04/21 | 33. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

150 Neu-Mitglieder in 2 Monaten

Inside-Info
Kindersportschule bei „Blüte“ & „Boom“ wird verdoppelt
Seite 118 bis 123

Gesundheitssport
„B“ wie Bewegung
Fettkiller Obst
Kurse August 2021
Seite 124 bis 131

Aus den Abteilungen
Alpine, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis - Nachruf
Seite 132 bis 141

Imagine
Traditionssport, Fitness, Wellness, Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 142 bis 155

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Mitgliederzahlen steigen enorm ...

Aber die Inzidenz auch - was nun?

Heinz Krötz

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,
werte Sportfreunde!

Delta sorgt für eine steigende Inzidenz - doch was bedeutet das für uns Vereine? Die Bundesregierung will mit den Ländern über neue Regeln zur Bewertung der Corona-Lage beraten.

Kurz vor den Beratungen stieg die Inzidenz in Augsburg innerhalb nur weniger Tage auf 33,4 an. Das RKI zählte seit Beginn der Pandemie bundesweit knapp 3.800.000 nachgewiesene Infektionen mit Sars-CoV-2. Wie hoch die tatsächliche Zahl liegt, darüber gibt es keine fundierten Zahlen. Sie dürfte aber deutlich höher liegen. Die Zahl der Genesenen wird mit rund 3.700.000 beziffert.

Streit über Rechte von Geimpften und Nichtgeimpften

Die Debatte um die Rechte von Geimpften und Nichtgeimpften dürfte sicherlich auch ein Thema der politischen Beratungen sein. Dabei sind die Positionen durch aus unterschiedlich. *„Angesichts der Pandemielage seinen Grundrechtseinschränkungen seitens des Staates der falsche Weg“*, so Bundesjustizministerin Christine Lamprecht im Fernsehinterview. *„Anders sei die Lage, wenn ein Gastronomiebetreiber auf Grundlage der Vertragsfreiheit nur Geimpfte als Gäste zulässt“*, so die Politikerin weiter.

Ferner gibt es Vorschläge, dass Nichtgeimpfte künftig nur mit negativen PCR-Test Geimpften und Genesenen gleichgestellt werden dürfen. *„Antigen-Schnelltests sind nicht zuverlässig genug“*, so Hamburgs Bürgermeister. Ferner steht ein Ende der staatlich finanzierten Angebote von Corona-Tests im Raum. Auf diese Frage antwortete Gesundheitsminister Jens Spahn im Merkur-Interview am 06.08.2021: *„Noch brauchen wir die Tests. Es gibt viele, die sich grundsätzlich impfen lassen wollen, für die sich aber noch nicht die richtige Gelegenheit ergeben hat. Was ich gut finde: In den Betrieben, in Fußballstadien, in Kirchen gibt es nun überall Aktionen, bei denen man sich ganz nebenbei impfen lassen kann. Wenn aber jeder mehrfach die Chance zur Impfung hatte, dann können die Tests nicht länger kostenlos bleiben. Das ist eine Frage der Fairness. Ab Mitte Oktober sollten ungeimpfte Erwachsene, die sich hätten impfen lassen können, vor dem Restaurantbesuch für einen Antigen-Schnelltest bezahlen müssen.“*

Weitere Frage: „In Bayern will Markus Söder im Herbst Clubs und Discos nur für Geimpfte und Genesene wieder öffnen. Das wären dann 2G statt 3G ...“

Jens Spahn: *„Für essenzielle Dinge wie öffentliche Verkehrsmittel oder den Rathaus- oder Krankenhausbesuch muss es die Möglichkeit geben, auch nur mit Maske oder Test-Zugang zu haben. Aber für Discos, Stadien oder Theater, also Bereiche, die nicht zur Grundversorgung gehören, kann ich mir auch einen Zutritt nur für Geimpfte oder Genesene vorstellen. Oder einen beschränkten Zugang – dass zum Beispiel zu einem Fußballspiel im Bayern-Stadion 30 000 Geimpfte und dazu noch 2000 Getestete kommen dürfen.“*

Liebe Sportfreunde, dieser kurze Pressespiegel signalisiert ein komplexes Stimmungsbild.

Nur was wird das für uns Vereine bedeuten?

- Vierter Lockdown?
- Dürfen künftig nur noch Geimpfte im Indoorsport teilnehmen?
- Wie soll sich / wie kann sich ein Verein dazu positionieren?

Fragen über Fragen, die uns umsichtige Mitglieder schon heute stellen und auf die es leider noch immer keine Antworten gibt.

Vielleicht uncharmante Themen vor einer Bundestagswahl, die anscheinend auf den Reiseanbieter, den Gastronom oder auch vielleicht auf den Vereinsvorstand verlagert werden sollen.

Unsere Corona-Mitgliederzahlen

Von 01.01.2020 bis zum ersten Lockdown am 15.03.2020 hatten wir unsere Mitgliederzahlen von 1.352 im Januar auf 1.461 erhöht. Am 08.06.2020 durften wir den Sportbetrieb wieder aufnehmen. Zu diesem Zeitpunkt waren aber die Mitgliederzahlen - in nur rund 10 Wochen - schon wieder auf 1.353 abgefallen. Mit großem Engagement erreichten wir zum 29.10.2020 *(2. Lockdown)* wieder ein respektables Mitgliedervolumen von 1.470. Zum Jahreswechsel 2020 / 2021 sind wir dann wieder auf 1.366 Mitglieder abgefallen. Coronabedingt lagen wir vor dem erneuten Restart im Juni 2021 sogar nur noch bei 1.308 Mitglieder. Ein turbulentes Auf und Ab!

Umso erfreulicher ist es, dass wir mit Stand 06.08.2021 - also nur in den letzten beiden Monaten - schon wieder 1.374 Mitglieder für den Post SV begeistern konnten. Auch mit Blick auf die nebenstehende BLSV-Bilanz ein beachtliches Ergebnis, für welches wir uns bei zwei Säulen im Wesentlichen bedanken können:

Schwimmsport und KiSS!

Während unsere Schwimmabteilung nach wie vor noch über intensive Hygienevorschriften und über fehlende Trainingszeiten klagen muss, können wir erfreulicherweise für unsere Kindersportschule bekanntgeben, dass wir ab September die Trainingskapazitäten für „Blüte“-KiSS *(Kinder 4-6 Jahren)* und „Boom“-KiSS *(Kinder 6-8 Jahren)* verdoppeln werden. Mit dem neuen KiSS-Jahr stehen uns nunmehr pro Gruppe statt bisher 15 neu 30 Plätze zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch ...

Ihr Heinz Krötz

Jörg Ammon

Der Bayerische Landes-Sportverband zieht Bilanz nach 18 Monaten Pandemie - und muss feststellen, dass vor allem Kinder die Vereine verlassen haben. Helfen soll unter anderem Felix Neureuther.

Von Frederik Kastberg

4.322.473 - so viele Mitglieder hat der Bayerische Landes-Sportverband aktuell (BLSV). Jeder Dritte im Freistaat ist also mal mehr, mal weniger aktiv in einem Sportverein.

Allerdings sind das auch rund 180.000 Mitglieder weniger als noch vor zwei Jahren, vor dem Virus, als die Zahlen noch von Jahr zu Jahr gestiegen waren. Die Rückgänge seien daher „ausschließlich auf die Corona-Pandemie zurückzuführen,“ sagt Jörg Ammon, Präsident des BLSV. „Mit über zehn Prozent sind die Rückgänge bei den Kindern unter 14 Jahren besonders groß.“ Mehr als 100.000 Mitglieder sind in dieser Altersklasse im Vergleich zu 2019 aus ihrem Verein ausgetreten. Bei den unter Sechsjährigen seien es sogar 25 Prozent weniger Kinder, die in einem Verein sind, so Ammon.

Mit verschiedenen Maßnahmen möchte der BLSV jetzt gegensteuern, denn auch ohne Pandemie treten viele Jugendliche vom 15. Lebensjahr an aus ihrem Verein aus. Helfen soll unter anderem der ehemalige Skifahrer **Felix Neureuther**, der vom kommenden Schuljahr an durch Bayerns Klassen tingeln und Schüler vom Sport begeistern soll. Insgesamt wolle man „innovativer und nachhaltiger“ werden, so das Credo des Verbands.

Aktuell geht es erst einmal darum, dass die Sportvereine auch in den anstehenden Herbst- und Wintermonaten geöffnet bleiben können. Von der Politik fordere der BLSV, „dass es keinen vierten Lockdown gibt, weil wir mit dem Prinzip, genesen - getestet - geimpft‘ den Sport aufrechterhalten können“, sagt Ammon. Man sei sich in den Gesprächen einig, dass es zu keinen weiteren Einschränkungen kommen müsse - Stand jetzt!

