

Mobil & standfest im Alter

Sturzprophylaxe – Kurs ab März 2025



Sie können Stürzen aktiv vorbeugen! Bei unserem Trainingsprogramm erlernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur und Schulung des Gleichgewichts. Der Stuhl dient dabei als Hilfs- & Stützmittel. Diese Einheiten eignen sich für Menschen, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator/Gehstock) wenigstens kurze Strecken gehen können.

Kursname: FG „Mobil & standfest im Alter“

Kursbeginn: ab 25.03.2025, immer Dienstag, 7 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 10.00 – 11:00 Uhr

Ort: Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum

Preis: Post SV Mitglieder 49,00 Euro / Nichtmitglieder 63,00 Euro

Anmeldung unter: <https://post-sv.de/>

Fragen: 0911 / 95 45 95 -63 oder -67



Aktiv & Vital

Fit bis ins hohe Alter – Kurs ab März 2025



Aktiv sein und bleiben. Das gelenkschonende Training fördert die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness. Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung alle körperlichen Funktionen aktivieren möchten! Der Spaß an der Bewegung in der Gruppe steht dabei im Mittelpunkt.

Kursname: FG „Aktiv & Vital“

Kursbeginn: ab 25.03.2025, immer Dienstag, 7 Einheiten à 60 Minuten

Zeit: 11.15 – 12.15 Uhr

Ort: Almoshofer Hauptstraße 49 - 53, Seminarraum

Preis: Post SV Mitglieder 49,00 Euro / Nichtmitglieder 63,00 Euro

Anmeldung unter: <https://post-sv.de/>

Fragen: 0911 / 95 45 95 -63 oder -67



Gymnastik- & Bewegungsangebot für Einsteiger und Aktive in Almoshof

Sie möchten regelmäßig durch gezielte und altersgerechte Bewegung etwas für sich tun?

Unsere Kursangebote bieten den idealen Rahmen, die **körperliche und geistige Fitness zu fördern und zu steigern**. Zum Ausprobieren und Kennenlernen bieten wir im Kulturladen Schloss Almoshof zwei abwechslungsreiche und für Einsteiger geeignete **Bewegungsangebote im Seminarraum Schloss Almoshof an**.

Informationen zum Post SV Nürnberg - Mehr Sport geht nicht

Der Post Sportverein Nürnberg wurde 1926 als klassischer Sportverein der damaligen Zeit mit einigen wenigen Abteilungen gegründet. Vor allem Ballspiele und Turnen standen an erster Stelle.

Heute präsentieren wir uns als Großsportverein, der trotz eines "Vereinsgefüges" in den Wettkampfabteilungen, Individualsport ohne Verpflichtung, mit großer zeitlicher Flexibilität und in einer Vielfalt bietet, die Sport für jeden und jederzeit möglich macht. Sport in all seiner Vielfalt, zu jeder Zeit, für jedes Alter und überall in Nürnberg! Mit dieser Struktur und dem außergewöhnlichen Angebot sind wir in Deutschland führend.



Post SV Nürnberg ist der größte Breitensportverein Bayerns – mit dem vielfältigsten Sportangebot in Nürnberg.

Für die Metropolregion Nürnberg und unsere Mitglieder stellen wir einen verlässlichen Partner dar. Gemeinsam leben wir Sport in der Region und bieten unseren Mitgliedern aus allen Bevölkerungsgruppen eine sportliche Heimat.