / 9880680 · **www.golfrange.de**

Die Post SV-APP

- All in One
- Indiv. Push-Nachrichten
- Schneller Zugriff
- Networking & Socializing
- Datenschutzkonform

SCAN ME

Jetzt downloaden

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.

Post SV Onlineshop

Mehr Sport-kleidung geht nicht.

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

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

macron

Post SV Nürnberg

Mehr Sport geht nicht.

Unisex Sporthose: *Dahlia*

32,50 €*

~~UVP 45,99 €~~

Unisex Zip Hoody: *Zither*

auch als Damenschnitt erhältlich: *Lyre*

71,00 €*

~~UVP 100,99 €~~

Damen Zip Sweatshirt: *Dora*

auch als Unisex-Schnitt erhältlich: *Naryn*

49,00 €*

~~UVP 66,99 €~~

Damen Leggings: *Laurel*

auch als Unisex-Schnitt erhältlich: *Gila*

36,50 €*

~~UVP 51,99 €~~

macron

Unser komplettes Sortiment und weitere unveredelte Artikel findest du in unserem Onlineshop **macronstore.com/psv_nurnberg**

Post SV - Onlineshop

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 dich, Wertsachen einzuschließen oder mit in die Halle zu nehmen. Für abhanden gekommene Gegenstände oder Schäden kann der Verein keine Haftung übernehmen.

Ermäßigungen: Unter bestimmten Voraussetzungen können wir dir Ermäßigungen gewähren. Wenn du im Besitz des Nürnberg-Pass bist oder BaföG beziehst, gilt für dich ein ermäßigter Grundbeitrag (Einzelmitgliedschaft Erwachsene: 10,- Euro statt 19,50,- Euro und Familienmitgliedschaft: 19,50,- Euro statt 29,50,- Euro).

Die jeweils aktuelle Verlängerung des Nürnberg-Pass / BaföG-Bescheides ist unaufgefordert in Kopie einzureichen. Außerdem können die Beiträge von Kindern über Bildungsgutscheine abgerechnet werden. Hierzu ist es notwendig, dass du den erforderlichen Betrag für ein Halbjahr im Voraus mit Bildungsgutscheinen begleichst. Rückwirkend sind Ermäßigungen oder die Abrechung von Bildungsgutscheinen leider nicht möglich. Es erfolgt keine Barauszahlung.

Hausordnung: Die Satzungen und Hausordnungen der Stadt Nürnberg sowie die Satzung, Hausordnung und Badeordnung des Vereins für Sporthallen, Sportplätze und Bäder sind zu beachten. Den Anweisungen der Übungsleiter ist zu folgen.

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

Mitgliedsantrag: Einen Antrag auf Mitgliedschaft erhältst du bei unseren Übungsleitern, in unseren vereinseigenen Sportstätten, unter www.post-sv.de und in unserer Geschäftsstelle. Hier kannst du diesen auch abgeben oder per Post an Post SV Nürnberg e.V., Kirchenberg 2-4, 90482 Nürnberg schicken.

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

Mitgliederkontrolle: Wenn du als Mitglied im Post SV Nürnberg e.V. aufgenommen worden bist, erhältst du eine Mitgliedskarte. Diese ist in allen Sportstunden mitzuführen und auf Verlangen bei regelmäßigen oder stichpunktartigen Kontrollen unseren Aufsichtskräften vorzuzeigen. Denke daher immer daran, deinen Mitgliedskarte bei dir zu haben.

Probetraining: Solltest du an einer Sportstunde interessiert sein, so kannst du diese einmalig und unverbindlich kostenlos testen. Dies gilt nur, wenn nicht separat eine "Anmeldung über die Geschäftsstelle" ausgewiesen ist. Für die Fitness-Studios und das Hallenschwimmbad ist dafür eine Gebühr zu entrichten.

Schulferien: In den Schulferien und an beweglichen Feiertagen sind die städtischen Schulsporthallen und zum Teil unsere eigenen Sportstätten geschlossen.

Zeitweise Beitragsbefreiung (der Mitgliedschaft): Die Mitgliedschaft kann unter bestimmten Voraussetzungen für eine Dauer ab 3 bis maximal 12 Monaten vom Mitgliedsbeitrag befreit werden. Gründe hierfür sind zum Beispiel längere Auslandsaufenthalte, attestierte Krankheiten bzw. Verletzungen oder auch eine Schwangerschaft. Bitte beachte, dass wir hierfür im Voraus einen schriftlichen Antrag und einen entsprechenden Nachweis benötigen. Eine rückwirkende Beitragsbefreiung ist leider nicht möglich.

Mitglieder werben Mitglieder!