Sorge um steigende Inzidenzen und Langzeitfolgen

Mit Sorge blickt Ammon aber auf die steigenden Inzidenzen, in der Altersklasse zwischen 15 und 35 Jahren seien die Zahlen bayernweit mit Abstand am höchsten. Deswegen beteiligt sich sein Verband an der Aktion „Impfen to go“ der bayerischen Staatsregierung.

„Wir sind davon überzeugt, dass Impfungen der einzige Weg aus dieser Pandemie sind“, sagt Ammon. „Es wird in Turnhallen, auf Parkplätzen und an verschiedenen Orten in den Vereinen geimpft.

Wichtig ist, dass die Vereine mitmachen.“ Aktuelle Zahlen über die Menge der bisherigen Impfungen gebe es noch nicht, die Resonanz der Vereine sei aber gut:

„Das wird die Lösung für den Herbst und Winter.“ Neben den Impfungen hat Ammon auch die Langzeitfolgen einer Corona-Erkrankung im Blick, die in seinen Augen noch immer unterschätzt würden. „Häufig führt das auch zur Einschränkung der sportlichen Leistungsfähigkeit“, sagt er. Daher gelten auch im Verband nach wie vor „die Maßnahmen der Vorsicht und Umsicht“.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

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 (5), Oktober 2021, ist der Donnerstag, 30.09.2021.

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 Vereinsmagazin erscheint 6 mal im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Anzeigenpreise

Anzeigenpreisliste Nr. 2 vom 01. Januar 2002.

Aktueller Mitgliederstand

1.374 davon
418 Jugendliche
607 Gesundheitssport

Stand: 06.08.2021

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!

Hallo, Servus,
ich bin Petra Leiacker.

Seit vielen Jahren bin ich als Übungsleiter in der Alpine-Abteilung tätig und bin auch mindestens genauso lange im Verein. Ab dem 13.10.2021 übernehme ich immer am Mittwoch von 19:00 bia 20:30 Uhr einen neuen Indoorcycling Kurs. Die Anmeldung und der FTP-Test wird gehandhabt wie bei allen anderen Indoorcycling Kursen.

Ich freue mich auf Euch!
Bis Oktober!

Einblicke in unser Indoor-Cycling - Fettstoffwechseltraining
Donnerstagabend (by Max Klaus)
von 18:30 bis 20:00 Uhr

Die Ausdauer bildet die Basis der Fitness, der Form - die Basis des Erfolges. Die Basis von allem. Doch schon allein der Begriff „Grundlagenausdauer“ steht für Vieles: Monotonie, Zeitaufwand, Langeweile. Doch: Es gibt Gegenmittel - neue wissenschaftliche Erkenntnisse, neue technische Hilfsmittel *(wie unsere IC7-Räder)*, neue Ansätze und neue Reize für mehr Ausdauer.

Die Zeiten der „Sportler-Weisheiten“ des „ruhig, lang und langweilig“ und der Maxime „viel hilft viel“ sind schon lange vorbei.
Zumindest kann ihre Gewichtung nun geändert werden.
Das Fettstoffwechseltraining - in der Intensitätszone, die sich am unteren Ende des trainingswirksamen Spektrums befindet, wird der Hauptteil der aeroben Energiebereitstellung geleistet. Wir bleiben dabei weit unter unserer individuellen, anaeroben Schwelle (FTP-Wert). Den Fettstoffwechsel zu nutzen und zu verbessern, ist ein wichtiges Ziel des Grundlagenausdauertrainings. Die „aerobe“ Basis dafür zu schaffen, möglichst lange leistungsfähig zu bleiben. Somit lautet der logische Trainingsinhalt, um dieses Ziel zu erreichen: lang und ruhig. Zum einen. Zum anderen existieren Möglichkeiten, das Training aufzuwerten, aufzulockern, effizienter zu gestalten. Auch unter der Maxime: Zeiteinsatz. Denn im Gegensatz zu Profiathleten, dreht sich der Alltag der wenigsten Hobbysportlerinnen und Hobbysportler um ihr Training. Nein, es muss in der Berufs- und Familienalltag integriert werden.

Die Effekte des Fettstoffwechseltrainings sind unabdingbar!

Herz:
- Absinken der Ruhe- und Belastungsherzfrequenz
- Vergrößertes maximales Schlagvolumen und somit ein größeres Herzminutenvolumen
- Verbesserte Durchblutung des Herzmuskels
- Vergrößerte maximale Sauerstoffaufnahmekapazität
- Ökonomisierung der Herzarbeit

Gefäß-System und Blut:
- Geringeres Risiko von Arteriosklerose und Thrombose
- Abnahme des Blutfettspiegels
- Bessere Versorgung von Geweben mit O2 und Nährstoffen
- Bessere Fließeigenschaften des Blutes
- Geschmeidigere Gefäßwände
- Vergrößerte Blutmenge und erhöhter Hämoglobingehalt
- Geringere Stresshormonausschüttung

Atmung und Lunge:
- Verbesserung der Atemökonomie
- Vergrößerung des maximalen Atemminutenvolumens
- Aktivitätshypertrophie der Atemmuskulatur

Muskulatur:
- Verbesserung der Sauerstoffaufnahme und -speicherung
- Verbesserte Durchblutung
- Vermehrte Kapillarisierung, etwas des Herzmuskels

Immunsystem:
- Vorbeugende Wirkung gegen viele Krankheitsbilder
- Stärkung des Immunsystems

Risikofaktoren:
- Vorbeugung gegen Herz- und Kreislauferkrankungen
- Abschwächung/Beseitigung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Arteriosklerose etc.
- Erhöhung der Insulinsensivität
- Längere bessere koordinative Leistung
- Geringere Krankheits- und Verletzungsrisiken
- Stabilere Gesundheit, auch im Alter

Regeneration:
- Anfallende Ermüdungsstoffe werden schneller eliminiert
- Effektive Kompensation genetischer Engpässe
- Beschleunigte Erholung nach Belastung

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Öffentlichkeitsarbeit Sportverein
- es tut sich was beim Post SV!

Wer PR und Marketing betreibt, weiß wie herausfordern es sein kann, stets das „richtige“ Maß und den richtigen Ton zu finden. Dabei fällt es immer schwerer, die Adressaten überhaupt noch zu erreichen.

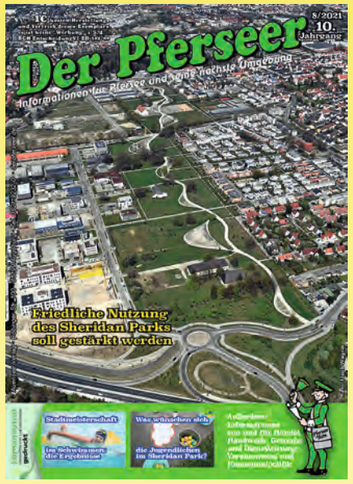
Gefragt sind also viel Fingerspitzengefühl und ein ständiges Ringen um die passende Ansprache, ob durch Bild, Text, Kampagnen oder Veranstaltungen. Doch eine Investition in Öffentlichkeitsarbeit lohnt sich, denn ein gutes Image schafft Vertrauen und Sicherheit.

Neuer Webauftritt
Unsere neue Homepage ist online! Wir freuen uns, Euch unsere neue Homepage unter der bekannten Adresse **www.postsv.de** präsentieren zu können. Seit dem 30.06.2021 ist der Internetauftritt im neuen Design nun übersichtlicher gegliedert und vereint die ehemalige Post SV Website mit der myPSA Homepage. Sie bietet allen Interessierten, Mitgliedern und Partnern umfangreiche Informationen. Eine detaillierte Überarbeitung findet kontinuierlich statt und unseren finalen Anspruch haben wir noch lange nicht erreicht

KiSS Kindersportschule bei Hitradio RT1
Wer hat unsere Post SV KiSS im Radio entdeckt? Anfang bis Ende Juli lief unser neuer KiSS Spot bei RT1. Und tatsächlich haben wir schon neue Mitglieder gewonnen, die durch unseren Spot auf die KiSS aufmerksam geworden sind - ein voller Erfolg! Nach den Sommerferien geht´s weiter; dann heißt es wieder Radio hören, um nicht nur den KiSS Spot, sondern auch den neuen Fitness Spot nicht zu verpassen.

Backstage beim a.tv Dreh
Am Samstag, den 31.07.2021, war das a.tv Team für den Dreh eines „Infomercials“ bei uns im Haus. Den Ausstrahlungstermin des Image-/Infospots teilen wir euch mit, sobald er feststeht.

Wir rechnen im September mit unserer Sendezeit. Wir sind selbst schon gespannt auf verschiedenen Sequenzen aus unserem Fitness- und Wellness-Bereich!



