01/21 | 33. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

...wird wohl heuer nix!

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Inside-Info
† Thomas Krötz †
Delegiertenversammlung wird verschoben
Seite 02 bis 07

Aus den Abteilungen
Schwimmen
Seite 22 bis 25

Gesundheitssport
Workout Heike (1-10)
Yoga mit Laura
Faszien - Training
Seite 08 bis 21

Imagine
Traditionssport, Fitness, Wellness, Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 26 bis 39

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde!

In den letzten Wochen wurden wir ständig von den Medien befragt: Wie es uns geht? Wie viele Mitglieder und ehrenamtliche Helfer wir durch die Corona-Pandemie verlieren oder schon verloren haben? Wie lange wir die Schließung finanziell noch durchstehen werden? ...

Positiv daran ist, dass wir befragt werden und dass wir von den Medien ernst- und wahrgenommen werden.

Schwieriger wird es dann schon, wenn die einzelnen Vereine nicht differenziert genug betrachtet werden. Es ist schon ein großer Unterschied, ob wir über einen Verein sprechen, der alle seine sportlichen Aktivitäten in öffentlichen Sportstätten abwickelt oder ob wir einen Mehrspartenverein, mit vereinseigenen Sportanlagen betrachten. Noch komplexer wird es dann bei einem Großverein, der aufgrund von hauptberuflichen Mitarbeitern und Investitionen ganz andere Probleme zu bewerkstelligen hat.

Während im erstgenannten Beispiel der Verein in Corona-Zeiten große wirtschaftliche Überschüsse produzieren könnte, die gegebenenfalls vielleicht sogar die Gemeinnützigkeit gefährden, kann im letztgenannten Fall der Verein schon vor der Insolvenz stehen.

Das Schlimmste daran ist aber, dass die meisten staatlichen Hilfen an den Vereinen vorbeifließen und dass die ansonsten so hohe politische Wertschätzung des sportlichen Ehrenamtes bei den Pressekonferenzen - egal auf welcher Ebene - nicht einmal mehr zu hören ist.

Ihr Heinz Krötz
Präsident

Einladung zur Delegiertenversammlung 2021

*Sehr geehrte Postsportler*Innen,*
werte Delegierte des Post SV,
sehr geehrte Damen und Herren!

Die Corona-Pandemie lässt es auch weiterhin leider nicht zu, die 36. Delegiertenversammlung, wie gewohnt - Ende März - im Vereinsheim abzuhalten.

Aufgrund unserer Satzung, § 12 Delegiertenversammlung, Abs. 3: „In Notfällen oder bei höherer Gewalt kann die Delegiertenversammlung um 4 Wochen verschoben werden“, möchten wir Sie deshalb informieren, dass wir den Termin auf Freitag, 30.04.2021, Beginn 19:00 Uhr, in myPSA, Raum Kreation, verschieben werden.

Sofern bis zum 31.03.2021 (4-wöchige Einladungsfrist) immer noch ein Versammlungsverbot gelten sollte, wird der Vorstand entscheiden, ob wir dann - gemäß unserer Satzung, § 13 Delegiertenversammlung, Abs 7. - am 30.04.2021 eine virtuelle Delegiertenversammlung durchführen werden, oder nochmals eine weitere Terminverschiebung favorisieren.

Wir bitten hierfür speziell unsere Delegierten um Verständnis.

Vielen Dank!

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl der Gesprächsleitung
3. Geschäfts- und Finanzbericht
4. Bericht des Präsidiumsbeirates
5. Aussprache Berichte
6. Entlastung des Präsidiums
7. Ehrungen
8. Neubaufinanzierung
9. Anträge *)
10. Verschiedenes

*) *Anträge müssen gemäß Satzung bis spätestens zum 15. April 2021 schriftlich beim Präsidium vorliegen.*

Heinz Krötz, Präsident

Delegiertenversammlung 2020

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Plötzlich und völlig unerwartet verstarb unser langjähriges Präsidiumsmitglied

54 Jahre war er Mitglied im Post SV
Von März 1989 bis heute arbeitete er unermüdlich
im Präsidium als Referent für Organisation & IT (CTO)

Seit 23.03.2012 war er Träger der
„Ehrenplakette für besondere Verdienste in Gold“

Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann, ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen, die an ihn denken.

Mit großem Respekt, Dank und Anerkennung
nehmen wir Abschied von

Herr **Thomas Krötz**

geboren 16.06.1963 - gestorben 21.12.2020

Wir trauern um unser langjähriges Ehren- und Präsidiumsbeiratsmitglied

Bild: Helga Eberle

47 Jahre Mitglied
und Schirmherr
vieler Jugendturniere

Seit 22.03.1996 Träger
der „Ehrennadel für
besondere Verdienste
in Gold“

Das schönste Denkmal, welches ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen der Mitmenschen.

In Gedanken sind wir bei seiner Familie.
Mit großem Dank nehmen wir Abschied von

Herrn **Hans Rost**
geboren 22.02.1938 - gestorben 05.01.2021

Wir trauern um unser langjähriges Ehrenmitglied der Abteilung Fußball

65 Jahre Mitglied,
Sponsor, Gönner und
Werbepartner

Seit 21.03.1997 Träger
der „Ehrennadel für
besondere Verdienste
in Gold“

Der Glaube an Gott hat unseren Verstorbenen ein Leben lang begleitet.

In Gedanken sind wir bei seiner Familie.
Mit großer Dankbarkeit verabschieden wir uns von

Herrn **Bruno Schnitzer**
geboren 23.01.1936 - gestorben 25.12.2020

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Post SV Augsburg e.V.

Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 33. Jahrgang und mit einer derzeitigen Auflage von 1.500 Exemplaren.

Darüber hinaus werden auch die jeweiligen Ausgaben digital auf unserer Homepage www.postsv.de veröffentlicht und archiviert.

Post SV-Stiftung

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
stiftung@postsv.de

Stiftungsrat

Roman Still
(Vorsitzender)

Klaus Gronewald

Heinz Krötz

Post SV-Hütte

Rinnen 7
A-6622 Berwang | Tirol

Hüttenbelegung

Anfragen bitte an
huette@postsv.de

Herausgeber

Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg

Postanschrift

Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg

Verantwortlich für den Herausgeber

Heinz Krötz
Frank Bregulla

Satz und Gestaltung

Heinz Krötz

Auflage

1.500 Stück

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7
71522 Backnang
Deutschland
0711 / 995982 -20 (Tel),
0711 / 995982 -21 (Fax)
info@wir-machen-druck.de

Internet
www.postsv.de
www.myPSA.de

Das Vereinsmagazin ist digital im Internet unter www.postsv.de zu lesen.

@PostSVAugsburg
@myPSAaugsburg
@PStiftung
@PostSV

Post SV e.V.

Heinz Krötz, Präsident
Frank Bregulla (V)
Rudolf Reisch (V),
Fabian Krötz (V),
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

Tel.: 08 21 / 44 22 44
info@postsv.de

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (2), April 2021, ist der Donnerstag, 02.04.2021.

Redaktion

Frank Bregulla
Carolin Villani

Verantwortlich für die Anzeigen

Heinz Krötz
Frank Bregulla

Rechte

Die namentlich gekennzeichneten Beiträge stellen die Meinung des Verfassers, nicht eine Stellungnahme des Post SV dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Die verfassten Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert oder gekürzt werden. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit vollständiger Quellenangabe gestattet. Das Vereinsmagagzin erscheint 6 mal im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Anzeigenpreise

Anzeigenpreisliste Nr. 2 vom 01. Januar 2002.

Aktueller Mitgliederstand

1.345 davon
344 Jugendliche
626 Gesundheitssport

Stand: 08.02.2021

Bankverbindung:

Stadtsparkasse Augsburg
IBAN: DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC: AUGS DE 77

PSD-Bank München
IBAN: DE38 7209 0900 8298 4406 03
BIC: GENODEF1P14

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

„Für Sportvereine wird die Lage immer schwieriger“

Der zweite Lockdown macht den Sportvereinen deutlich mehr zu schaffen. Das zeigt eine Vorabauswertung der 8. Welle des Sportentwicklungsberichts zur COVID-19 Thematik.

Deutlich mehr zu schaffen als der erste Lockdown im Frühjahr macht den Sportvereinen in Deutschland die zweite Schließung aller Sportanlagen für den Breitensport. Bis zum erneuten Lockdown ab November war der Anteil an Vereinen ausgeglichen, die Mitgliedschaftsrückgänge oder -zuwächse zu verzeichnen hatten (36,6% Rückgänge gegenüber 35,0% Zuwächse).

Inzwischen hat sich mit 44,0% der Anteil der Vereine, die für 2020 Rückgänge melden, gegenüber 29,0% mit Zuwächsen deutlich erhöht. Die Veränderungen sind statistisch signifikant.

Mittlerweile erwartet jeder zweite Sportverein (52,4%) in Deutschland in den kommenden zwölf Monaten eine existenzbedrohliche Lage. Auch hier zeigt sich ein signifikanter Anstieg seit dem zweiten Lockdown. Ursache hierfür ist für zwei von fünf aller Vereine (41,3%) der Mitgliederrückgang aufgrund der COVID-19 Pandemie (vor dem zweiten Lockdown: 36,5%).

Als weitere Ursache wird von 34,9% aller Vereine der pandemiebedingte Rückgang an Ehrenamtlichen genannt (vor dem zweiten Lockdown: 32,8%). Jeder fünfte Verein (22,1%) rechnet mit einer existenziellen Bedrohung aufgrund pandemiebedingter finanzieller Engpässe (vor dem zweiten Lockdown: 21,1%).

Studienleiter Professor Christoph Breuer kommentiert die Ergebnisse wie folgt: „Je länger Sportvereine ihrem Zweck nicht nachkommen dürfen, desto schwächer wirken sie als stabilisierendes Element der Gesellschaft. Es geht sozialer Kitt verloren, der gerade in einer individualisierten Zuwanderungsgesellschaft von Bedeutung ist. Damit treffen die Folgen nicht nur die Vereinsmitglieder sondern die gesamte Gesellschaft.“

Hintergrund:

Die Befunde stammen aus der 8. Welle des Sportentwicklungsberichts für Deutschland, an der sich 20.179 Sportvereine beteiligt haben

(Feldphase: 21. Oktober bis 21. Dezember 2020).

