fitissimo

Willstätterstraße 30, 90449 Nürnberg

Vereins-/Kursangebot 50+	Wochentag	von	bis	Abteilung	Kursgebühr
fitissimo - Gerätetraining	Mo.-Fr.	08:00	22:00	Fitnessstudio	
fitissimo - Gerätetraining	Sa.-So.	09:00	15:00	Fitnessstudio	
* Präventives Gesundheitstraining	Freitag	10:00	11:00	Fitness & Gesundheit	120,00
fit & beweglich	Dienstag	10:00	11:00	Fitness & Gesundheit	120,00
Rückenfit	Mittwoch	17:15	18:15	Fitness & Gesundheit	120,00
Rückenfit	Donnerstag	17:00	18:00	Fitness & Gesundheit	120,00
Ballett (Fortgeschrittene)	Mittwoch	19:00	20:30	Tanz	
Powergymnastik Frauen in Bewegung	Montag	09:00	10:00	Turnen	
Bodyshape - Frauen in Bewegung	Donnerstag	09:00	10:00	Turnen	
Mit Schwung in den Tag	Mittwoch	10:00	10:45	Turnen	
Aikido Freies Training	Samstag	10:00	12:00	Judo/Aikido	
Aikido Freies Training	Sonntag	10:00	12:00	Judo/Aikido	
Judo	Dienstag	19:30	21:00	Judo/Aikido	
Judo	Donnerstag	19:30	21:00	Judo/Aikido	
Taiso	Montag	10:00	11:30	Judo/Aikido	

Sportpark West

Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg

Vereins-/Kursangebot 50+	Wochentag	von	bis	Abteilung	Kursgebühr
Ballett (Basic)	Montag	19:15	20:30	Tanz	
Boogie Woogie Workshops	Mittwoch	18:00	21:00	Tanz	
Boogie Woogie	Sonntag	17:00	19:00	Tanz	
Kegeln	Mo-Mi	18:00	22:00	Kegeln	
Kegeln	Freitag	18:00	22:00	Kegeln	
Tischtennis Damen/Herren	Montag	19:00	22:00	Tischtennis	
Tischtennis Damen/Herren	Mittwoch	19:00	22:00	Tischtennis	
Tischtennis Damen/Herren	Freitag	19:00	22:00	Tischtennis	
Badminton Herren/Damen	Dienstag	20:00	22:00	Badminton	
Badminton Herren/Damen	Donnerstag	20:00	22:00	Badminton	
Tennis	nach Absprache		Tennis		

Sportpark Süd

Wacholderweg 25, 90441 Nürnberg

Vereinsangebot	Wochentag	von	bis	Abteilung
Nordic Walking	Montag	17:30	19:00	Berg- & Wintersport
Skigymnastik (Oktober-März)	Montag	19:00	20:30	Berg- & Wintersport
Lauftreff	Montag	19:00	20:30	Berg- & Wintersport
Fitnessgymnastik	Mittwoch	18:00	19:30	Berg- & Wintersport
Seniorengymnastik	Mittwoch	09:30	10:30	Turnen
Faustball	Donnerstag	18:00	20:00	Faustball
Tennis	nach Absprache			Tennis

Kinderbewegungshaus Sportissimo

Elsa-Brändström-Straße 52, 90431 Nürnberg

Vereins-/Kursangebot 50+	Wochentag	von	bis	Abteilung	Kursgebühr
Skigymnastik	Montag	19:00	20:30	Berg- & Wintersport	
BodyFit	Freitag	08:30	09:30	Fitness & Gesundheit	120,00

Gemeinschaftshaus Langwasser

Glogauer Straße 50, 90473 Nürnberg

Kursangebot	Wochentag	von	bis	Abteilung	Kursgebühr
* Haltung und Bewegung	Montag	09:15	10:00	Fitness & Gesundheit	120,00
* Haltung und Bewegung	Montag	10:30	11:15	Fitness & Gesundheit	120,00
* Haltung und Bewegung	Dienstag	09:15	10:00	Fitness & Gesundheit	120,00
* Haltung und Bewegung	Dienstag	10:30	11:15	Fitness & Gesundheit	120,00
* Haltung und Bewegung	Donnerstag	17:00	17:45	Fitness & Gesundheit	120,00
* Haltung und Bewegung	Freitag	09:15	10:00	Fitness & Gesundheit	120,00
* Haltung und Bewegung	Freitag	10:30	11:15	Fitness & Gesundheit	120,00

Bei einer Vereinsmitgliedschaft verringert sich die Kursgebühr um mindestens 50%

Vereins- und Kursangebot 50+

Berg- & Wintersportabteilung

Die Berg- & Wintersportabteilung bietet ein breitgefächertes Angebot an Breitensport wie Ski-, Berg-, Wander-, Rad- und Laufaktivitäten und entsprechendes Training in unterschiedlichsten Leistungsklassen für alle Altersgruppen insbesondere im Seniorensport

- Die Angebote sind für Jedermann tauglich und werden zu Fuß, per Rad und mit den Skiern durchgeführt
- Wir unternehmen Touren in unserer näheren Umgebung, in den Alpen und in den Mittelgebirgen
- Spaß, Freude und Geselligkeit stehen dabei immer im Vordergrund