Pressemitteilungen gehören zur Öffentlichkeitsarbeit

„Wir sind noch lange nicht dort, wo wir hinwollen“ so unser Präsident

Viel Detailarbeit bis eine Sendesequenz fertiggestellt ist.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Das Freiwillige Soziale Jahr im Sport ist als Bildungs- und Orientierungsjahr - und somit als ein Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen - zu verstehen. Somit nutzte auch ich die Gelegenheit erste Berufserfahrungen zu sammeln und einen Einblick in das Berufsfeld Sport zu bekommen.

Zu Beginn meiner Tätigkeit, letztes Jahr im August, wurde ich zur Übungsleiterin ausgebildet, um für die Zeit während des FSJ im Vereinsbetrieb gerüstet zu sein. Hierfür musste ich mich mit anderen FSJlern einer dreiwöchigen Ausbildung unterziehen, in der wir sowohl praktische als auch theoretische Kompetenzen im Bereich Kinder- und Jugendsport erworben haben. Mit einer abschließenden Prüfung habe ich dann die C-Lizenz erworben.

Erst im September begann dann meine eigentliche Arbeit beim Post SV. Neben dem Team, dass mich herzlichst empfing, erhielt ich einen Einblick in das Fitnessstudio, die Kurse, die KISS, die Sparte

Schwimmen und die Arbeit am Empfang. In allen Bereichen durfte ich aktiv mitwirken und konnte mich somit im sportlichen Sinne als auch im Umgang mit Menschen weiterentwickeln.

Neben der Arbeit beim Post SV wurde ich auch in der TGGS Friedberg eingesetzt, wo ich eine Schulklasse in die Mittagsbetreuung begleitete.

Nach dem Mittagessen beschäftigte ich mich eifrig mit den Kindern auf dem Pausenhof als auch bei schlechtem Wetter beim Basteln im Gruppenraum. Zudem wurde mir durch Corona das große Vertrauen gegenübergebracht selbstständig eine kleine Gruppe an Schülern in der Notbetreuung zu beaufsichtigen.

Rückblickend konnte ich aufgrund von Corona mein FSJ zwar nicht in vollen Zügen erleben, aber dennoch bin ich dankbar für die prägende und lehrreiche Zeit beim Post SV. Mich zieht es ab Oktober nach München, um dort Fitness und Ernährung in der Prävention zu studieren.

Euch wünsche ich weiterhin viel Erfolg bei euren sportlichen Zielen!

Lea Bisle

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.

www.B4BSCHWABEN.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Nach „A“ wie Atmung kommt „B“ wie Bewegung.

Einige haben es schon geschafft, den Weg zurück in den Sport. Hier ist es nicht immer leicht den richtigen Weg zu finden.

Was bedeutet Bewegung?

Für mich bedeutet Bewegung: Spaß, Freude, Leben… Lebensqualität. Dabei ist es egal ob die Bewegung durch Sport, beim Spazierengehen, durch Gartenarbeit oder auch durch die Hausarbeit entsteht.

Wenn wir uns bewegen, dann ist eine Mobilisation und Kräftigung im Spiel. Die Muskeln werden aktiviert und wir steigern dadurch die Energiebilanz. Der Grundumsatz wird erhöht und somit können wir das Essen besser genießen.

Durch ausreichende Bewegung, arbeiten unsere Organe richtig. So wird Bewegung mit einer erhöhten Intensität für unsere Gesundheit unverzichtbar.

Bewegung bedeutet Gesundheit!

Unter Bewegung zählt jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe. Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung führen zu Übergewicht und können zu gesundheitliche Risikofaktoren wie schlechtem Blutdruck, erhöhtem Körperfett, und Verminderung der Knochendichte führen.

Damit uns Bewegung für die Gesundheit nützlich ist, kommt es auf die richtige Dosis an. Hier spielt die Beanspruchung von Ausdauer und Kraft eine wichtige Rolle.

Ausdauertraining

Ausdauer ist eine bestimmte Leistung, die über eine bestimmte Zeit erbracht werden kann. Je besser die Ausdauer, umso länger kann eine bestimmte Leistung erbracht werden. Sportarten, wie Laufen, ob Laufen auf dem Laufband oder in der Natur, Wandern, Radfahren oder Schwimmen sind einige Sportarten zur Verbesserung der Ausdauer.

Krafttraining

Unter Krafttraining versteht man ein körperliches Training mit dem Ziel, Steigerung der Muskelkraft und die Erhöhung der Muskelmasse. Wer seinen Körper definieren möchte, kommt am Krafttraining nicht vorbei. Wer keine Kraft hat, kann seine Ausdauer schlecht steigern.

Man muss nicht gleich zum Leistungssportler werden, denn schon geringe Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Die beste Wirkung erreichen wir mit gezieltem, regelmäßigem Training.

Es ist egal mit was wir unsere Bewegung **starten**. Wichtig ist, dass wir **starten**.

Ich freu mich dich wieder im Post SV begrüßen zu können, im Fitnessraum oder in den Kursen. Gemeinsam finden wir den Richtigen Weg, gemeinsam macht es mehr Spaß und es geht leichter.

Ich freu mich .....

Heike Weyer

Apfel: Der Ballaststoff Pektin bindet Fette und transportiert diese ab.

Birne: Die Ballaststoffe der Frucht sind so sättigend, dass ihr Abnehmvorhaben unterstützt. Dazu sollte die Schale mitgegessen werden. Schon allein der Birnenduft kann Dessertgelüste befriedigen.

Brombeeren: In Sachen Vitamin C, Pektin und schützende Pflanzenstoffe stehen die dunklen Früchte den anderen Beeren nichts nach.

Erdbeere: Ein starker Blutzuckeranstieg und die damit einhergehende verstärkte Fetteinlagerung muss bei dieser Beere nicht befürchtet werden.

Grapefruit: Die Bitterstoffe wirken als natürlicher Appetitzügler. Studien zeigten, dass der Verzehr einer halbe Grapefruit vor dem essen dazu führte dass die Probanden beim Hauptmahl schneller satt waren.

Heidelbeeren: Ihre violette Farbe verrät das Gesundheitsgeheimnis der Powerkugel. Die Anthocyane pushen das Immunsystem hemmen Krebs und glätten kleine Falten.

Johannisbeeren: Da ihr Vitamin C-Gehalt herausragend ist, stellt die säuerliche Beere einen echten

Booster für den Abbau unbeliebter Polster dar.

Himbeeren: Genau wie Äpfel punkten auch Himbeeren mit Pektin. Hinzukommen natürliche Pflanzenstoffe, die unsere Zellen vor ungewollten Veränderungen bewahren.

Pflaumen: Das Obst beschleunigt die Verdauung. Das hat einen Flachmachereffekt auf die Körpermitte.

Stachelbeeren: Wer mit dem Körpergesicht auch einen hohen Blutzucker senken möchte, profitiert von Stachelbeeren gleich doppelt. Denn die Quellenstoffe aus den Grünlingen dienen beiden Absichten.

Vitaminkick - Smoothie

1	Apfel
100 g	Heidelbeeren
100 g	Erdbeeren
200 g	Blumenkohlröschen (gerne auch gefroren)
100 g	Joghurt
150 ml	Wasser

Optional: zusätzlich süßen mit Agavendicksaft

Mein Tipp: für eine extra Portion Eiweiß - harmoniert perfekt mit Vanille Proteinpulver

Guten Appetit!
Eure Selina

Meine Sommerferien

BUCKET LIST FÜR FAMILIEN

- [ ] Minigolf spielen
- [ ] Backe einen Kuchen
- [ ] Mache ein Picknick
- [ ] Füttere Enten
- [ ] Grille Mashmellows
- [ ] Schicke eine Flaschenpost
- [ ] Fahre Sommerrodeln
- [ ] Seifenblasen selber machen
- [ ] Fingerfarben malen
- [ ] Baden im See
- [ ] Stockbrot grillen
- [ ] Einen Kinoabend veranstalten
- [ ] Limonade machen
- [ ] Verschicke eine Postkarte
- [ ] Eis essen
- [ ] Lange wach bleiben
- [ ] Auf einen Baum klettern
- [ ] Im Garten zelten
- [ ] Steine sammeln und bemalen
- [ ] Ein Buch ausleihen
- [ ] Einen Marienkäfer finden
- [ ] Fahrrad fahren
- [ ] Einen Freund anrufen
- [ ] Wasserbombenschlacht

Augsburgs Kindersportschule KiSS bei Hitradio RT1!

Wer hat unsere Post SV KiSS im Radio entdeckt? Anfang bis Ende Juli lief unser neuer KiSS Spot bei RT1.

Und tatsächlich haben wir schon neue Mitglieder gewonnen, die durch unseren Spot auf die KiSS aufmerksam geworden sind - ein voller Erfolg!

Action-Sommer in unserer Kindersportschule

Die Sommerferien haben bereits begonnen. Vor allem in diesem Jahr ist es uns ein Anliegen, den Kindern ein abwechslungsreiches und sportliches Ferienprogramm anzubieten.