Der Sportentwicklungsbericht für Deutschland wird gefördert vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft, dem DOSB und allen 16 Landessportbünden.

Die wissenschaftliche Leitung hat Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). Die Sportentwicklungsberichte analysieren kontinuierlich die Entwicklung von Sportvereinen und deren Beitrag zum Gemeinwohl. Der gesamte Forschungsbericht zur 8. Welle wird im Mai 2021 vorliegen.

https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/fuer-sportvereine-wird-lage-immer-schwieriger

bauen wohnen gmbh
Graf-Bothmer-Straße 8
86157 Augsburg
www.asset-gmbh.net

asset
bauen wohnen gmbh

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Vom Fasching 2020 ...

Liebe Sportteilnehmer,

ich habe mir die Frage gestellt:
Wie schaffe ich es, in Eure Gesichter ein Lächeln zu zaubern?

Die Suche nach dem Zauber des Lächelns. Habe ich einige Infos gefunden.

Der Zauber:
Ein Zauber ist etwas Übernatürliches. Ein Zauberer verzaubert uns mit Hilfe von Magie ein Lächeln in unsere Gesichter.

Das Lächeln:
Das Gesicht benötigt ca. 17 Muskeln um Lachen zu können, wie viele Muskeln wir genau benötigen, hängt vom Lächeln ab. Lachten wir so, dass wir mit dem ganzen Körper lachen, können wir bis zu ca. 300 Muskeln aktivieren. Im Gegensatz zum ernsten Gesicht, benötigen wir mindestens 43 Muskeln. Wie schaffe ich es jetzt, dass ich mit Zauberei und Magie, mindestens 17 Muskeln bei Euch in Bewegung zu bringen?
Ich probiere es mit dem Hex Spruch von Bibi- Blocksberg:
Ene mene Hexerein, das Lächeln fliegt zum Post SV - Hex-Hex!

Und - was ist erschienen?
Die Bilder vom Fasching 2020 beziehungsweise die Bilder aus der fünften Jahreszeit.

Wenn ich unsere Bilder anschaue, dann glaube ich sagen zu können, wir haben nicht 17 Muskeln bewegt, sondern mindestens 300 Muskeln.

Hier ein paar Bilder für Euch um auch ein Jahr später, noch ein Lächeln in Eure Gesichter zaubern zu können.

Ich hoffe ich habe es geschafft, das Lächeln!

Bleibt gesund und munter

bis bald….. Hex-Hex .....

Eure Heike

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.

www.B4BSCHWABEN.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Tag	Uhrzeit	Kurs	Raum
Montag	09:00 - 10:30	Yoga	OG | Inspiration
	18:30 - 20:00	Indoorcycling (mit FTP-Test)	UG | Motivation
	19:00 - 20:00	Bauch-Beine-Po	UG | Synergie
	20:00 - 20:30	Stretching	OG | Dynamik
Dienstag	07:30 - 08:15	Fit-in-den-Tag	OG | Inspiration
	08:30 - 09:30	Indoorcycling (mit FTP-Test)	UG | Motivation
	16:00 - 17:00	Vitaler Rücken	OG | Inspiration
	17:00 - 18:00	After Work Fitness	OG | Kreation
	18:00 - 18:30	Bauch Workout	OG | Kreation
	18:30 - 19:30	Zumba-Fitness	OG | Kreation
	18:45 - 19:30	TRX-Schlingentraining	UG | Innovation
Mittwoch	08:00 - 09:00	Indoorcycling (mit FTP-Test)	UG | Motivation
	09:00 - 10:00	Pilates	OG | Kreation
	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	OG | Inspiration
	10:15 - 11:00	TRX-Yoga	UG | Innovation
	17:30 - 18:00	Bauch Workout	OG | Kreation
	18:00 - 19:00	Bodyfit	OG | Kreation
	18:00 - 19:30	Yoga	UG | Synergie
Donnerstag	16:00 - 17:00	Vitaler Rücken	OG | Kreation
	17:00 - 17:30	Stretching	OG | Kreation
	17:30 - 18:30	Indoorcycling - FTP-Test *)	UG | Motivation
	17:45 - 18:30	TRX Schlingentraining	UG | Innovation
	18:30 - 20:00	Indoorcycling (mit FTP-Test)	UG | Motivation
	19:00 - 20:00	Bodyfit	OG | Kreation
	20:00 - 22:30	Showtanz	OG | Kreation
Freitag	18:00 - 19:00	After Work Fitness	OG | Inspiration
Samstag	09:00 - 10:00	Bodyforming	OG | Kreation
Sonntag	09:00 - 10:00	Bodyfit	OG | Kreation
	17:00 - 18:00	Bauch-Beine-Po (BBP)	OG | Kreation

*) Der FTP-Test jeden zweiten Donnerstag im Monat statt und ist Voraussetzung aller Indoorcycling-Kurse.
Kleingeräte, wie z.B. Hanteln, Bänder, Bälle..., können während der Corona-Pandemie leider nicht verwendet werden.
Ebenso sind **eigene Matten zum Training** mitzubringen.

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen!

Vitaler Rücken und Faszientraining

Hilfsmittel: Sportmatte, kleines Handtuch, Stuhl

Teil 1 – Aufwärmen mit dem Stuhl: Wiederhole jede Übung 8-15-mal abhängig vom eigenem Köpergefühl und Leistungsstand

Übung 1

Stelle dich aufrecht hin und spanne deine Rumpfmuskulatur an.

Tipp: Zum Überprüfen der korrekten Rumpfmuskulatur Anspannung halte deine Nase zu und versuche einzuatmen. Hierdurch erreichst du eine optimale Anspannung. Vergesse nicht zu atmen. 😉

Kreise im Wechsel deine Schultern nach hinten

Übung 2:

Hebe jetzt zum Schulterkreisen noch deine Ellenbogen mit an, dass deine Bewegung noch größer wird.

Aktuelle Immobilien

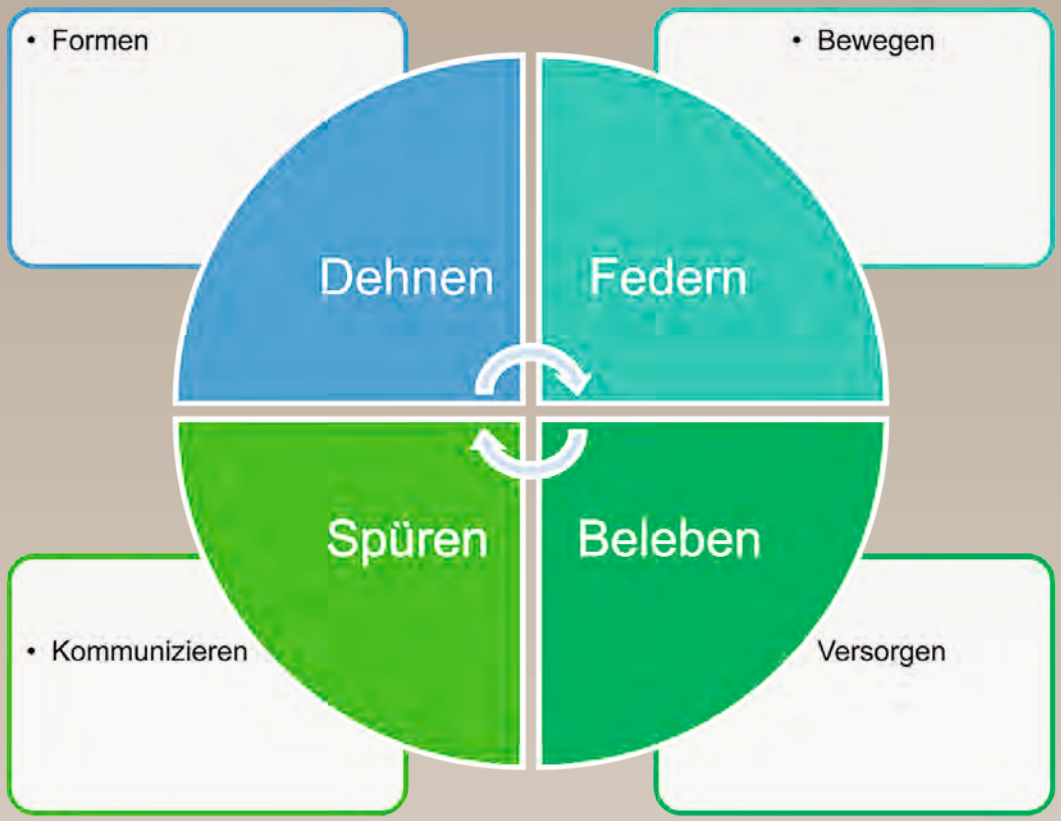
Loftartige Flächen am Staatstheater in Augsburg

In der Volkhartstraße in Augsburg stehen ab sofort 4.000 m² (ab 200 m²) zur Vermietung. Eine Nutzung ist als Büro, Kanzlei oder Praxis möglich. Absolut zentrale Lage mit optimaler Verkehrsanbindung im Zentrum von Augsburg.

KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 4861889 | immo@kragler.de
www.kragler-immobilien.de

Gold-Partner des
myPSA



Ich, Heike Weyer, möchte Euch heute in die Faszination der Faszien Welt führen.

Gerade jetzt, wo wir uns nicht zu unseren gewohnten Sport Stunden treffen können, spielt für unseren Körper die Bewegung nach wie vor eine große Rolle. Aus diesem Grund möchte ich Euch in die Welt des Faszien Trainings führen.

Ich selber bin zu diesem Training gekommen, weil ich große Probleme im Hüftgelenk hatte.

Durch kontinuierliches Faszien Training habe ich es geschafft, wieder schmerzfrei zu werden und zubleiben. Ob Laufen, Joggen, Schwimmen…. egal in welcher Sportart ich mich bewege, ich bin schmerzfrei.