Insel Schütt

Hintere Insel Schütt 5, 90403 Nürnberg

Kursangebot	Wochentag	von	bis	Abteilung	Kursgebühr
fit & beweglich	Montag	17:00	17:45	Fitness & Gesundheit	65,00
fit & beweglich	Montag	17:45	18:30	Fitness & Gesundheit	65,00
fit & beweglich	Montag	19:30	20:15	Fitness & Gesundheit	65,00
fit & beweglich	Dienstag	17:00	17:45	Fitness & Gesundheit	65,00
fit & beweglich	Dienstag	17:45	18:30	Fitness & Gesundheit	65,00
Konditionsgymnastik	Dienstag	18:00	18:45	Fitness & Gesundheit	65,00
Konditionsgymnastik	Dienstag	19:00	19:45	Fitness & Gesundheit	65,00
fit & beweglich	Mittwoch	17:00	17:45	Fitness & Gesundheit	65,00
fit & beweglich	Mittwoch	18:00	18:45	Fitness & Gesundheit	65,00
fit & beweglich	Mittwoch	19:00	19:45	Fitness & Gesundheit	65,00
fit & beweglich	Donnerstag	18:45	19:30	Fitness & Gesundheit	65,00
* Haltung und Bewegung	Montag	18:30	19:30	Fitness & Gesundheit	95,00
* Haltung und Bewegung	Dienstag	18:30	19:30	Fitness & Gesundheit	95,00
* Haltung und Bewegung	Donnerstag	17:45	18:45	Fitness & Gesundheit	95,00

verschiedene Turnhallen (TH)

Nürnberg

Vereins-/Kursangebot 50+	Wochentag	von	bis	Abteilung	0rt	Kursgebühr
Work your Body	Dienstag	17:45	19:15	Fitness & Gesundheit	TH Pirckheimer Gymn.	120,00
Step & Bodystyling	Mittwoch	19:30	21:00	Fitness & Gesundheit	TH Pirckheimer Gymn.	120,00
Yoga	Dienstag	19:15	20:15	Fitness & Gesundheit	TH Dunantschule	120,00
Männergymnastik-Prellball	Freitag	18:30	20:00	Turnen	TH Pirckheimer Gymn.	
Fitnesskombistunde	Freitag	19:30	21:00	Turnen	TH Pirckheimer Gymn.	
Bodyworkout	Dienstag	18:15	19:15	Turnen	TH Dunantschule	
Rundum Fit-Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	17:30	18:30	Turnen	TH Dunantschule	
Damengymnastik	Montag	19:00	20:00	Turnen	TH Regenbogenschule	
Fitnessgymnastik	Mittwoch	19:00	20:30	Turnen	TH Regenbogenschule	
Körper in Balance	Dienstag	18:30	19:15	Turnen	TH Schule St. Leonhard	
Funktionelle Gymnastik	Mittwoch	19:00	20:00	Turnen	TH Schule St. Leonhard	
Volleyball Freizeitsport	Montag	19:30	21:30	Volleyball	TH Wiesenschule	
Karate Wado-Ryu	Montag	19:00	21:15	Karate	TH Dunantschule	
Tai Chi Chuan - Chenstil	Mittwoch	20:00	22:00	Karate	TH Dunantschule	
Karate Wado-Ryu	Donnerstag	18:30	20:15	Karate	TH Dunantschule	

Schwimmhallen (SH)

Nürnberg

Vereins-/Kursangebot 50+	Wochentag	von	bis	Abteilung	0rt	Kursgebühr
Schwimmtraining	Freitag	19:00	20:45	Berg- & Wintersport	SH Katzwang	
Aquafit	Dienstag	19:00	20:00	Schwimmen	SH Pestalozzistraße	69,00
Aqua-Gymnastik für Frauen	Freitag	11:00	11:45	Schwimmen	SH Ritterbad	87,00
Aqua-Gymnastik für Frauen	Freitag	12:00	12:45	Schwimmen	SH Ritterbad	87,00
Aqua-Gymnastik für Frauen	Freitag	13:00	13:45	Schwimmen	SH Ritterbad	87,00
Schwimmen Frauen - Anfänger	Sonntag	12:30	14:00	Schwimmen	SH EWF	Kursgebühr
Schwimmen Frauen - Fortgeschritten	Sonntag	13:30	15:00	Schwimmen	SH EWF	je
Schwimmen Frauen - Fortgeschritten	Sonntag	15:00	16:30	Schwimmen	SH EWF	nach
Schwimmen Frauen - Fortgeschritten	Sonntag	16:00	17:30	Schwimmen	SH EWF	Kursdauer
* Aqua-Gymnastik	Dienstag	15:30	16:30	Schwimmen	SH EWF	92,00
* Aqua-Gymnastik	Dienstag	16:30	17:30	Schwimmen	SH EWF	92,00
* Aqua-Gymnastik	Dienstag	18:00	19:00	Schwimmen	SH Klinikum Süd	140,00
* Aqua-Gymnastik	Dienstag	19:00	20:00	Schwimmen	SH Klinikum Süd	140,00

*** SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse**
Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kursgebühr anteilig bei regelmäßiger Teilnahme.