Du, als bereits bestehendes Mitglied des Post SV, profitierst von einem beitragsfreien Monat. Du brauchst nur jedes von dir geworbene Mitglied bitten, deine eigene Mitgliedsnummer in die extra dafür vorgesehene Zeile auf dem Mitgliedsantrag einzutragen und schon erhältst du deine Gutschrift in Höhe eines Monatsbeitrags (max. 40 €) des geworbenen Neumitglieds. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

- spare bis zu **40 €** für jedes geworbene NEUmitglied!
- automatische Teilnahme aller Werber am Gewinnspiel!
- Erfolgreichster Werber erhält am Ende des Jahres einen Preis!

Also nichts wie los, gebe deine Mitgliedsnummer weiter und begeistere deine Nachbarn, Freunde und Bekannten. Es lohnt sich für dich Mitglieder zu werben.

Beiträge

Grundbeitrag

Erwachsene, ab 21 Jahre	19,50,– Euro
Paare	37,– Euro
Kinder & Jugendliche, bis 17 Jahre	*10,– Euro
Junge Erwachsene von 18 – 20 Jahre	*14,– Euro
Familie mit Kindern	**29,50,– Euro
(zur Familie zählen Eltern mit Kindern bis einschl. 20 Jahren)	

Bei viertel- oder halbjährlicher Abbuchung zzgl. jeweils 3,– Euro Bearbeitungsgebühr. Bei monatlicher Abbuchung zzgl. jeweils 1,– Euro Bearbeitungsgebühr. Die Aufnahmegebühr beträgt einmalig für Einzelmitglieder 20,– Euro und für Familien und Paare 30,– Euro. Für Neuanmeldungen in den Fitness-Studios fällt zusätzlich eine einmalige Service-Gebühr in Höhe von 49,– Euro an.

Zusatzbeiträge Fitness-Studios***

Studio Ebensee	18,– Euro
Fitlounge (inkl. Sauna)	28,– Euro
Studio N°1	28,– Euro

Zusatzbeiträge Fit und Gesund

Fit und Gesund Erwachsene	5,– Euro
Fit und Gesund Kinder / Postis Kindersport	3,– Euro
Fit und Gesund Familie mit Kindern	8,– Euro
(2 Erwachsene mit Kindern bis einschl. 20 Jahre)	

Zusatzbeiträge

Aikido	2,– Euro
Basketball (Basic)	4,– Euro
Basketball	6,– Euro
(U8 – U12, Jugend und Senioren unterhalb Landesliga)	
Basketball	10,– Euro
(Jugend und Senioren ab Landesliga)	
Cheerleading Hobby (Peewee Team)	5,– Euro
Cheerleading Wettkampf	15,– Euro
Fechten	6,– Euro
Fußball	8,– Euro
Gerätturnen	5,– Euro
Handball	4,– Euro
Judo	4,– Euro
Ju-Jutsu	4,– Euro
Karate	4,– Euro
Kendo	2,– Euro
Leichtathletik	3,– Euro
Postis Ballschule	14,– Euro
Rollerderby	5,– Euro
Rhythmische Sportgymnastik	15,– Euro
Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf	25,– Euro
Tischtennis	2,– Euro
Trampolin	5,– Euro
Volleyball	4,– Euro
Yoga	15,– Euro

Zusatzbeiträge Hallenschwimmbad

Pro Person	14,– Euro
Familie mit 2 Personen	28,– Euro
Je weitere Person	3,50 Euro
(ab dem 5. Mitglied einer Familie ist dieses bzw. sind diese vom Zusatzbeitrag befreit)	
Hallenbad inkl. Sauna	27,– Euro
Hallenbad inkl. Wasserball	31,– Euro
Hallenbad inkl. Wasserball (Leistungssport)	56,– Euro
(Leistungssport = U14, U16, Herrenbereich)	
Hallenbad inkl. Wettkampf	19,– Euro

Zusatzbeiträge Postis Sportschule

Gruppe mit einem Termin (Turnhalle)	14,– Euro
Gruppe mit einem Termin (Schwimmbad)	18,– Euro
Gruppe mit 2 Terminen (ohne Schwimmen)	24,– Euro
Gruppe mit 2 Terminen (mit Schwimmen)	28,– Euro

Zusatzbeiträge Tennis

Erwachsene, pro Jahr	144,– Euro
Jugend bis 20 Jahre, pro Jahr	84,– Euro
Familie, pro Jahr	** 288,– Euro
Teilspielberechtigung, pro Jahr (Werktags bis 16.00 Uhr)	100,– Euro

Zusatzbeiträge Abteilung Tanz

Traumtänzer Kurs mit Dauer 45/60 Min.	20,- Euro
Traumtänzer Kurs mit Dauer 75/90 Min.	22,- Euro
Traumtänzer je weiterer Kurs	14,- Euro
Basis Tanzangebote (Tanzalarm, Linedance, Orientalischer Tanz...)	5,- Euro