Faszien Training ist aber nicht nur gut, wenn es um Hüftschmerzen geht. Dieses Training ist für den ganzen Körper gut, wenn man es richtig anwendet.

In einer unserer Vereinszeitungen, haben wir schon über das Thema, was Faszien sind, berichtet.

Hier noch mal eine Erklärung.

Was sind denn Faszien?

Faszien befinden sich im ganzen Körper. Es ist wie ein weißes feines Netz, das dehnbar und fest, reißfest und elastisch um unsere Organe, Knochen, Sehnen und Muskel gespannt ist. Faszien bestehen im Wesentlichen aus Protein und Wasser. Durch die Lymphflüssigkeit wird es mit Nährstoffen versorgt. Auch unser Stoffwechsel hängt an diesem System.

Man kann sagen, es ist ein Universalbaustoff in unserm Körper. Ein Bindegewebe aus Kollagen und Elastin, welches mit einer wässrigen Grundflüssigkeit, die sich Matrix nennt, arbeitet.

Robert Schleip, hat in seinem Buch: Faszien Fitness durch Thomas Myers unsere Faszien verglichen mit einer Grapefruit.

Schauen Wir uns eine Grapefruit an, dann ist das Fruchtfleisch in kleinen Abteilungen von weißen Häuten umschlossen und außen noch einmal von einer festen weißen Haut umgeben, die dicht an der Schale anliegt. Genau so sieht es auch in unserm Körper aus.

Durch gezieltes Training können wir unseren Körperlichen Faszien Aufbau verändern.

Kraft und Ausdauerleistung steigern, Beweglichkeit erhöhen und so unsere Gesundheit und das Wohlbefinden steigern.

Doch was ist, wenn schmerzen auftreten?

Dann sollen wir uns gezielt bewegen, um Verklebungen und Verfilzungen entgegen zu wirken.

Das Prinzip des Faszien Training

Da wir sehr viele unterschiedliche Faszien in unserm Körper haben, muss auch unser Training sehr vielseitig sein und abwechslungsreich gestaltet sein.

Es soll die

- Funktion: Formen + Bewegen + Kommunizieren + Versorgen beinhalten
- Training: Dehnen + Federn + Spüren + Beleben

beinhalten.

Um dies leichter verstehen zu können, habe ich nachstehende Erklärung aus dem Buch, Faszien Fitness übernommen. Hier sehen wir das Zusammenspiel.

Dehnen:
Verbessert die mechanische Eigenschaft der Faszien

Federn:
Erhöht die elastische Speicherkapazität

Spüren:
Regt Bewegungssinn und Tiefensensibilität an

Beleben:
Regeneriert das Gewebe durch Flüssigkeitsaustausch

Übung 3:

Zum Schluss führst du die Übung noch mit gestrecktem Armen durch, um die größtmögliche Bewegung zu erreichen.

Übung 4:

Stelle dich aufrecht hin und aktiviere deine Rumpfmuskulatur.

Drehe beide Arme über deine rechte Schulter nach hinten und anschließend über die linke Schulter nach hinten. Achte dabei darauf, dass sich dein Becken nicht mit dreht.

Übung 5:

Stelle dich aufrecht hin und aktiviere deine Rumpfmuskulatur.

... und alles gut?

Aktuelle Immobilien

Büroflächen im GVZ Gersthofen / Augsburg

In dem hochwertigen Neubau stehen ab sofort 1.900 m² Fläche (**ab 300 m²**) zur Vermietung. Die Grundrisse sind noch individuell gestaltbar. Bezug nach Fertigstellung Anfang 2021.

KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 4861889 | immo@kragler.de
www.kragler-immobilien.de

Gold-Partner des
myPSA

... zur Energieaufladung

1. Krieger 2 / Warrior 2
(Sanskrit: Virabhadrasana II):

- Der vordere Fuß schaut zur kurzen Mattenseite, der hintere Fuß zur langen Mattenseite.
- Die Hüfte und der Oberkörper sind parallel und schauen ebenfalls zur langen Mattenseite, der Blick folgt der vorderen Hand
- Schultern sind tief, Arme parallel zum Boden.

2. Friedvoller Krieger / Peaceful Warrior
(Sanskrit: Shanti Virabhadrasana):

- Die Beine bleiben in der Krieger 2 Position
- Der hintere Arm stützt sich leicht am hinteren Oberschenkel oder Wade, der vordere Arm zieht über oben nach hinten
- Der Blick ist nach oben gerichtet

3. Gestreckter seitlicher Winkel / Extended Side Angle
(Sanskrit: Utthita Parsvakonasana):

- Die Beine bleiben wieder in der Krieger 2 Position
- Der vordere/obere Arm stützt sich mit dem Ellenbogen am vorderen Oberschenkel ab, der hintere Arm zieht über oben nach vorne und bildet eine Linie mit dem Bein, von der Ferse bis zu den Fingerspitzen
- Der Blick ist wieder nach oben gerichtet

4. Heraufschauender Hund / Upward Facing Dog
(Sanskrit: Urdhva Mukha Shvanasana):

- Die Handgelenke sind unter den Schultern, Brust schaut nach vorne oben, Schulterblätter ziehen zusammen und nach unten
- Beine und Po sind angespannt
- Wenn du es schaffst, kannst du versuchen, deine Beine von der Matte abzuheben und dich nur auf den Handflächen und der Vorderseite deiner Füße abzustützen

5. Herabschauender Hund / Downward Facing Dog
(Sanskrit: Adho Mukha Shvanasana):

- Arme sind schulterbreit geöffnet, Beine ungefähr Hüftbreit
- Die Finger sind gespreizt, Hände und Schultern drücken in die Matte
- Der Rücken ist lang und gerade, die Hüfte schiebt nach oben
- Du kannst deine Beine leicht gebeugt lassen, damit die Übung etwas leichter wird

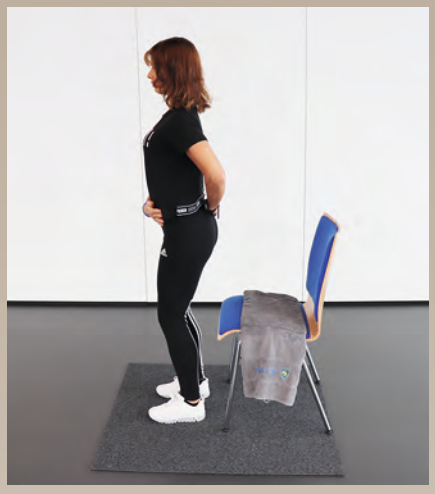
6. Hoher Ausfallschritt / Crescent High Lunge
(Sanskrit: Ashta Chandrasana):

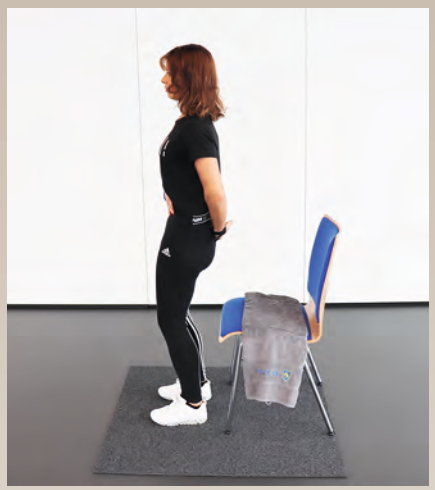
- Das vordere Knie ist über dem Sprunggelenk, das hintere Bein ist aktiv und die Ferse zieht nach hinten
- Arme ziehen nach oben, Schultern sind locker und tief
- Brust schaut nach vorne oben, der Blick ebenfalls

Laura Pelitschev

Ziehe deine Hände im Wechsel seitlich am Oberschenkel nach unten und nach oben und kippe dabei dein Becken nach rechts und links.

Übung 6:





Stelle dich aufrecht hin und aktiviere dein Rumpfmuskulatur. Lege jeweils eine Hand vorne und hinten auf deine Becken und kippe es im Wechsel nach vorne und nach hinten. Achte dabei darauf, dass dein Oberkörper aufrecht bleibt.

Übung 7:

Aktuelle Immobilien

Neubau Büro- und Produktions-/Hallenfläche in Gersthofen

Der Neubau im gut entwickelten GE-Gebiet wird Ende 2020 bezugsfertig sein. Die insgesamt 2.200 m² Bürofläche (ab 160 m²) und 2.500 m² Hallenfläche (ab 300 m²) können nach Mieterwunsch angepasst werden.

KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 4861889 | immo@kragler.de
www.kragler-immobilien.de

Gold-Partner des
myPSA

... zum Entspannen:

1. Stehende Vorwärtsbeuge / Standing Forward Fold
(Sanskrit: Uttanasana):

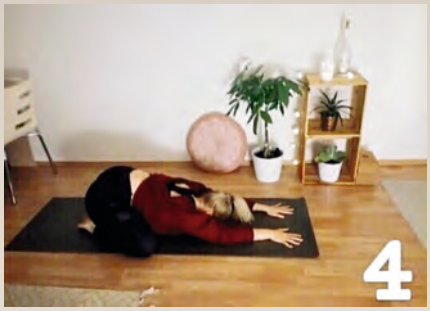
- Der Rücken ist lang, der Kopf hängt locker nach unten.
- Achte darauf aus der Hüfte zu beugen, und nicht aus dem unteren Rücken.
- Die Beine können leicht gebeugt bleiben.

2. Die Taube / Pigeon Pose (Sanskrit: Eka Pada
Rajakapotasana):

- Die Hüfte bleibt parallel.
- Je näher der Fuß an der Hüfte liegt, umso sanfter ist die Dehnung.
- Wenn du mehr willst, kannst du dich auf deinen Unterarmen abstützen oder deinen Oberkörper ganz ablegen.

3. Die Sphinx / Sphinx Pose
(Sanskrit: Ardha Bhujangasana):

- Die Ellenbogen liegen unter den Schultern und ziehen leicht nach hinten.
- Die Schultern drücken in die Matte.
- Die Brust und der Blick schauen nach vorne.
- Der Kopf ist gerade und bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.