Denn noch nie haben sich Kinder und Jugendliche so wenig bewegt wie im zweiten Lockdown. Sogar die Wissenschaftler sind sich sicher: Das wird enorme Folge haben. Verringerte Alltagsaktivität und vermehrte Bildschirmzeiten - dem will der Post SV entgegenwirken.

Hier noch die restlichen Termine zum Ferienprogramm:

16.08. + 18.08.2021
23.08. + 25.08.2021

Dann ist auch in der KiSS Sommerpause. Ab Montag 13.09.2021 straten wir dann wieder ins neue KiSS-Jahr.

Euer KiSS-Team

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

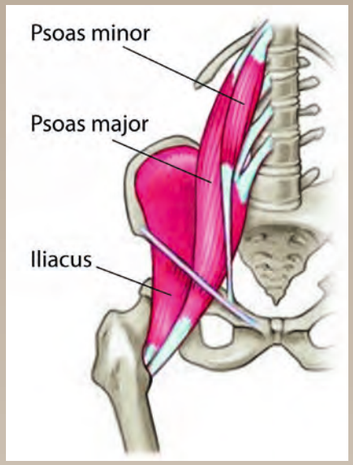
Gold-Partner des myPSA

Sportmedizinische Fakten über den menschlichen Körper

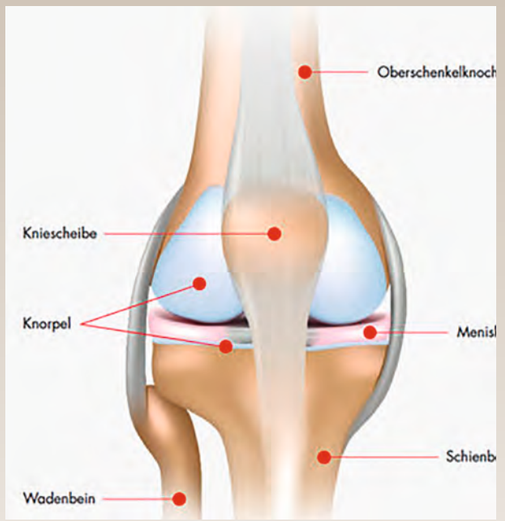
Wusstest du, dass der Mensch über vier verschiedene Nervensysteme verfügt?

Das zentrale Nervensystem (ZNS) ist zuständig für die zentrale Reizverarbeitung. Das periphere Nervensystem verbindet das ZNS mit den ausführenden Organen. Das somatische Nervensystem ist zuständig für die willkürliche Motorik. Das vegetative Nervensystem arbeitet autonom und ist nicht willentlich beeinflussbar. Es kontrolliert lebenswichtige Funktionen, u.a. Stoffwechsel, Gefäßweite, Organtätigkeiten …

Wusstest du, dass das Kniegelenk das größte und kräftigste Gelenk des Menschen ist?



Wusstest du, dass. Muskelfasern in rote und weiße Muskelfasern eingeteilt werden können?



Rote, „langsame" Muskelfasern enthalten einen großen Anteil am Muskelfarbstoff Myoglobin und sind besonders wichtig für Ausdauersportler.

Weiße, „schnelle" Muskelfasern kontrahieren schnell und können dabei viel Kraft erzeugen, haben aber eine wesentlich kürzere maximale Arbeitszeit als die Roten.

Wusstest du, dass es zwei Kreislaufsysteme gibt?

Der kleine Kreislauf (Lungenkreislauf) leitet das Blut vom Herzen zur Lunge und von dort wieder zurück zum Herzen.

Der große Kreislauf (Körperkreislauf) leitet das sauerstoffreiche Blut über die Aorta in die Gefäße des Körperkreislaufs und über die Venen wieder zurück zum Herzen.

Wusstest du, dass das Hüftgelenk als auch „Nussgelenk" bezeichnet wird?

Der Hüftkopf wird nämlich von der Hüftpfanne umschlossen.

Wusstest du, dass die Atmung in äußere und innere Atmung eingeteilt werden kann?

Die äußere Atmung besteht aus dem Transport von Sauerstoff zu den Körperzellen sowie dem Transport von CO2 in die umgebene Atmosphäre, während die innere Atmung den Vorgang der Gewebeatmung beschreibt.

Wusstest du, dass. der M. Psoas Major der stärkste Beuger des Hüftgelenks ist?

(Bild oben)

Wusstest du, dass Knochen viele unterschiedliche Aufgaben haben?

Sie dienen unter anderem als Grundgerüst des Körpers, schützen die inneren Organe vor äußerer Einwirkung und sind außerdem für die Blutbildung im Knochenmark sowie den Mineralstoffspeicher (Kalzium) verantwortlich.

Wusstest du, dass die Kniescheibe viele wichtige Aufgaben hat?
Sie vermindert Reibung zwischen Sehnen und Knochen, spannt die Gelenkkapsel, führt die Sehne, verhindert Abrutschen und dient zudem der Hebelwirkung bei der Streckung des Beins.

Wusstest du, dass das echte und unechte Gelenke gibt?
Echte Gelenke besitzen im Gegensatz zu Unechten eine als Gelenkspalt bezeichnete Unterbrechung, die mit Gelenkflüssigkeit gefüllt ist.

Wusstest du, dass es drei Arten von Knorpel gibt?

Der hyaline Knorpel besitzt eine sehr feste Oberfläche und leitet Druckbelastungen ab. Er ist zu finden in Gelenkknorpeln, Rippenknorpeln und Atemwegen. Der Faserknorpel ist druckelastisch und zugfest. Seine Aufgabe ist die Optimierung von Gelenkflächen, z.B. Zwischenwirbelscheiben und Gelenkdisken. Der elastische Knorpel ist reversibel verformbar und befindet sich z.B. im nicht knöchernen Anteil des Nasenskeletts.

Wusstest du, dass die Größe der Wirbelkörper von oben nach unten hin zunimmt, während die Weite des Wirbelkanals abnimmt?

Wusstest du, dass zwischen intramuskulärer und intermuskulärer Koordination unterschieden wird?

Intramuskuläre Koordination beschreibt das Zusammenspiel der Muskelfasern und somit die Kraftentfaltung innerhalb eines Muskels. Intermuskuläre Koordination beschreibt die Abstimmung der Muskeln untereinander.

Therapiepark Augsburg
Bewegung ist die beste Medizin!

Wir, der Therapiepark Augsburg sind direkter Nachbar des myPSA und freuen uns, dass wir mehrmals die Woche in den Hallen des myPSA unseren Patienten den Rehasport anbieten können. Wir sind eine Physio- und Ergotherapiepraxis mit medizinischem Training und bieten unter anderem den Rehasport für orthopädische Diagnosen an.

In Kleingruppen bis zu ca. 15 Personen unterstützen wir Sie beim Rehasport und zeigen Ihnen, wie Sie mit den richtigen Übungen Ihre Muskulatur kräftigen können. Weitere Leistungen, wie z.B. Krankengymnastik, Lymphdrainage, Manuelle Therapie oder medizinisches Training und Diagnostiktools bieten wir bei uns vor Ort in der Praxis an.

Ergänzende Informationen erhalten sie unter ...

www.therapiepark-augsburg.de
oder unter 0821/455 36 999.

Zum Schluss wollen wir noch einmal Danke sagen, an den Post SV und den verantwortlichen Personen für die gute und reibungslose Zusammenarbeit!

Euer
Therapiepark Augsburg

my-PSA | Kursplan August 2021

MONTAG

- 09:00 - 10:30h Yoga
- 18:30 - 20:00h Indoorcycling*
- 19:00 - 20:00h Bauch-Beine-Po
- 20:00 - 20:30h Stretching

DIENSTAG

- 07:30 - 08:15h Fit-in-den-Tag
- 08:30 - 09:30h Indoorcycling*
- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 18:00h After Work Fitness
- 18:00 - 18:30h Bauch Workout
- 18:30 - 19:30h Zumba-Fitness
- 18:45 - 19:30h TRX-Schlingentraining

MITTWOCH

- 09:00 - 10:00h Pilates
- 09:00 - 10:00h Wirbelsäulengymnastik
- 10:15 - 11:00h TRX-Yoga
- 17:30 - 18:00h Bauch Workout
- 18:00 - 19:00h Bodyfit
- 18:00 - 19:30h Yoga
- 19:00 - 20:30h Indoorcycling* (neu ab: 13.10.)

DONNERSTAG

- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 17:30h Stretching
- 17:30 - 18:15h TRX-Schlingentraining
- 18:30 - 20:00h Indoorcycling*
- 19:00 - 20:00h Bodyfit
- 20:00 - 22:30h Showtanz

FREITAG

- 18:00 - 19:00h After Work Fitness

SAMSTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyforming

SONNTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyfit
- 17:00 - 18:00h Bauch-Beine-Po

Informationen zum Kursplan

* **Voraussetzung** für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 18:30 Uhr im Raum Motivation statt.