Segelfliegen (ohne Grundbeitrag)

Grundbeitrag ab	14,– Euro
einmalige Aufnahmegebühr	260,– Euro

Wir buchen Mitgliedsbeiträge stets am 5. Bankarbeitstag eines Monats, im Rahmen deines gewünschten Einzugsintervalls und der gültigen Beitragsordnung, von deinem Konto ab.
Die Gläubiger-ID des Post SV lautet: DE10 PSV 0000 0069 435

* Mitglieder ab 18 Jahren zahlen zum 01.01. des Folgejahres den Grundbeitrag/ Zusatzbeitrag für junge Erwachsene.

** Mitglieder ab 21 Jahren zahlen zum 01.01. des Folgejahres den Grundbeitrag/ Zusatzbeitrag für Erwachsene. Eine im Rahmen der Familienmitgliedschaft bestehende Mitgliedschaft wird automatisch zur Einzelmitgliedschaft umgestellt.

*** In unseren Fitness-Studios gibt es jetzt auch die Möglichkeit einer verkürzten Laufzeit von 3 Monaten und vergünstigte Tarife für Schüler, Studenten und Auszubildende. Weitere Informationen dazu findest du unter der Beitragsübersicht auf unserer Website.

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

Beitragsermäßigung mit sozialem Nachweis (z. B. Nürnberg-Pass) oder Anrechnung von Bildungsgutscheinen für Mitgliedsbeiträge, Kursgebühren (z. B. Schwimmkurse) und Feriencamps möglich – nähere Infos erhältst du in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 0911 - 95 45 95 60 / E-Mail info@post-sv.de.

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

Frau und Mann kennen ihn, zumindest diejenigen, die des Öfteren in der Fitlounge trainieren, oder schon mal bei einer der beliebten Rad-Ausflüge des Post SV teilgenommen haben. Beides hat sehr viel mit **Siggi Kaiser** zu tun. Als sportlicher Tausendsassa hat er sich derzeit als Trainer beim Post SV auf die Bereiche Gesundheits- und Bewegungstraining für Senioren sowie Orthopädie in den Reha-Kursen spezialisiert. Nicht zu vergessen, dass sich seine von ihm geleiteten gemütlichen Bike-Runden durchs Nürnberger Land ebenfalls höchster Beliebtheit erfreuen. Dass er, der bei seinem Training so gar nichts dem Zufall überlässt, mit dem Delphin-Stil im Schwimmen so seine liebe Mühe hat, fällt auf den Trainingsflächen der Fitlounge wie auch im Radsattel erst mal nicht groß ins Gewicht.

Welche drei Dinge würdest du garantiert nicht auf eine Insel mitnehmen?
Laptop, Mobiles Telefon und Fernseher

Was bringt dich auf die Palme?
Besserwisser, ewige Nörgler sowie Kindesmisshandlung

Welches Buch hast du zuletzt gelesen?
Aufgrund meiner zusätzlichen Ausbildung als REHA-Trainer im Bereich „Innere Medizin“ Sport- und Bewegungstherapie bei Inneren Krankheiten von Richard Rost

Bei welcher Musik schaltest du sofort das Radio aus?
House Music

Mit welchem Prominenten würdest du gern einmal sporteln gehen?
Peter Maffay

Hast du ein sportliches Idol?
Thomas Müller

Was ist das bedeutendste Ereignis der jüngeren Geschichte?
Der Russisch-Ukrainische Krieg

Welche Sportart kannst du gar nicht?
Stabhochsprung

Welche Sportart würdest du gerne besser können?
Den Schmetterlingsstil im Schwimmen

Was können Männer besser als Frauen?
Männer sind mutiger, denn sie machen sich nicht so viele Gedanken, was passieren könnte.

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

Bei welchem Sportlichen Großereignis wärst gerne als Zuschauer dabei gewesen?
Fußballweltmeisterschaft 1974

Was war dein größtes Erfolgserlebnis im Sport?
Als Instruktor bei Spinning bzw. Indoor Cycling Events mehr als 200 Teilnehmern zu Höchstleistungen zu motivieren.

Was war dein peinlichster Fauxpas in deiner Karriere?
Habe bei einem Spinning-Event den Bürgermeister, der als Ehrengast neben mir auf dem Rad saß, mit falschen Namen den Teilnehmern vorgestellt.

Welche Macke hast du beim Sport?
Es muss alles bis ins Detail genau geplant sein!