4. Weite Stellung des Kindes / Open Childs Pose
(Sanskrit: Balasana):

- Die großen Zehen berühren sich, die Knie sind ungefähr mattenbreit geöffnet.
- Die Arme und Schultern liegen locker ausgestreckt nach vorne.
- Der Rücken ist lang und sinkt zum Boden

5. Drehung auf dem Rücken / Spinal Twist
(Sanskrit: Supta Matsyendrasana):

- Beide Schultern liegen auf der Matte, die Knie müssen den Boden nicht berühren.
- Der Rücken ist gerade und der Blick folgt dem entgegengesetzten Arm.

6.) Liegender Schmetterling / Reclining Bound Angle
(Sanskrit: Supta Baddha Konasana)

- Die Fußsohlen berühren sich, die Knie fallen locker auseinander.
- Die Hände liegen auf dem Becken, den Oberschenkeln, oder neben dir auf der Matte.
- Je weiter die Füße vom Becken liegen, umso sanfter ist die Dehnung

Laura Pelitschev

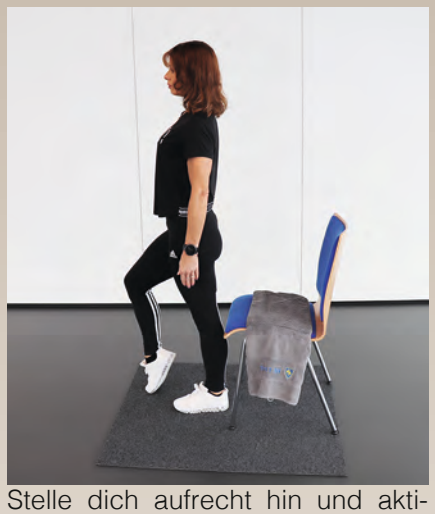
Stelle dich aufrecht hin und aktiviere deine Rumpfmuskulatur. Kreise deine Hüfte im Wechsel mit und gegen den Uhrzeigesinn.
Tipp: Intensiver wird diese Übung durch 8ter kreisen.

Übung 8:

Stelle dich Aufrecht vor deinen Stuhl und aktiviere deine Rumpfmuskulatur.

Beuge deine Knie, als ob du dich auf den Stuhl setzten möchtest, stehe aber sofort wieder auf. Achte dabei auf einen neutralen Rücken und führe deine Arme während der Übung nach vorne *(Bild Mitte oben)*.

Übung 9:



Stelle dich aufrecht hin und aktiviere deine Rumpfmuskulatur

Stelle deinen Fuß auf die Zehenspitze. Strecke jetzt dein Bein und drücke deine Ferse Richtung Boden. Wiederhole diese Übung mit dem anderen Bein.

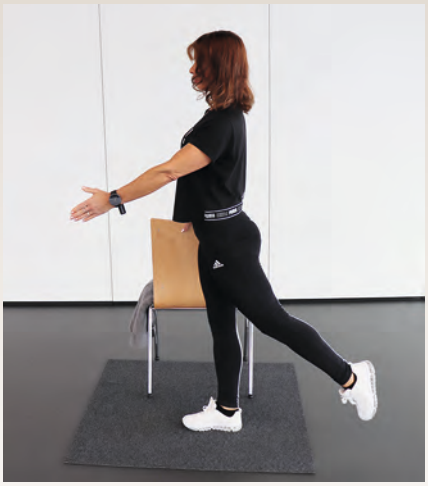
... geht's noch?

Übung 10:

Stelle dich aufrecht vor deinen Stuhl hin und aktiviere deine Rumpfmuskulatur.

Tippe jetzt im Wechsel mit den Füßen auf die Sitzfläche deines Stuhls.

Übung 11:



Stelle dich aufrecht neben deinen Stuhl, aktiviere deine Rumpfmuskulatur und halte dich mit einer Hand an der Lehne fest. Schwinge jetzt dein Bein nach hinten und deinen freien Arm nach vorne.

Schwinge jetzt dein Bein nach vorne und den freien Arm nach hinten.

Schwinge jetzt wieder dein Bein nach hinten und den freien Arm nach vorne.

Jetzt ziehst du dein Knie vor deinem Körper bis zur Hüfte nach oben und dein freier Armen schwingt wieder nach hinten. Wiederhole dies Übung auf der anderen Seite.

Übung 12:

Stelle dich aufrecht hinter deinen Stuhl, aktiviere deine Rumpfmuskulatur und halte dich an der Lehne fest. Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Beuge deine Knie, als ob du dich nach hinten auf einen Stuhl setzt möchtest und gehe wieder in die Ausgangsposition.

Bei der letzten Wiederholung bleibst du in der gebeugten Position und machst kleine Wipp-Bewegungen auf und ab.

Teil 2 - Kräftigung mit dem Handtuch:
Wiederhole jede Übung 8-15-mal abhängig vom eigenem Köpergefühl und Leistungsstand

Bild rechts:
Führe deine Arme jetzt so weit du kannst nach oben über deinen Kopf und bleibe dabei in der tiefen Position. Führe deine Arme wieder zurück in die Ausgangsposition.

Übung 13:

Stelle dich aufrecht hin und aktiviere deine Rumpfmuskulatur. Halte dein Handtuch in deinen Händen.

Beuge leicht deine Knie und achte darauf, dass deine Zehen spitzen leicht nach außen zeigen. Halte dein Handtuch mit gestreckten Armen auf Hüfthöhe vor deinen Körper und ziehe an deinem Handtuch leicht nach außen.

Übung 14:

Halte dein Handtuch auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen nach vorne. Deine Knie sind leicht gebeugt und deine Zehenspitzen zeigen nach außen.

Drehe jetzt deinen Oberkörper auf die rechte Seite und dann auf die linke Seite, dabei ziehst du mit deinem Armen am Handtuch nach außen. Achte drauf, dass deine Becken nicht mit dreht.

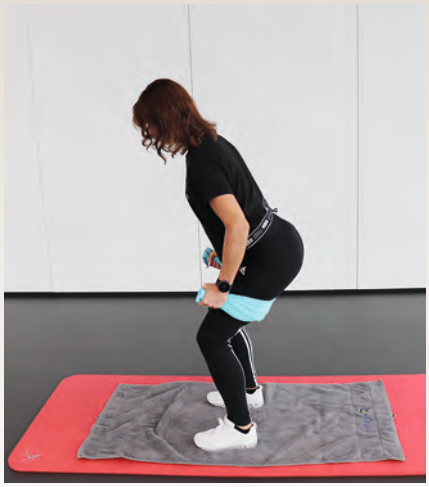
Übung 15:

Stelle dich aufrecht hin, spanne deine Rumpfmuskulatur leicht an und halte dein Handtuch in der rechten Hand.

Schwinge deiner Rechte Hand vor deinem Körper auf die linke Seite über deinen Kopf, dass du dein Handtuch hinter deinem Rücken mit beiden Händen greifen kannst. Deine rechte Hand ist dabei über deinem Kopf und die linke Hand unten an deinem Rücken.

Ziehe jetzt dein Handtuch im Wechsel gerade nach oben und nach unten.

Führe dein Handtuch jetzt unter deine Hüfte, dass es hinten an deinen Oberschenkeln anliegt und ziehe mit beiden Händen das Handtuch noch vorne.



Übung 16:
Wiederhole Übung 16 - starte jetzt aber mit dem Handtuch in der linken Hand

Übung 17:

Setzte dich auf deine Matte, deine Füße sind aufgestellt und dein Oberköper ist mit geradem Rücken leicht nach hinten geneigt.

Dein Handtuch hällst du mit Spannung vor deinem Oberkörper.

Rotiere jetzt deinen Oberkörper auf die rechte Seite mit deinem Ellenbogen Richtung Matte und anschließen auf die linke Seite. Achte darauf, dass du Spannung in deiner Rumpfmuskulatur hällst.

Übung 18:

Lege dich mit deinem Rücken auf die Matte ab, deine Beine sind in der Luft angewinkelt und deine Arme über deinen Kopf nach hinten gestreckt, dabei hällst du dein Handtuch unter Spannung.

Führe jetzt dein Handtuch an deine Knie und drücke so fest du kannst mit deinem Handtuch gegen deine Knie – gehe dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

Übung 19:

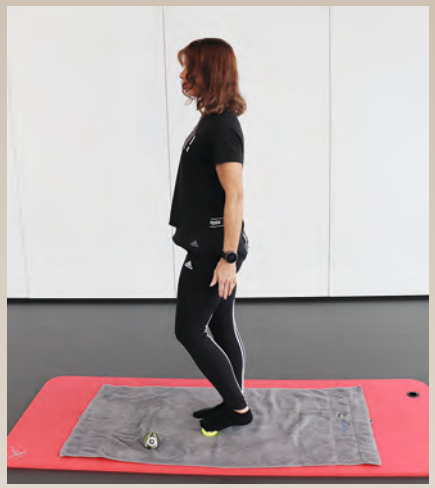
Lege dich mit dem Rücken auf die Matte ab, deine Füße sind aufgestellt und dein Handtuch liegt auf deinem Becken

Hebe beim ausatmen dein Becken von der Matte an und ziehe gleichzeitig dein Handtuch mit beiden Händen Richtung Boden nach unten.

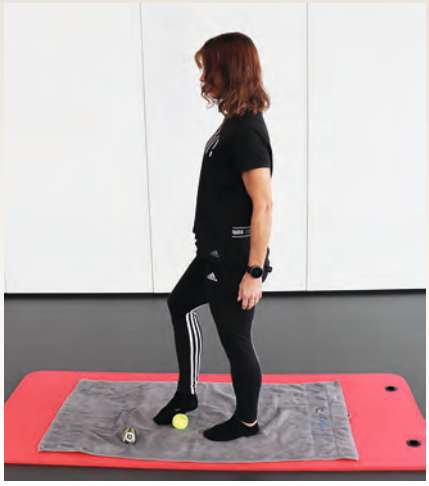
Teil 3 – Dehnen mit Faszientraining:
Wiederhole jede Übung 2 mal und halte die einzelnen Positionen für je 4 Atemzüge

Übung 20:

Für diese Übung benötigst du eine Faszien-Ball alternativ kannst du auch einen Tennisball verwenden.