Kleingeräte (z.B. Hanteln, Bälle, Bänder) können während der Corona-Pandemie leider **nicht** verwendet werden. Ebenso sind **eigene Matten** mitzubringen.

An **Feiertagen** können sämtliche Kurse entfallen!

- Kreation OG
- Motivation UG
- Inspiration OG
- Innovation UG
- Synergie UG
- Dynamik OG

Hans Horn

Endlich!

Nachdem die Einschränkungen im Rahmen der Coronamaßnahmen immer weiter zurückgenommen wurden, konnten wir uns im Mai wieder in Leitershofen zum Laufen und Walken treffen. Und da in der Zeit auch der eine und andere Geburtstag angefallen war, haben wir uns nach dem Lauf am Parkplatz *(Bild rechts)* getroffen und unsere neue „Freiheit“ und die Geburtstage gefeiert. Wolfgang hatte einen kleinen Gasgrill dabei und Getränke waren auch genügend vorhanden.

War es beim Laufen noch trocken, so kündigte sich pünktlich zum Dinner ein Gewitter an. Doch ließen wir uns davon nicht beeindrucken. Den Tisch unter den Baum gestellt, ein paar Regenschirme aufgespannt und so feierten wir unseren diesjährigen Einstand zur Laufsaison. Wir treffen uns übrigens gegen 18:00 Uhr am Parkplatz und laufen um 18:15 Uhr los. Wir variieren zwischen 8 und 10 Kilometern und sind so bis zu einer Stunde unterwegs.

Die Walker brauchen für ihre Runde so ungefähr eine dreiviertel Stunde. Anschließend trifft man sich, wer noch will, entweder bei der Postalm oder einem anderen Biergarten. Das wird aber rechtzeitig angekündigt.

Und so hoffen wir auf eine unbeschwerte Sommerzeit. Und ab Anfang Oktober verlagern wir unser Training wieder in die Halle. In der Hoffnung, dass die vierte Welle nicht zu hoch wird und unseren Politikern etwas anderes einfällt als Lockdown.

Bayerischer Wald

Nach den langen Einschränkungen durch Corona war es mal wieder richtig toll, gemeinsam mit dem Radl unterwegs zu sein. Vor allem nicht nur alleine oder mit dem Partner, sondern so richtig in der Gruppe. Unser Ziel war dieses Mal der Bayerische Wald, genauer gesagt Sankt Englmar.

Bereits am Donnerstag radelten drei unserer Gruppe von Augsburg aus los. Bei teilweise strömenden Regen nicht immer ganz angenehm. Der Rest folgte am Freitag,

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Alpine

so dass wir am Abend mit vierzehn Teilnehmern in unserem Hotel waren. Empfangen wurden wir mit frischem, fluffigem Käsekuchen und Kaffee. Unsere drei Radler hatten sich bis zu unserem Eintreffen in der Sauna aufgewärmt. Und beim Abendessen war die Vorfreude auf die gemeinsame Tour zu merken.

Am Samstag machten sich nach dem Frühstück zwei unserer Radler auf zum Fahrradverleih um ihre Räder abzuholen. Und um kurz vor zehn setzte sich dann unsere Gruppe in Bewegung. Nicht ohne vorher ein Foto der Gruppe machen zu lassen.

Es ging gleich richtig los. Durch Sankt Englmar, auf schmalen Straßen und Wegen steil bergan bis zum Fuß des Predigtstuhls. Dort dann weiter leicht steigend und später mit einer flotten Abfahrt zum Platzl. Dort sollte unsere Tour über einen Trail bergab weiterführen.

Allerdings war dieser so zugewachsen, dass eine Befahrung unmöglich war. Und die Ausweichroute erwies sich als steiler, stark mit Steinen durchsetzter Weg der zudem noch durch die starken vorhergegangenen Regenfälle stark ausgewaschen und glitschig war. Hier war bergab tatsächlich teilweise schieben die bessere Lösung.

Wieder zurück auf unserer Strecke folgte eine schöne Abfahrt, unterbrochen von kleinen Gegenanstiegen nach Viechtach. Dort konnten wir auf der Terrasse eines Kaffees eine ausgiebige Pause einlegen.

Danach war klar, es geht aufwärts. Von einer Höhe von 450 Höhenmetern führte unser Weg bis auf 1.050 Meter hinauf zum Pröller. Zuerst einmal bergan in Viechtach. Teilweise über schmale Pfade Richtung Distelberghaus und Schwaben.

So heißt dort tatsächlich ein kleiner Weiler. Doch auch hier war der geplante Weg durch Aufforstungen nicht mehr fahrbar. So das wir wieder zurück mussten und eine Ausweichstrecke über die Distelbergkapelle nehmen mussten.

Und ab der Distelbergkapelle ging’s richtig bergan. Zuerst ein steiler mit Steinen ausgelegter

Weg. Dann noch steiler eine ausgewaschene Forststraße. Hier war Schieben angesagt. Danach ein Trail hinunter nach Schwaben. Über Wiesenwege, Wanderpfade und wieder schmale Sträßchen führte uns der Weg nach Münchshöfen. Dort begann der Anstieg hinauf

Schwaben Coating GmbH · Lacke und Farben
Max-Josef-Metzger-Straße 16 · 86157 Augsburg
Tel.: 0821 455460-0 · Fax: 0821 455460-11
info@schwabencoating.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

zum Pröller, dem höchsten Punkt unserer Tour. Zuerst moderat, dann steiler werdend zum Parkplatz bei Hinterwies und dann richtig steil neben der Skipiste hinauf zum Gipfelkreuz. Dort erwartete uns ein toller Ausblick auf die Berge des Bayerischen Waldes mit Großem und Kleinen Arber.

Nach einer Erholungspause führte der Weg nun nur noch bergab, zuerst auf einen mit Steinen durchsetztem Trail, dann auf normalen Forstwegen hinunter nach Sankt Englmar und zurück zum Hotel.

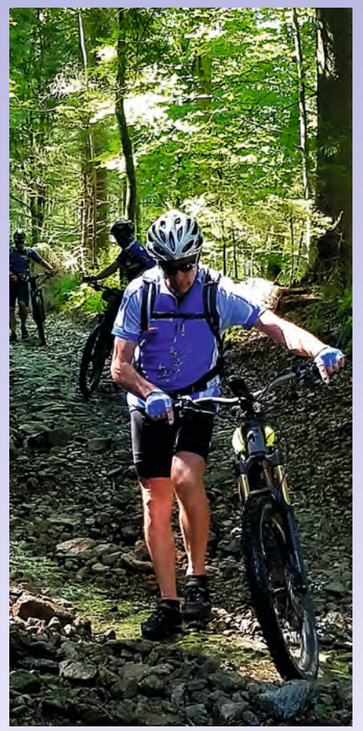
Dort konnten wir unser Füße im Kneippbecken kühlen bevor wir unseren Kohlhydratspeicher wieder füllten. Und beim Abendessen und dem darauf folgenden Zusammensitzen konnten wir die Erlebnisse des Tages noch mal Revue passieren lassen.

Am nächsten Morgen Tristesse. Nebelschwaden, stark bewölkter Himmel verhießen nichts Gutes. Und der Wetterbericht, egal welcher, meldete um die Mittagszeit Regen. Hier eine Radltour im unbekannten, eventuell unwegsamen Gelände, erschien uns nicht ratsam.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

So packten wir unsere Sachen und fuhren zurück nach Augsburg zur Firma vom Horst, Schwaben Coating.

Dort entschieden wir uns, nachdem die Sonne schien, noch zu einem Ausflug nach Oberschönenfeld. Doch bereits auf dem Weg dorthin nahm der Himmel eine immer dunklere Farbe an. Mit Erreichen des Biergartens ergoss sich dann ein Platzregen, begleitet von Blitz und Donner.



Doch wir hatten das Glück, das im Freien gerade ein Tisch unter einem großen Schirm frei geworden war. So harrten wir dort aus bis der Regen aufgehört hatte. Und nachdem das Chaos sich wieder gelegt hatte, konnte wir uns was zum Trinken und Essen holen bzw. bestellen.

Die Heimfahrt war dann wieder trocken, zumindest von oben. Die Wege allerdings nass und teilweise mit großen Pfützen bestückt, denen man nicht unbedingt ausweichen konnte. Und in Augsburg trennten sich dann unsere Wege. Und auch wenn die Bilder was anderes zeigen, die meiste Zeit sind wir geradelt.

Mal schauen, wohin uns die Tour im nächsten Jahr führt. Schwäbische Alp wäre ein Ziel. Ein großes Danke an Schwaben Coating zur Bereitstellung des Kombis für den Transport der Räder.

REESE27 am Reesepark in Augsburg

IN AICHACH UND AUGSBURG

Verkaufsstart: Seniorenwohnen

Starten Sie modern und individuell ins Alter: Unsere neuen Wohnanlagen bieten sowohl Raum für Privatsphäre, Unabhängigkeit und Individualität, als auch Möglichkeiten für Gemeinschaft. Gleichzeitig setzen wir auf prägnante Architektur – innen und außen. Unsere Wohnungen überzeugen mit origineller und moderner, aber auch mit alltagstauglicher und seniorengerechter Gestaltung.