Wenn du einen 2000€ Gutschein für Sportausrüstung gewinnen würdest, was würdest du nehmen?
Eine neue Radausrüstung einschließlich Garmin

Was fällt dir beim Stichwort Post SV ein?
Der größte Breitensportverein in Bayern mit 23 Abteilungen

Wie viele verschiedene Sportarten hast du beim Post SV schon probiert?
Hallenboccia, Schwimmen, Radfahren, Schlittschuhlaufen und Eisstockschießen

Gibt es einen Trainer oder eine Person im Verein deren Engagement du besonders klasse findest?
Hut ab vor allen ehrenamtlichen Trainern, die in ihrer Freizeit neben der beruflichen Tätigkeit eine Sportgruppe leiten.

Bist du warm- oder Kaltduscher?
Warmduscher

Wie sieht für dich der perfekte Sporttag aus?
Morgens am Wöhrder See eine Runde Laufen, um 11.30 Uhr mit meiner REHA-Gruppe gezielte Übungen mit Kleingeräten durchführen, und nachmittags eine Runde Radfahren im Nürnberger Umland.

Wie trickst man am besten den inneren Schweinehund aus?
Die Sporttasche gleich am Morgen vorbereiten und die Uhrzeit einstellen am Smart-Phone für die abendliche Sporteinheit.

Welche Sportart ist deiner Meinung nach überflüssig?
Mir fällt keine ein die überflüssig ist. Jede Sportart hat seine Berechtigung.

Mit welchem Sportler/in würdest du gerne einen Tag tauschen?
Horst Hrubesch (Trainer der deutschen Frauen-Nationalmannschaft)

HAUPTSPONSOR:

VR Bank Metropolregion Nürnberg eG

GENERALAUSRÜSTER:

macron

PREMIUM-PARTNER:

BROCHIER
www.brochier-gruppe.de

Fröhlich Autohaus

HORWIN

Pyraser

N·ERGIE

SANITÄR-HEINZE

BASIC-PARTNER:

PRINT and PIXEL

SCHULTHEISS WOHNBAU AG

schöll + kollegen medic center NÜRNBERG

ADVANTAGE PRODUCTIONS

Allianz Wölfel
Generalvertretung
Schmausenbuckstr.15
90482 Nürnberg
Tel. 0911 / 95 666 999
www.allianz-woelfel.de

easyApotheke Laufamholzstraße

KLAUS H. BENDELE · KATHRIN BENDELE
STEUERBERATER

KIB

HBS Hans-Böckler-Schule Fürth
Städt. Real- und Wirtschaftsschule

THERAPIEZENTRUM TOBIAS KNAUBER

Greubel Yachtsport

Immobilienmakler
Dipl.-Ing.(FH) - Bauingenieur
Christian Reinhart

Brezen Kolb
Ein Stück Zuhause

ZUFRIEDENHEIT

KIEFERORTHOPÄDEN Dr. Müller & Dr. Hanke

Optik Schlemmer

FUNKHAUS NÜRNBERG
Charivari 969 · n1 · Radio 97,1 Gong · Radio F 94,5 · Pirate Gong

Werden Sie Partner

Schaffen Sie Bewusstsein für Ihre Marke in der Region und engagieren Sie sich beim Post SV Nürnberg. Das emotionale Umfeld, das es in dieser Form nur im Sport gibt, lockt durch eine sympathische Art und Weise die Aufmerksamkeit auf Ihr Unternehmen.

Neben unseren Mitgliedern liegen uns auch die Partnerschaften mit Unternehmen und anderen Institutionen aus der Region sehr am Herzen. So gestalten wir nicht nur mit Leidenschaft und Qualitätsanspruch unser Sportprogramm für über 15.000 Mitglieder, sondern stellen auch für unsere Partner aus Wirtschaft, Kommune und Sport einen verlässlichen Partner dar.

Wir bieten Ihnen als Gegenleistung für Ihre finanzielle Unterstützung eine individuelle Partnerschaft. Zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse stellen wir aus verschiedenen Bausteinen das optimale Paket zur Erreichung Ihrer Kommunikationsziele zusammen.

Bei Fragen zum Thema Sponsoring kontaktieren Sie uns gerne unter **oppel@post-sv.de** oder **0152-54 24 47 93**

Nürnbergs größtes Sportangebot für Kinder!

Postis Ballschule

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

Postis Sportschule

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

Postis Kindersport

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

Schwimmen

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

Traumtänzer

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

TRAUMtänzer
Die Tanzschule des Post SV Nürnberg e.V.

Post SV Nürnberg e. V.
Geschäftsstelle
Kirchenberg 2-4
90482 Nürnberg
/post.sv.nbg

Tel.: 0911 95 45 95 -60
Fax: 0911 95 45 95 -65
Internet: www.post-sv.de
Email: info@post-sv.de

HAUPTSPONSOR:
VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG

www.post-sv.de

Post SV Nürnberg
Mehr Sport geht nicht.