Setzt deinen Fuß auf den Faszien-Ball und beginne mit Druck von der Ferse bis zur Zehenspitze den Ball über die gesamte Fußfläche zu rollen. Achte darauf, dass dein Fuß dabei verschieden Positionen hat. Mache diese Übung mit beiden Füßen.



Übung 21:

Lege dich mit dem Gesicht nach unten auf deine Matte, deine Hände sind rechts und links auf Schulterhöhe neben deinem Oberkörper aufgestellt.

Beim Ausatmen drückst du deinem Oberköper von der Matte nach oben, dein Becken und deine Beine bleiben dabei auf der Matte.

Beim nächsten Ausatmen winkelst du deinen rechten Fuß an und schaust über deine rechte Schulter zu deinem rechten Fuß. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

... wann sind wir fertig?

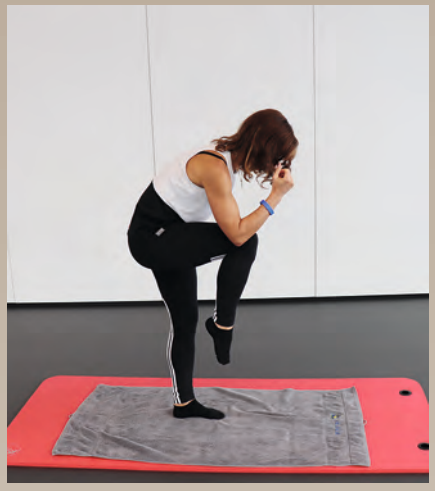
Übung 22:

Gehe in den Vier-Füßler-Stand auf die Matte

Beim Ausatmen machst du deinen Rücken ganz Rund und schiebst ihn Richtung Decke nach oben. (Katzenbuckel)

Übung 23:

Stelle dich mit einer Schrittstellung auf deine Matte, der rechte Fuß ist dabei hinten. Atme aus und ziehe dabei deinen rechten Arm nach oben und über Kopf nach hinten. Dein Blick ist Richtung Decke gerichtet. Bei dieser Übung erreichst du die längste Faszieale-Linie.



Beim nächsten Ausatmen rollst du dich nach vorne ein und führst den rechten Ellenbogen und das rechte Knie zusammen, so dass du auf einem Bein stehst. Wiederhole diese Übung auf der anderen Seite. Du kannst dich bei dieser Übung zur Unterstützung mit der freien Hand auch an deinem Stuhl festhalten.

Übung 24:

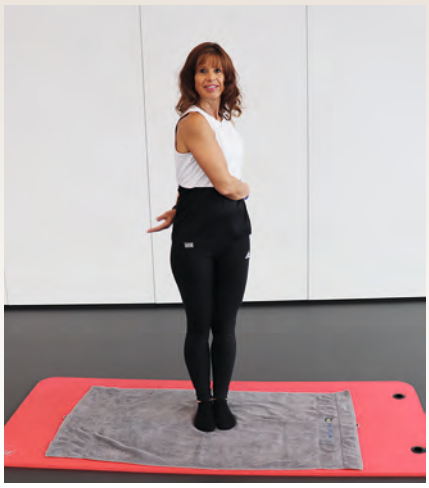
Stelle dich aufrecht auf deine Matte und spanne deinen Körper an, dabei sind deine Arme nachvorne gestreckt und du stehst auf den Zehenspitzen. Achte bei der Übung auf einen geraden Rücken.

Stelle deine Fersen auf den Boden und beuge deine Knie leicht, deine Oberköper geht leicht nach vorne und dein Arme ziehst du zur Seite neben dein Becken nach unten

Übung 25:

Twiste von rechts nach links. Du kannst hierbei auch deine Höhe variieren, um die Schwierigkeit zu verändern.

Übung 26:



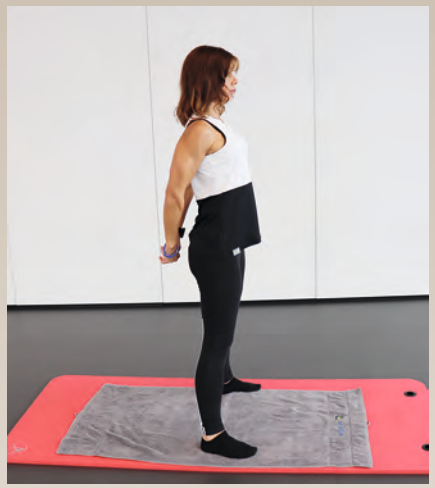
Schwinge deine Arme ganz locker um deinen Körper, achte dabei darauf, dass dein Becken sind nicht mitbewegt.

Übung 27:

Stelle dich mit einer Schrittstellung auf dein Matte, deine Arme sind an der Seite angewinkelt, dass die Fingerspitzen zur Decke zeigen. Beim Ausatmen ziehst du deine Schulterblätter zusammen und schiebst die Ellenbogen nach hinten.

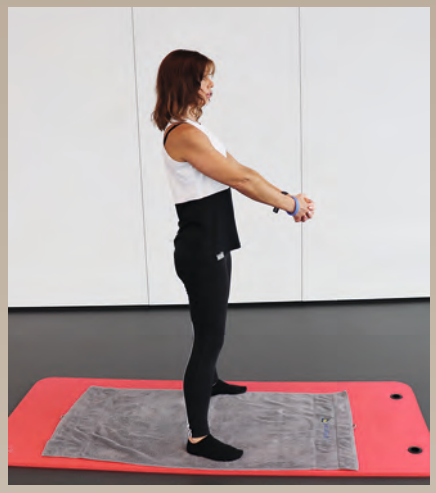
Achte darauf, dass deine Rumpfmuskulatur leicht angespannt ist.

Übung 28:

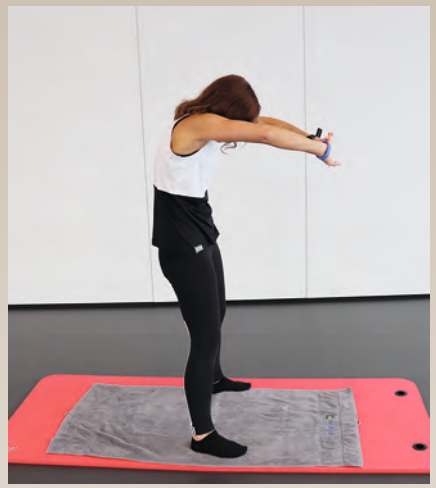


Greife deine Hände hinter deinem Rücken

Beim Ausatmen ziehst du deine Hände, soweit du kannst hinter deinem Rücken nach oben Richtung Decke. Achte dabei auf einen geraden Rücken.



Greife deine Hände vor dem Körper.



Beim Ausatmen schiebst du deine Hände und Schultern nach vorne und machst dich rund im Oberkörper. Achte dabei darauf, dass deine Handflächen von dir weg zeigen.

Nicht ....

..... in der nächsten Ausgabe geht es natürlich weiter ....

Der Bayerische Rundfunk besucht den Post SV

Bernd Zitzelsberger

Vor Kurzem hatte der **Bayerische Rundfunk** wegen eines Interviews zur Situation der Sportvereine bei unserem Abteilungsleiter Schwimmen **Bernd Zitzelsberger** angefragt. Er hat als Sprecher der Arbeitsgemeinschaft 50-Meter-Hallenbad für Augsburg und Vertreter von mehr als 20 Vereinen mit rund 35.000 Mitgliedern, die sich in ihr zusammengeschlossen haben, bereits mehrere TV-Interviews gegeben: Vor und in den Freibädern der Stadt Augsburg (Sportbad, Freibad Bärenkellerbad, Hallenbad Göggingen, Hallenbad Haunstetten, Spickelbad).

Deshalb schlug er vor, das Interview diesmal im hoch modernen Vereinsgebäude „myPSA“ des Post SV Augsburg zusammen mit unserem Präsidenten **Heinz Krötz** durchzuführen, der viele Jahre Vorsitzender des Sportbeirates der Stadt Augsburg war.

Unser Abteilungsleiter wurde letztes Jahr als Stadtrat in den Sportausschuss des Augsburger Stadtrates und in den Sportbeirat der Stadt Augsburg gewählt. Als langjähriger aktiver Leistungssportler, Rettungsschwimmer mit der vor vielen Jahren erworbenen Berechtigung zur Ausbildung von Rettungsschwimmern, Sporttaucher und ehemaliger Wasserballer kennt er den Sport nicht nur aus Funktionärs-, sondern auch aus Sportlersicht und als Sportpolitiker. Gute Voraussetzungen für das Interview also.

Heinz Krötz führte zusammen mit Bernd Zitzelsberger René Kirsch vom Bayerischen Rundfunk zunächst durch das top ausgestattete, aber menschenleere Vereinsgebäude. In der Multifunktions-Sporthalle zeigte er, wie er mit dem Smartphone jederzeit das Licht an- und ausschalten oder dimmen kann. Aktuell leider nur zur Demonstration für den Bayerischen Rundfunk, weil Sport derzeit nur alleine, zu zweit oder mit Angehörigen des eigenen Hausstandes zulässig ist, nicht jedoch im Verein. „Das ist natürlich sehr traurig, das ist unser Schmuckstückchen im gesamten Sport- und Gesundheitszentrum - ausgestattet mit allem, was Sie sich vorstellen können. Das ist wirklich schwierig zu verarbeiten“, sagte Krötz. Zitzelsberger stimmt ihm zu.

Millioneninvestition in den Neubau liegen durch Corona brach

Erst vor zwei Jahren hat unser Verein für rund 17 Millionen Euro das top-moderne Sport- und Gesundheitszentrum mit Fitnessstudio, Sauna und Wellness, Reha-Sport-Möglichkeiten und Tiefgarage im Sheridan-Park in Pfersee eröffnet.