Mehr Infos zum Projekt REESE27 in Augsburg oder zu unserer neuen Wohnanlage in Aichach? Jetzt Exposés anfordern.

asset
bauen wohnen gmbh

asset bauen wohnen gmbh
Graf-Bothmer-Str. 8, D-86157 Augsburg
0821 - 22790 - 0, info@asset-gmbh.net
www.asset-gmbh.net

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd
Zitzelsberger

Nach 20 Jahren endlich wieder eine Stadtmeisterschaft

Dr. Andreas Hellmann, Olympiateilnehmer 1972 im Schwimmen in München, begrüßte alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Stadtmeisterschaft im Freibad Bärenkeller, kurz bevor er selbst am VIP-Luftmatratzenrennen teilnahm.

Julia Dreher (16) und Bundeskader-Schwimmer Robin Lienhart (15) sind die beiden Augsburger Stadtmeister 2021 im Schwimmen. Beide bekamen jeweils einen von Stadtrat Peter Uhl und Stadtrat Bernd Zitzelsberger gestifteten Wanderpokal. Clara Ferber (6, Jugend F) und unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger (51, Ü50) konnten sich den Titel Stadtmeister in ihrer Altersklasse sichern. Wir gratulieren allen recht herzlich!

Mit fast 200 Teilnehmern im Freibad Bärenkeller wurden die Erwartungen der drei veranstaltenden Vereine Post SV Augsburg, SB Delphin 03 Augsburg und Schwimmverein Augsburg 1911 bei Weitem übertroffen.

Am frühen Sonntagmorgen Punkt 8.15 Uhr begrüßten Sportausschussvorsitzender Stadtrat **Peter Uhl,** Bürgermeister **Bernd Kränzle** in Vertretung für Oberbürgermeisterin **Eva Weber**, Stadträtin **Franziska Wörz** für den verhinderten Sportreferenten **Jürgen Enninger** und Stadtrat **Bernd Zitzelsberger** für die ausrichtenden Vereine sowie Olympiateilnehmer 1972 im Schwimmen Dr. **Andreas Hellmann** die zahlreichen Teilnehmer und Zuschauer recht herzlich.

Nach den spektakulären Schmetterlingwettbewerben gab es erst einmal eine kleine Einlage mit einem VIP-Luftmatratzenrennen, an dem Dr. Andreas Hellmann, Olympiateilnehmer von 1972 in München und langjähriger Deutscher Rekordhalter im Brustschwimmen, Sozialreferent **Martin Schenkelberg**, Stadträtin **Franziska Wörz**, Stadtrat **Hans Wengenmeir**, Stadtrat **Dirk Wurm**, Stadtrat Bernd Zitzelsberger, Abteilungsleiter Schwimmen im Post SV Augsburg, und der 1. Vorsitzende der DLRG Kreisverband Augsburg/Aichach-Friedberg **Frank Lippmann** teilnahmen.

v.l.n.r.: H.Wengenmeir, B. Kränzle F. Wörz, B. Zitzelsberger u. P. Uhl

Vorführung der Wasserballjugend des SVA

Stadtmeisterin Julia Dreher und Bernd Zitzelsberger

Vor den Wettkämpfen im Brustschwimmen zeigten die Nixen des SB Delphin und die Wasserballjugend des SVA den begeisterten Zuschauern ihr Können.

Die Veranstaltung fand im Freibad Bärenkeller bei durchaus wechselhafter Witterung statt und mit Glück musste sie nicht wegen Gewitter abgebrochen werden, weil dieses in ausreichender Entfernung vorbeizog.

Die jüngsten Teilnehmer waren 6 Jahre alt, Dr. Andreas Hellmann war mit 69 Jahren der älteste Teilnehmer. Er war zwischen 1971 und 1990 mehrmals Deutscher Meister über 100 und 200 Meter Brust und hielt auch 20 Jahre lang Bayerische und Deutschen Rekorde.

Armin Baur, sportlicher Leiter des SB Delphin, hatte als Veranstaltungsleiter die Organisation vor Ort jederzeit gut im Griff. **Taylan Toprak**, 1. Vorsitzender des SVA, leitete die Wettkämpfe als Schiedsrichter souverän.

„Dank der vielen Helfer und der Unterstützung durch die Stadt Augsburg war es eine tolle Veranstaltung, die wir im nächsten Jahr sicher wieder durchführen wollen!“,

ist sich Stadtrat Bernd Zitzelsberger mit **Angelika Lang** (1. Vorsitzende SB Delphin), **Armin Baur, Taylan Toprak** und dem 1. Vorsitzenden der DLRG **Frank Lippmann** einig:

„Nächstes Jahr wollen wir auch eine Demonstration aus dem Rettungssport mit ins Programm aufnehmen und das ist nur eine unserer Ideen für 2022.“

In der Altersklassenwertung gab es folgende Stadtmeisterinnen und Stadtmeister:

Stadtmeisterinnen:

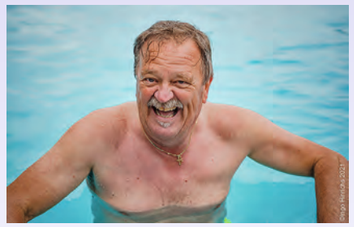
Jugend F	Clara Ferber, 2014	(Post SV)	01:19,96
Jugend E	Carolin Meiller, 2012	(SVA)	02:26,25
Jugend D	Lilly Knopp, 2010	(SBD)	03:05,32
Jugend C	Alexandra Hilbert, 2009	(SVA)	02:39,16
Jugend B	Nele Stürmer, 2006	(SVA)	02:20,49
Jugend A	Julia Dreher, 2005	(SBD)	02:16,86
Junioren	Johanna Plail, 2003	(SBD)	02:22,12
AK 25	Johanna Zillner, 1996	(DLRG)	01:59,77
AK 40+	Michelle Schönfeldt, 1972	(vereinslos)	01:20,84
AK 50+	Rosi Krauß, 1964	(SBD)	01:34,44

Stadtmeister:

Jugend F	Artur Peter, 2014	(SVA)	00:57,66
Jugend E	Vincent Staudinger, 2012	(SVA)	03:26,52
Jugend D	Paul Winter, 2010	(SBD)	03:19,54
Jugend C	Luis Gansler, 2008	(SBD)	02:38,69
Jugend B	Robin Lienhart, 2006	(SVA)	01:58,76
Jugend A	Till Eichhorn, 2005	(SVA)	02:15,58
Junioren	Max Annertzok, 2002	(SVA)	02:00,68
AK 25	Janis Frank, 1996	(SBD)	01:38,03
AK 30+	Henrik Herzog, 1989	(SVA)	01:12,82
AK 40+	Peter Hölzel, 1972	(SVA)	01:25,00
AK 50+	Bernd Zitzelsberger, 1970	(Post SV)	01:14,24

Stadträtin Franziska Wörz

Stadtrat Dirk Wurm



Stadtrat Hans Wengenmeir

Stadtrat Bernd Zitzelsberger

Stadtrat Peter Uhl

Dr. Andreas Hellmann

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Planungen der Sanierung des Spickelbades und des 50-Meter-Hallenbades

(BZ) **Sportbeirat und der Sportausschuss haben vor wenigen Wochen kurzfristig über die Planung der Sanierung des Spickelbades und die vertieften Planungen für das 50-Meter-Hallenbad diskutiert.**

Das Thema sollte auch noch kurzfristig in den Stadtrat, wurde aber zurück in die Oktober-Sitzung des zuständigen Sportausschusses verwiesen.

Worum geht es?

Gemäß dem sogenannten - rund zehn Jahre alten - Bädermasterplan sollte nach dem Plärrerbad das Spickelbad saniert werden. Außerdem hat der Stadtrat vor gut drei Jahren eine Machbarkeitsstudie für ein 50-Meter-Hallenbad beauftragt. Für die Sanierung des Spickelbades sind im noch nicht genehmigten Doppelhaushalt 2023/2024 rund fünf Millionen Euro vorgesehen, deutlich zu wenig, wenn man die in der Machbarkeitsstudie veranschlagten zehn Millionen Euro + Mehrwertsteuer + Kostensteigerung/-risiken zu Grunde legt.

Auch Experten des Bayerischen Schwimmverbandes (BSV) gehen eher von bis zu 15 Millionen Euro aus, abzüglich einer Förderung, die bei bis zu 5 Millionen Euro liegen könnte. Beim 50-Meter-Hallenbad liegen die Schätzungen der Machbarkeitsstudie und des BSV übereinstimmend bei rund 25 Millionen netto, abzüglich bis zu 15 Millionen Euro Förderung.