Zur Einweihung war neben dem Oberbürgermeister der Stadt Augsburg, Dr. **Kurt Gribl**, zahlreichen Stadträten und vielen geladenen Gästen auch Bayerns Innenminister **Joachim Herrmann** *(rechts im Bild)* gekommen. Seitdem ist die Zahl der Mitglieder auf mehr als das Doppelte gestiegen.

Mit Corona kam bei Heinz Krötz und Bernd Zitzelsberger allerdings die Ernüchterung: „Wir haben sehr viel Geld in die Hand genommen, wollten durchstarten mit modernster Technik und jetzt sitzen wir hier

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

schon wieder seit Monaten auf dem Trockenen.“ Dasselbe gilt buchstäblich auch für die Schwimmer. Im Oktober wurden alle Trainings in den städtischen Hallenbädern abgesagt.

Die allermeisten Mitglieder halten uns nach wie vor die Treue

„Erfreulich ist, dass uns die allermeisten Mitglieder die Treue halten“, so Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger, „aber auch ein Verlust von rund Prozent unserer Mitglieder schmerzt uns sehr, weil damit auch die Einnahmen zurückgehen und wir natürlich weiterhin hohe laufende Kosten haben. Wenig tröstlich ist, dass wir damit immerhin im bayerischen Durchschnitt der Großvereine liegen. Deshalb müssen wir den Blick jetzt in die Zukunft richten!“

Bernd Zitzelsberger, seit drei Jahren Abteilungsleiter, und Heinz Krötz, der seit über 30 Jahren Präsident des Post SV Augsburg ist, sind sich einig. „Wir wollen uns vor allem auch selbst helfen: Sobald Corona vorbei ist, müssen wir mit dem Turbolader schauen, dass wir unsere Mitgliederzahlen in die Höhe kriegen.“

Hoffnung auf einen Neustart des Schwimmtrainings im März

Zitzelsberger hofft, dass wir „vielleicht Mitte, Ende März“ wieder - wenn auch mit Einschränkungen - den Trainingsbetrieb in den Hallenbädern starten dürfen. „Besonders liegen mir die Anfängerschwimmkurse, die wir schon zweimal unterbrechen mussten, und die Kinder- und Jugendtrainings, einschließlich der Wettkampfmannschaft am Herzen. Aber auch die Bahnen für das Training unserer erwachsenen Hobby- und Leistungsschwimmer, der Masters und Triathleten, und auch die beliebten „Elternbahnen“, hoffe ich bald wieder anbieten zu können.“ Anfang Februar habe er zum Thema „Öffnung der Bäder“ ein weiteres Gespräch mit der Stadt geführt, wo man sich natürlich einig war, dass es heute noch nicht absehbar sein wird, ab wann genau die Bäder wieder genutzt werden können.

Vorzeitiger Start in die Freibadsaison?

Die Idee von Zitzelsberger, dieses Jahr etwas früher in die Freibadsaison zu starten als in den letzten Jahren, ist dort auf Sympathie gestoßen. Denn damit hätte man einige Vorteile, auch weil die Hygiene- und Abstandsregeln aufgrund der Umkleidesituation und der deutlich größeren Schwimmbecken leichter umgesetzt werden können. Für die Kinder- und Jugendtrainings, vor allem auch die Anfängerkurse (die in den Freibädern kaum möglich sind) sollen dann bis zum Beginn der Sommerferien zusätzlich die Hallenbäder am Plärrer, im Spickel und in Haunstetten genutzt werden können.

Das Sportreferat hilft den Vereinen

Um den Vereinen durch den Bürokratie-Dschungel beim Beantragen von Fördermöglichkeiten und Überbrückungsgeldern zu helfen, hat die Stadt inzwischen einige Online-Sprechstunden angeboten, die gut und dankbar angenommen wurden.

Ein Marshall-Plan für den Sport nach Corona!

„Ob die von Bund und Ländern aufgelegten Hilfen allerdings reichen werden, daran habe ich meine Zweifel“, meint Bernd Zitzelsberger vor allem mit Blick auf die vor rund 50 Jahren gebauten Augsburger Hallenbäder: „Wir brauchen eigentlich einen Marshallplan für den Sport nach Corona. Mit Investitionen nicht im Millionen- sondern in Milliardenbereich - da sprechen wir schon mal über zwei, drei, vier, fünf Milliarden Euro.“ Mit dem Marshallplan haben die Vereinigten Staaten von Amerika Europa nach dem Zweiten Weltkrieg mit Milliarden-Investitionen beim Wiederaufbau geholfen. Die Frage ist natürlich, wo soll jetzt derart viel Geld herkommen? „Das muss uns der Sport wert sein“, so Zitzelsberger, der zum Thema Sportförderung nicht nur als Kommunalpolitiker vor Ort aktiv ist, sondern auch regelmäßig seine Kontakte in die Landes- und Bundespolitik pflegt.

Höhere Zuschüsse vom Freistaat

Erfreulich ist, dass der Freistaat kürzlich die sogenannten Kostenrichtwerte für den Bau von Hallenbädern um fast 10% erhöht hat und damit einer Bitte von Zitzelsberger an Ministerpräsident Dr. Markus Söder und dessen Zusage von vor rund zwei Jahren entsprochen hat.

Wenn‘s um **Strom** geht,
sollten Sie uns **einschalten**

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH | Leitershofer Straße 80 | 86157 Augsburg
www.el-elektroanlagen.com

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bayerns Innenminister Joachim Herrmann ist von unserem Tauchbecken sichtlich begeistert

Beim Neubau des 50-Meter-Hallenbades in Augsburg bedeutet dies beispielsweise bis zu 1,2 Millionen Euro zusätzlich, bei einer Förderquote von 60%. Bei einer Förderquote von 70% (die unter anderem von der Steuerkraft der Stadt abhängt) wären dies bis zu 16 Millionen Euro netto als Zuschuss vom Freistaat möglich, bei geschätzten Kosten von aktuell 25 Millionen Euro. Maximal möglich wären bis zu 80% der förderfähigen Kosten.

Augsburg braucht jetzt das 50-Meter-Hallenbad

„Wir brauchen dieses Hallenbad eigentlich schon seit Jahren“, sagt Zitzelsberger auch mit Blick auf das vor rund 15 Jahren ersatzlos geschlossene Augsburger Sportbad (eine traurige Ruine an der Schwimmschulstraße seit vielen Jahren) mit seinen ehemals acht 50-Meter-Bahnen und dem Sprungturm und die prekäre Situation der Anfängerschwimmkurse, die weiterführende Schwimmausbildung in Schule und Verein, aber auch mit Blick auf die Nutzungszeiten für die Öffentlichkeit: „Denn wir können erst dann mit der Sanierung der bestehenden Augsburger Hallenbäder beginnen, wenn es genügend zusätzliche Wasserfläche gibt. Ansonsten kommt es zu nicht verantwortbaren, gravierenden Einschnitten beim öffentlichen Badebetrieb und dem Schul- und Vereinssport, mit massiven negativen Folgen für den Sport und die Stadtgesellschaft insgesamt. Denn die Vereine haben auch eine wichtige soziale Funktion.“

Der Bericht des Bayerischen Rundfunks ist unter folgendem Link abrufbar:
www.br.de/nachrichten/bayern/mitgliederschwund-sportvereine-sehnen-lockdown-ende-herbei,SMiGSsp

Sport ist lebendig, in ständiger Bewegung und kontinuierlicher Weiterentwicklung! Ein Sportkonzept entsteht daher nicht auf dem Reißbrett, sondern basiert im Wesentlichen auf Erfahrungswerten, sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, best practice, welche sich in einem Wechselspiel von gezielten Maßnahmen und deren Evaluierung sukzessive entwickeln.

Viele Fragen des „Sports vor Ort“ sind angesichts struktureller Krisen der öffentlichen Haushalte und verschärfter Verteilungskonflikte sowie zunehmender gesellschaftspolitischer Herausforderungen, als Beispiel sei der demographische Wandel genannt, aktueller denn je.

> Welche Sportangebote werden zukünftig benötigt und zu welchen Zeiten nachgefragt?
> Welche Sportstätten brauchen wir, wenn ein Sportverein Partner einer Ganztagsschule wird?
> Wie kann die zentrale Rolle der Sportvereine in der Gesellschaft wieder gestärkt werden?
> Wie können Potenziale bei immer weniger finanzieller Mittel und ehrenamtlichen Helfern, umfassender, interessanter und für die heutige Gesellschaft effizient gestaltet werden?

Wir, der Post SV, beschäftigen uns seit nun rund 15 Jahren mit diesen Themen und versuchen dieser Dynamik mit unserem Slogan „ein Verein zwischen Tradition und Trend“ konstruktiv zu begegnen.

Ein Projekt daraus ist nun mit myPSA realisiert worden:

Das innovative Sport- & Gesundheitszentrum in Augsburg, welches auf die meisten formulierten Fragen der Gegenwart und der nahen Zukunft bereits Antworten liefert.

Traditionssport

Unser 1927 gegründete Post SV wurde bereits nach wenigen Monaten ein sogenannter Mehrspartenverein, der seinen Mitgliedern grundsätzlich die Möglichkeit bietet, alle Abteilungs- und Spartenangebote zu nutzen.

Über das klassische, abteilungsorganisierte Vereinsangebot hinaus können heute mittels Sonderbeitrag alle Mitglieder auch im modernen Fitnessstudio trainieren, im Wellnessbereich relaxen und die Kinder können in die Kindersportschule .

Für uns gilt das Motto:
„Ein Verein zwischen Trend und Tradition“

„Auf der Welt gibt es nichts, das sich nicht verändert, nichts bleibt ewig so, wie es einst einmal war.“
Dschuang Dsi

Du suchst kompetente Betreuung?
Du hast Lust Deinen Körper herauszufordern?

Dein Erfolg ist unsere Motivation!