Letztlich sind beide Vorhaben für die Stadt also in einer ähnlichen finanziellen Dimension. Die Vorplanungen für das 50-Meter-Hallenbad dürften aber sicher mindestens 1 - 2 Jahre länger dauern als die Planung einer Sanierung des Spickelbades. Deswegen möchte die Stadt jetzt schnell das Spickelbad sanieren, wodurch jedoch fast 600 Quadratmeter Wasserfläche für mehrere Jahre wegfallen.

Unser Abteilungsleiter Stadtrat Bernd Zitzelsberger hat deshalb im Sportbeirat und im Sportausschuss den Vorschlag eingebracht, ein Becken im Freibad Bärenkeller jeweils während der Wintersaison von etwa Mitte September bis Mai mit einer temporären Traglufthalle zum Hallenbad umzufunktionieren.

Dadurch hätte man 1.000 Quadratmeter zusätzliche Wasserfläche, natürlich noch kein Lehrschwimmbecken. Dazu müsste man ein weiteres geeignetes Becken haben bzw. ebenfalls überspannen. Technisch sind ab- und wieder aufbaubare Traglufthallen durchaus üblich und auch energetisch hat sich im Vergleich zur schlechten Wärmedämmung einiges getan.

Bernd Zitzelsberger hat bei der Stadt vor einigen Wochen außerdem den Umbau des Gögginger Hallenbades zum 50-Meter-Hallenbad als mögliche Alternative zu einem Neubau eines 50-Meter-Hallenbades an der Schwimmschulstraße neben dem Plärrer- / Familienbad ins Gespräch gebracht.

Auch dieser Standort soll deshalb jetzt vertieft geprüft werden. Damit könnte sich die Stadt die Sanierung eines Hallenbades (in diesem Fall Göggingen) sparen und das rund 50 Jahre alte Bad durch einen Neubau ersetzen.

Trainingsbetrieb in den Sommerferien
01.08.2021 - 12.09.2021

Montag	Gruppe	Bad/ Becken/ Bahnen	Trainerin/ Trainer
19.15 - 20.00	Anfängerferienkurs 2	Göggingen/ Lehrbecken	Tanja/ Johannes
Dienstag			
07.00 - 09.00	Masters aller Vereine	Bärenkellerbad/ 4 DoB	
18.15 - 19.00	Anfängerferienkurs 1	Göggingen/ Lehrbecken	Tanja
19.15 - 20.00	Anfängerferienkurs 2	Göggingen/ Lehrbecken	Tanja
18.15 - 21.00	Freies Schwimmen/ Eltern	Göggingen/ Bahn 1	Johannes
18.15 - 19.30	Masters	Göggingen/ Bahn 2 + 3	Charly
18.05 - 18.50	Entchen 1 + 2	Göggingen/ Bahn 4 + 5	Johannes
18.50 - 19.35	Entchen 1 + 2	Göggingen/ Bahn 4 + 5	Johannes
19.30 - 21.00	Triathleten	Göggingen/ Bahn 2 + 3	Dirk
19.35 - 21.05	Piranhas, Katzenhaie, Haie	Göggingen/ Bahn 4 + 5	Johannes
Mittwoch			
18.15 - 19.00	Anfängerferienkurs 1	Göggingen/ Lehrbecken	Tanja/ Johannes
19.15 - 20.00	Anfängerferienkurs 2	Göggingen/ Lehrbecken	Tanja/ Johannes
Donnerstag			
07.00 - 09.00	Masters aller Vereine	Bärenkellerbad	
18.15 - 19.00	Anfängerferienkurs 1	Göggingen/ Lehrbecken	Johannes
18.15 - 21.00	Freies Schwimmen (August)	Göggingen/ Bahn 1	Tanja/ Johannes
18.15 - 19.30	Triathleten (nur August)	Göggingen/ Bahn 2 + 3	Dirk
18.05 - 18.50	Entchen 1 + 2 (nur August)	Göggingen/ Bahn 4 + 5	Tanja
18.50 - 19.35	Entchen 1 + 2 (nur August)	Göggingen/ Bahn 4 + 5	Tanja
19.30 - 21.00	Masters (nur August)	Göggingen/ Bahn 2 + 3	Charly
19.35 - 21.05	Piranhas, Katzenhaie, Haie 02. + 09.09.: 19.00 Beginn!	Göggingen/ Bahn 4 + 5	Johannes

Freitag: trainingsfreier Tag

Samstag bis 29.08.2021 (oder länger / bis zum Saisonende im Bärenkellerbad)

07.45 - 09.00	Piranhas, Katzenhaie, Haie	Bärenkellerbad / 2 DoB	Johannes

Sonntag (Bärenkellerbad bis 29.08.2021 oder länger, d.h. bis zum Ende der Freibadsaison)

16.00 - 16.45	Anfängerferienkurs 1	Göggingen/ Lehrbecken	Tanja / Johannes
17.00 - 17.45	Anfängerferienkurs 2	Göggingen/ Lehrbecken	Tanja / Johannes
18.45 - 20.30	Piranhas, Katzenhaie, Haie	Bärenkellerbad / 2 DoB	Johannes

Während der Anfängerschwimmkurse sind grundsätzlich keine Eltern/Erziehungsberechtigten am Beckenrand zugelassen.

Die beiden Anfängerschwimmkurse in den Sommerferien sind bereits ausgebucht.

Alle geplanten Anfängerschwimmkurse ab Mitte September sind ebenfalls ausgebucht.

Die Anzahl der Trainingsteilnehmer ist wegen der Corona-Auflagen begrenzt. Deshalb ist für alle Trainings eine rechtzeitige vorherige Anmeldung bis 15 Uhr erforderlich. Für die Trainings am Samstag reicht die Anmeldung bis Freitag, 18 Uhr. Die Anmeldung für das Frühtraining der Masters erfolgt mit Angabe der Kontaktdaten 10 min vorher vor Ort. Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor Trainingsbeginn vor dem Eingangsbereich mit FFP-2- oder FFP-3-Maske und 1,5 Metern Mindestabstand zu Personen, die nicht aus demselben Haushalt stammen. Weitere Infos bei der jeweiligen Trainerin/ dem Trainer oder unter: schwimmen@postsv.de

Stand: 04.08.2021 - siehe auch www.postsv.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Ausblick auf die Wintersaison 2021 / 2022

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,

aktuell haben wir wegen der staatlichen Vorgaben weiterhin die bisherigen pauschalen Begrenzungen in allen Schwimmbecken der Augsburger Hallenbäder. Diese hat die Stadt Augsburg gestern schriftlich und heute (04.08.2021) auf telefonische Nachfrage auch nochmals ausdrücklich bestätigt. Damit darf derzeit grundsätzlich pro zehn Quadratmeter Wasserfläche nur ein Schwimmer ins Becken.

Für das Hauptbecken des Gögginger Hallenbades heißt das: Gleichzeitig dürfen nur 30 Personen schwimmen, im Spickelbad sind es immerhin 41. Das stellt uns in der Wintersaison weiterhin vor große Herausforderungen: Zum einen erfordert es bei der Abteilungsleitung, der sportlichen Leitung und den Trainern einen erheblichen Aufwand bei der Planung der Trainings. Zum anderen ist aber auch eine gute Disziplin bei den Anmeldungen wichtig, damit wir die Becken bestmöglich ausnutzen, aber auch keine Schwimmerinnen und Schwimmer wegschicken müssen.

Aber auch bei bestmöglicher Organisation können wir nicht ausschließen, dass es in Einzelfällen zu Schwierigkeiten kommt und wir vor Ort nachsteuern müssen.

Ein weiterer Punkt ist, dass nach den Sommerferien voraussichtlich bis zu 20 Kinder mit bestandenem Anfängerschwimmkurs weiterhin - eigentlich dann in den Hauptbecken - schwimmen werden, die aktuell aber wegen der Corona-Auflagen schon relativ voll sind.

Deshalb suchen wir aktuell nach verschiedenen Lösungen, beispielsweise mit einer Schwimmzeit am Mittwochabend ab 18.45 Uhr im Lehrbecken des Plärrerbades (durch Verschiebung der Nutzungszeiten eines anderen Vereins) und einer Schwimmzeit am Donnerstagabend ab 19.00 Uhr im Lehrbecken des Gögginger Hallenbades für diejenigen Kinder, für die ein Training auf der 25-Meter-Bahn im tiefen Wasser noch zu viel ist. Ein noch späterer Beginn von Schwimmkursen ist nach unserer Meinung für diese Kinder nicht machbar; vor 18 Uhr haben wir aber praktisch keine Übungsleiter *(weil die meisten berufstätig sind)* und in der Regel auch keine Nutzungszeiten. Noch früher sind die Bäder in der Regel durch die Schulen, an anderen Tagen bereits durch andere Nutzer bzw. die Öffentlichkeit belegt.

Ein weiterer Punkt: Kurz- und mittelfristig werden einige Trainerinnen und Trainer aus beruflichen Gründen (Arbeitszeit, Studium etc.) nicht mehr so oft bzw. so regelmäßig zur Verfügung stehen wie bisher. Wir suchen deshalb interessierte Eltern, aber auch Jugendliche, die sich vorstellen könnten, ein- oder mehrmals pro Woche oder auch nur als Vertretung bei Bedarf 1 - 2 mal im Monat eine Kinder- und Jugendgruppe zu leiten oder einen Übungsleiter beim Training zu unterstützen. Wer also Zeit, Lust und Interesse hat: Mamas, Papas oder auch unsere Jugendlichen - oder wer jemanden kennt, der in Frage kommt: Bitte melden!!

Natürlich können bei Interesse, entsprechender Eignung und mit Zustimmung der Abteilungsleitung die entsprechenden Aus- und Weiterbildungen des Bayerischen Schwimmverbandes, bis hin zum A-, B- und C-Trainer absolviert werden.

Der Trainingsplan während der Sommerferien (bis 12.09.2021) und der vorläufige Belegungsplan für die Wintersaison ab 13.09.2021 sind beigefügt.
Mit sportlichen Grüßen

Bernd Zitzelsberger
Abteilungsleiter

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Showtanzgruppe City Cats

Die Showtanzgruppe City Cats wurde bereits vor über 21 Jahren gegründet. Sie entstand aus tanzwütigen Mädels, die sich von der gemeinsamen Zeit im Ballettunterricht und einer Faschingsgarde aus Augsburg kannten. Über die Jahre wechselte die Besetzung immer wieder.

Oft fragten nach einem Auftritt begeisterte junge Frauen an, ob sie nicht mitmachen könnten. Umzug, Heirat und Familienplanung waren auf der anderen Seite die Gründe nicht mehr mitzutanzen.

Heute sind noch 2 Gründungsmitglieder aktiv dabei. Unter anderem unsere Trainerin, Andrea Sisto und Langzeitmitglied, Christiane Brandstetter. 2018 sind wir dem Post SV beigetreten. Den Kontakt zum Post SV gab es schon lange.

Jedes Jahr waren wir im Fasching zu Gast beim legendären Post SV Ball, damals noch im ehemaligen Vereinsheim in der Grenzstraße. Gerade im Fasching sind wir besonders gefragt. Aber es gibt auch Auftritte zu anderen Anlässen wie Geburtstage, Hochzeiten und andere große Feierlichkeiten.

Der Fasching 2020 hielt noch einige Auftritte bereit, doch dann war plötzlich Schluss – Corona. Kein Hallentraining mehr, keine Auftritte. Uns Tänzerinnen blieb nichts anderes übrig, als via Skype in Kontakt zu bleiben, auch ein kleines Tanztraining im Wohnzimmer konnte so zwischendurch mal stattfinden. Als der erste Lockdown vorüber war, konnten wie wieder loslegen, schließlich wollten wir die Faschingssaison 2021 vorbereiten. Doch dann kam der Lockdown Nummer 2. Den Fasching konnten wir streichen. Das war ein ziemlicher Motivations-Knick. Umso glücklicher sind wir, dass wir seit ein paar Wochen wieder richtig loslegen können - die Ideen gehen uns noch lange nicht aus und so freuen wir uns schon auf den Fasching 2022!

Wer Lust zu tanzen hat, darf gerne mal zuschauen und mitmachen. Immer am Donnerstag um 20.00 Uhr. Wir freuen uns immer über eventuelle Neuzugänge.

Kostenfreie Tanzkurse unseres Partners für Vereinsmitglieder ...

Anmeldung auf der Homepage:
https://www.tanzschule-emotion.de/kurse/anmeldung/
mit Code „myPSA2021_03“

„DanceEmotion“ bietet den Kurs „Discofox Stufe 1 & 2“, genauso wie den Kurs „Standard“ und „Latein Stufe 1“, für Mitglieder des Post SV kostenfrei an.

Termine für Discofox, Stufe 1 + 2, Freitags von 17:00 - 18:00 Uhr:

- 17.09.2021
- 24.09.2021
- 01.10.2021
- 08.10.2021
- 15.10.2021
- 22.10.2021
- 29.10.2021
- 12.11.2021
- 19.11.2021
- 26.11.2021

... für Latein, Stufe u. Standard 1, Samstags von 17:00 - 18:00 Uhr:

- 18.09.2021
- 25.09.2021
- 02.10.2021
- 09.10.2021
- 16.10.2021
- 23.10.2021
- 30.10.2021
- 13.11.2021
- 20.11.2021
- 27.11.2021

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Reinhold Berger

Tischtennis war sein Leben, die Nachricht erschütterte die schwäbische Ping-Pong-Szene: **Roland Lütkenhaus** ist tot. Der engagierte und geschätzte Trainer verstarb im Alter von 67 Jahren.

Auch Johann Fischer, Bezirksvorsitzender im südlichen Schwaben, konnte die Kunde vom Ableben des ehemaligen Bezirks-Übungsleiters kaum fassen: „Roland war einfach immer da“, erklärte er.

In der Tat, Lütkenhaus war engagiert und voller Leidenschaft als Ausbilder beim Verband und etlichen Vereinen tätig. Vor allen Dingen beim SV Unterknöringen und dem Post SV Augsburg.

Roland Lütkenhaus

Beim Dorfverein im Landkreis Günzburg heuerte er Mitte der 1980er Jahre an und führte die Männer des Klubs bis in die Landesliga.

2001 kam er nach Augsburg zum Post SV. Dort installierte er die Talentschmiede, die mit Erfolgen auf Bayerischer und Süddeutscher Ebene auf sich aufmerksam machte. Sein Wissen gab er aber auch an die Erwachsenen weiter.
„Roland war wesentlich an unseren Erfolgen beteiligt, sein Engagement war einzigartig“, sagte die Post-Ikone Dieter Voigt, der auch selbst als aktiver Spieler von der Arbeit des Trainers profitierte. Bei den Postlern wirkte Lütkenhaus bis 2014 nicht nur als Coach, sondern kurzzeitig auch als Abteilungs- und Jugendleiter.

Lütkenhaus besaß ein Auge für Talente, er leitete beim Verband nicht nur die beiden Stützpunkte in Bad Wörishofen und Großaitingen, sondern brachte sein Wissen und Können auch bei zahlreichen Turnieren und anderen Veranstaltungen mit ein.

Zuletzt half der Übungsleiter, der im Landkreis Günzburg wohnte, in der Nachwuchsarbeit des VfR Jettingen mit. Nicht nur dort wird man ihn vermissen.

Herbert Schmoll

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!

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.

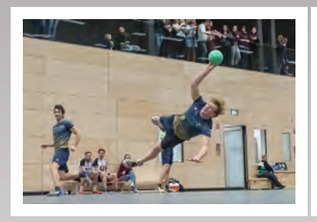
Traditionssport

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.

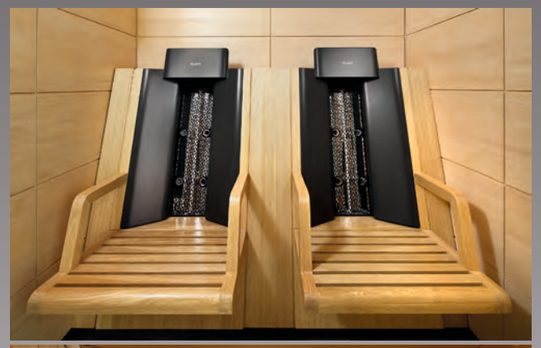
Unser Wellnessbereich verfügt über:

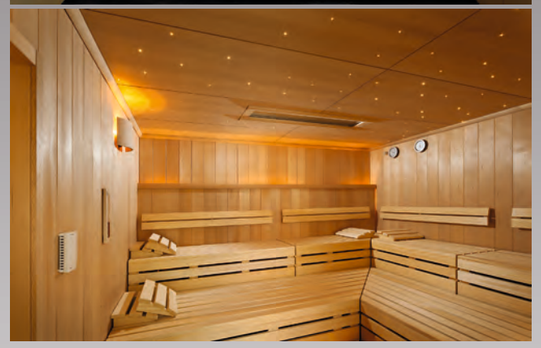
Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

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, Performance-getrieben. Die SCHNELL synchro-line Geräte sind das Synonym für modernste digitale 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.

Neu: Bistroguthaben entfällt ab 01.06.2021

Mitglieder mit Sonderbeitrag Fitness erhielten bis 31.05.2021 ein monatliches Guthaben von 5,00 €. Da die erforderliche Dienstleistung leider nicht mehr zur Verfügung steht, können nicht eingelöste Bistroguthaben bis voraussichtlich 31.10.2021 eingelöst werden. Neue Guthaben stehen aber nicht mehr zur Verfügung.

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 gegebenfalls 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.

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®