Du willst Deinen gesamten Körper fit, athletisch und gesund halten? In unserem Fitness-Studio, mit teils vollautomatischen Geräten und digitaler Trainingssteuerung, findest Du Antworten auf all Deine Wünsche. Unsere spezialisierten Trainern stehen Dir als kompetente Ansprechpartner jederzeit zur Seite und ermöglichen Dir im höchsten Maß individuell zu trainieren, damit Du den bestmöglichen Trainingserfolg erzielen kannst.

Nach einem sorgfältigen Eingangstest mit Körperanalyse kannst Du mit dem für Dich speziell erstellten Trainingsplan im Fitness-Studio auf mehr als 600 m² Fläche Deine Muskeln und Dein Herz-Kreislauf-System trainieren.

Cardio- und Krafttraining
Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel
Pedalo® Koordinationsparcours
extrafit® Beweglichkeitstraining
digitale Trainingsüberwachung
Körperanalyse und Gesundheitscheck
Persönliche Betreuung

Trainerpräsenz: Mo.-Fr. 09:00 - 21:00 Uhr
Sa. | So. | Feiertage 09:00 - 17:00 Uhr

Was hast Du für Ziele?
Möchtest Du Gleichgesinnte treffen?

Möchtest Du Fit werden und Fit bleiben?

Kurz gesagt: Du willst gemeinsam mit unseren top ausgebildeten Trainern und anderen Sportbegeisterten Deine Ziele erreichen? Dann besuche eines der über dreißig Group-Fitness-Angebote und lasse Dich von unseren engagierten Trainern und der Gruppendynamik mitreißen!

Egal ob Rückenfitness, Herz-Kreislauf-Training, Aerobic, Figur-Training, TRX®, Zumba oder Entspannung - hier ist für jedes Fitness-Level, alle Ansprüche und jedes Alter das Richtige dabei.

Unseren aktuellen Kursplan findest Du unter
www.myPSA.de/kursangebot-und-kursplan

Körper-Kreislauf-Training & Kondition
Ganzkörperkräftigung & Figurstraffung
Rücken & Gesundheit
Körper, Geist & Entspannung

Rechenbeispiel für einen Erwachsenen:
10,00 € Basisbeitrag +
19,00 € Group-Fitness im Monat
... dann darf ich kommen so oft ich will!

Was passiert hier eigentlich?

swa City

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

www.dukannstnichtalleswissen.de

swa
Energie Wasser Mobilität

Du möchtest in die 90°-Sauna?
Oder nur 60°?

Mit Premium bist Du dabei!

Nach einer anspruchsvollen Trainingseinheit kannst Du in unserem Wellnessbereich Deinen Körper verwöhnen, die Muskeln regenerieren und den Duft der Aufgüsse genießen.

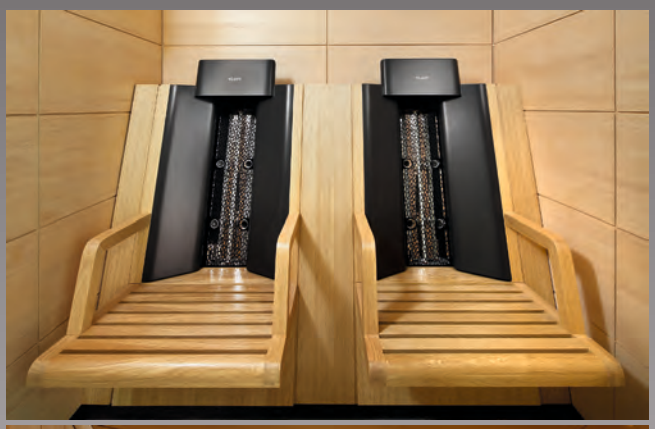
Unser Wellnessbereich verfügt über:

Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

Unsere Öffnungszeiten:

Im Winter (Oktober bis Mai)
täglich **von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr**

Im Sommer (Juni bis September)
täglich **von 13:00 Uhr bis 22:00 Uhr**



Hallen für Sport?
Räume für Seminare oder Events?

Wir haben gleich 10 Stück von 40 m² bis 1.000 m²

Unser gesamtes Gebäude ist barrierefrei und verfügt über eine performante, kostenfreie WLAN-Anbindung.

Im Obergeschoss des Gebäudes steht ein teilbarer Seminarraum mit 74 m² (jeweils 37 m²) zur Verfügung. Bis zu 30 Teilnehmer können die ansprechenden Räumlichkeiten für Besprechungen, Tagungen oder sportliche Anlässe nutzen.

Der 380 m² *(Bild rechts)* große Tanzsaal verfügt über flächenelastischen Sportboden mit Parkett.

Die knapp 1.000 m² große Sporthalle *(Bild oben)* kann für alle Sportveranstaltungen *(Basketball, Fußball, Handball, Turnen etc.)*, genutzt werden.

Sportgeräte und IT-Equipment, wie Audio- und Videoausstattung, Click-Share, Bluetooth u.v.m., befinden sich bei uns auf dem neuesten Stand und können optioniert werden.
Auch für vereinzele Großevents ist die Halle zugelassen.

Das KLASSER
ESStaurant

KLASSEResstaurant

Lassen Sie sich ins KLASSEResstaurant entführen und begeistern. Im Restaurant mit Panoramablick verwöhnt Sie unser Team mit kulinarischen Highlights für höchste Ansprüche.

Freuen Sie sich auf Raffinesse für alle Sinne: Traditionelles und internationale Trends in verschiedenen Variationen wie kalorienreduzierte Wellnessküche oder komplett vegetarisch. Unser aufmerksames Team erfüllt Ihnen gern individuelle Wünsche.

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag | 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Kontakt

Mail bistro@postsv.de
Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team

Hacker-Pschorr
MÜNCHEN

Genuss aller Abteilungs- und Spartenangebote

Die Mitglieder des Post SV mit Spartenbeitrag können alle Sportangebote der traditionellen Abteilungen nutzen: z.B. Alpine, Handball, Ju-Jutsu, Schwimmen, Triathlon und Tischtennis. Ein ggf. erforderlicher Sonderbeitrag für Schwimmkurse und Badminton kann optional gebucht werden.

Kinderbetreuung während dem Training

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag können ihren Nachwuchs zu vorher abgestimmten Zeiten in die professionellen Hände unserer Kinderbetreuerinnen geben.

Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel

Vollautomatisch, Transpondergesteuert, Performancegetrieben. Die SCHNELL synchro-line Geräte sind das Synonym für modernstedigitale Trainingsgeräte. Auf dem RFID-Armband werden Ihre Geräteeinstellungen sowie Trainingsergebnisse gespeichert.

Kurse I Group-Fitness

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag für Group-Fitness, Classic oder Premium können an den angebotenen und im myPSA stattfindenden Kursen (Group-Fitness) kostenfrei teilnehmen. Mitglieder mit Standardbeitrag können Group-Fitness jederzeit optional buchen. Von Partnern angebotene Kurse können gebührenpflichtig sein. Die Abrechnung hierzu erfolgt gesondert.

Diagnose

Auf Basis des zu Beginn durchgeführten Gesundheitschecks (Anamnese) kann bis zu zweimal pro Jahr die sportliche Entwicklung analysiert und ausgewertet werden. So lassen sich die Fortschritte messbar feststellen und geben Ihnen zusätzlich Sicherheit bei Ihrem Training.

Pedalo® Koordinationsparcours

Der Pedalo Koordinationsparcours bietet an verschiedenen Übungsstationen eine Vielzahl komplexer Bewegungsübungen. Ziel ist das Training des gesamten Gleichgewichtssystems und der Körperachsen.

extrafit® Beweglichkeitstraining

Die extrafit® Geräte sind speziell für exzentrisches Krafttraining konzipiert. Bei der Entlastung der Muskulatur wird mittels Elektromotoren eine erhöhte Gewichtskraft erzeugt. Der Muskel wird durch sowohl in der Zug- als auch Entlastungsphase optimal trainiert.

Bistroguthaben

Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM erhalten automatisch ein monatliches Guthaben von 5,00 € für das Bistro. Nicht eingelöste Bistroguthaben können in den nächsten Monat übertragen werden, gelten aber nur für die Erstmitgliedschaft, nicht für weitere Partner- oder Familienmitglieder.

Tiefgaragennutzung

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM sind zur Nutzung der Tiefgarage berechtigt. Die Zufahrtsberechtigung erfolgt via Kennzeichenerkennung. Ein Anspruch auf einen freien Parkplatz besteht nicht.

Daten-Armband

Alle in myPSA aktiven Mitglieder erhalten ein auf Basis ihrer Mitgliedschaft individuell programmiertes RFID-Armband. Dieses wird für Funktionen, z.B. für Tür- und Garderobenschränke sowie als Speichermedium für Daten und Zahlung im Bistro benötigt.

E-Tankstelle

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC oder PREMIUM sind zur Nutzung der in der Tiefgarage befindlichen E-Ladestationen berechtigt. Während die E-Bikes kostenfrei sind, wird die E-Tankstelle für PKWs nach tatsächlichem Verbrauch abgerechnet.

Beratungsgespräch

Eine individuelle Beratung zu unseren Leistungsangeboten, Inhalten und Tarifoptionen, z.B. CLASSIC oder PREMIUM, verbunden mit einer Führung durch den Fitness- und Wellnessbereich (Wellness nur vormittags möglich) ist für Sie kostenfrei. Ein Probetraining ist bei uns aufgrund des Programmieraufwandes nicht vorgesehen.

Trainingsplan und Geräteeinweisung

Entwicklung eines auf die persönlichen Ziele und gesundheitlichen Voraussetzungen abgestimmten Trainingsplans, inklusive Erläuterung der dazugehörigen Geräte und Übungen.

Gesundheitscheck (Anamnese)

Systematische Erfassung und Bewertung relevanter Körperparameter wie u.a. Körperstruktur, Funktionsfähigkeit Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination. Diese fundierte Analyse ist die Basis für ein optimales Training nach den persönlichen Bedürfnissen. Trainingsplan und Gesundheitscheck kann je nach Beitragsmodell gebührenpflichtig sein.

FAQ - Datenspeicherung | Videoüberwachung | RFID-Band ....

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Datenschutzbeauftragten

Der Post SV setzt bei myPSA auf modernste Standards im Bereich IT, Daten- und Gebäudemanagement. Neben hoher Sicherheit, Hygiene und Nutzungskomfort spart die Technologie auch Zeit und Kosten.
Für den Besucher ist das System vor allem eines - sicher und einfach!

Warum wird eine Videoüberwachung eingesetzt?

Im Außenbereich stellen normal übliche Zäune kein Hindernis mehr für Einbrecher und Graffiti-Sprayer dar. Darüber hinaus wirken Zäune nicht gerade einladend, passen auch nicht unbedingt ins Landschaftsbild, kosten viel Geld in der Anschaffung und im Unterhalt. Im Tiefgaragenbereich verfolgen wir primär den Schutz unserer Mitglieder, Kunden und Mitarbeiter. Zudem möchten wir Beschädigungen und Manipulationen an ihren Autos vorbeugen..

Neben dem Effekt des Schutzes sind auch die Versicherungsgebühren deutlich günstiger, was Ihnen als Nutzer und Mitglieder auch indirekt wieder zu Gute kommt. Im Gebäude selbst stehen, insbesondere der Schutz unserer Kinder, Singles, Familien, Mitglieder sowie unserer Trainer und Beschäftigten im Fokus.
Sensible Bereiche wie Umkleiden und der Wellnessbereich werden selbstverständlich nicht überwacht.

Wie erfolgt die Datenspeicherung und für wen sind die Daten zugänglich?

Der Onlinezugang zu den Daten ist ausschließlich der Geschäftsführung und dem zum Datenschutz verpflichteten Personal vorbehalten. Selbst bei diesem Personenkreis wird auf das need-to-know Prinzip geachtet. Alle Mitarbeiter werden in festgelegten Zyklen zur EU-DSGVO, zum BDSG und zum BSI-Grundschutz unterwiesen. Pauschale, allumfängliche Zugänge sind ausgeschlossen. Alle Arbeitsplätze des Post SV sind kennwortgeschützt und mindestens AES256-bit verschlüsselt, selbst temporäre Daten sind somit für Dritte ohne entsprechende Autorisierung nicht zugänglich.

Alle Dienstleister, die in Prozesse des Post SV einbezogen sind, wurden und werden fortfolgend gemäß ADV und Datenschutz zur entsprechenden Sorgfalt verpflichtet.

Was passiert mit den Daten, insbesondere den biometrischen Daten?

Alle Personendaten werden konform des BDSG und EU-DSGVO ausschließlich auf lokalen Servern des Post SV Augsburg verarbeitet und gespeichert. Die Speicherung erfolgt auf verschlüsselten Medien in besonders geschützten Räumen nach DIN EN1627-1630. Ein ausgelagertes Backup für den K-Fall wird in ein zertifiziertes Rechenzentrum eines Dienstleisters verschlüsselt übertragen und dort gespeichert. Die Entschlüsselung der Daten kann nur durch die Administration des Post SV erfolgen.

Nach Überführung der biometrischen Daten erfolgt eine zeitlich befristete Freigabe auf das RFID-Armband. Die biometrischen Daten werden nicht auf den Systemen des Post SV gespeichert, sondern verschlüsselt auf den RFID-Bändern, die sich im persönlichen Besitz der Mitglieder befinden. Es erfolgt keine Vorhaltung auf zentralen Speichermedien. Bei Verlust des Armbandes kann kein Bezug zur Person hergestellt werden, da dies ausschließlich nur über die ID der Datenbank unserer Vereinsverwaltung erfolgen kann.

Bei Rückgabe des RFID-Armband werden die darauf enthaltenen Daten gemäß den Vorgaben des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik gelöscht. Nicht nur aus datenschutzrechtlichen Gründen, sondern auch aus Gründen des Datenvolumens werden keine vollumfänglichen Daten gespeichert, sondern nur ein sinnvoller Ausschnitt an biometrischen Merkmalen, z.B. bei der Gesichtserkennung nur 24 Datenpunkte - für Abstand Nase zur Lippe oder Augenabstand. Ähnlich verhält es sich beim Fingerprintsystem.

Wieso brauche ich ein RFID-Band?

Dieses dient als temporärer Datenträger für folgende Abfragen: Türen, Umkleidekabinen, Garderobenspinde. Somit ist freies Bewegen in den erforderlichen Räumlichkeiten sichergestellt. Auf Basis der Mitgliedsnummer werden diese Berechtigungen überprüft. Mit dem RFID-band kann auch im ganzen Gebäude bargeldlos bezahlt werden, entweder über Lastschrift- oder Prepaid-Verfahren.
Kontakt: datenschutzbeauftragter@postsv.de

Das Konzept der Kindersportschule KiSS

Rennen, Springen, Werfen, Turnen, Balancieren, Ausprobieren - in der KiSS gibt es keine Grenzen!

Augsburgs erste lizenzierte Kindersportschule KiSS bietet Kindern von 2-10 Jahren die Möglichkeit einer sportartübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung. Unter der Leitung einer hauptamtlichen Sportfachkraft mit abgeschlossenem Studium und weiteren qualifizierten Übungsleitern erleben Kinder in der KiSS Spaß an der Bewegung, am Spiel und am fairen Umgang miteinander. Dabei werden die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung berücksichtigt.

KiSS-Kinder werden in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung begleitet. Kreative Trainingsstunden fördern ihre Selbstständigkeit, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Ziel der KiSS ist es, den Kindern langfristig Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Grundlage dafür ist der KiSS-Lehrplan mit pädagogisch ganzheitlichem Konzept. Gerne sprechen wir Neigungs- und Eignungsempfehlungen für weiteres Sporttreiben aus.

sportliche, persönliche, soziale Entwicklung

Förderung von Fantasie und Neugier

Gesundheitsförderung

Fairplay

Koordination & Kondition

Spaß und Freude an der Bewegung

Weil's zusammen mehr Spaß macht ...

Kinder Sportschule Bayern

***Neu:* Mini - KiSS**
2 - 4 Jahre (mit Eltern)
Mittwoch
14:15 - 15:00 Uhr

Blüte - KiSS
4 - 6 Jahre
Montag & Mittwoch
15:00 - 16:00 Uhr

Boom - KiSS
6 - 8 Jahre | 1/2 Kl.
Montag & Mittwoch
16:00 - 17:00 Uhr

Power - KiSS
8 -10 Jahre | 3/4 Kl.
Montag & Mittwoch
17:00 - 18:00 Uhr

Hast Du ihn schon gesehen?

Fitness PREMIUM		
Erwachsene	(18M)	59,00 €[1]
Erwachsene	(9M)	69,00 €[1]
Partner [2]		29,00 €[1]

Fitness CLASSIC		
Erwachsene	(18M)	49,00 €[1]
Erwachsene	(9M)	59,00 €[1]
Partner [2]		19,00 €[1]

Sonderbeitrag	
KiSS *(Mini nur 9,00 €)*	19,00 €[1]
Group-Fitness	19,00 €[1]
Indoorcycling	19,00 €[1]

Spartenbeitrag [3]	
Kinder | Jugend	5,00 €[1]
Erwachsene	6,00 €[1]
Familie	6,00 €[1]
Alle Abteilungen	

Standardbeitrag	
Kinder | Jugend	6,00 €[1]
Erwachsene	10,00 €[1]
Familie	22,00 €[1]
Alle Abteilungen	

Unsere Vereinsbeiträge...
... günstig und transparent!

[1] Alle Mitgliedsbeiträge inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer
[2] Partnerbeiträge setzen familienähnliche Rahmenbedingungen, z.B. gleiche Adresse sowie eine Bankverbindung voraus
[3] Sparten: Alpine, Handball, Hütte, Fußball, Ju-Jutsu, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis und Triathlon (Änderungen sind möglich).
18 M = 18 Monate | 9 M = 9 Monate

Der Post SV Augsburg e.V. hat 2014 die gemeinnützige Post SV Stiftung
als Unterstiftung im HAUS DER STIFTER der Stadtsparkasse Augsburg errichtet.

Präambel

Der Post SV gründet zur nachhaltigen Entwicklung seines satzungsgemäßen Zwecks, seines neuen Sportzentrums und zur intensiven Verwirklichung von Bildung, Erziehung, Kinder-, Jugend- und Altenhilfe sowie Mildtätigkeit diese Stiftung.

Um dieses Ziel zu erreichen arbeitet der Post SV als Initiator und Verantwortlicher für das Stiftungsmarketing der „Post SV - Stiftung“ zur Gewinnung von Spendern und Stiftern mit der Stadtsparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtsparkasse Augsburg den rechtlichen und steuerlichen Rahmen für die „Post SV - Stiftung“ zur Verfügung und betreut die Vermögensanlage der Stiftungsmittel.

Darüber macht die Stadtsparkasse Augsburg im Rahmen ihrer Möglichkeiten die „Post SV - Stiftung“ und deren Ziele im Kreise ihrer Kunden bekannt und steht interessierten Stiftern für Stiftungsberatungen zur Verfügung.

Stiftungsrat: **Roman Still** (Vorsitzender), **Klaus Gronewald** und **Heinz Krötz**

Kontakt: stiftung@postsv.de

Im Bild v.l.n.r.: Frank Bregulla, Klaus Gronewald, Heinz Krötz, Cornelia Kollmer und Roman Still.

Trainiere wann du willst, wo du willst

NEU

Zertifizierte Online-Präventionskurse

Onlinekurs

Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger

Tue deinem Rücken was Gutes!

© Nadezhda – stock.adobe.com

© Rido – stock.adobe.com

Onlinekurs

Ganzkörperkräftigung

Stärke deinen Körper – bleibe fit!

Onlinekurs

Gesunde Ernährung – Grundlagen

Iss dich gesund!

© sarsmis – stock.adobe.com

Bis zu 100 % Kostenerstattung von deiner Krankenkasse

Deine Online-Plattform für Ernährungs- und Bewegungskurse

www.mypsa.de

myPSA®