05/21 | 33. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Wir haben einen Europameister

Inside-Info
Mitgliederzahlen steigen weiterhin
Was ist 3G plus?
Seite 158 bis 163

Aus den Abteilungen
Alpine, Ju-Jutsu, Handball, Triathlon
Seite 172 bis 177

Gesundheitssport
„C“ wie Chance
Indoorcycling HIIT
Kurse Oktober 2021
Seite 164 bis 171

Imagine
Traditionssport, Fitness, Wellness, Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 178 bis 191

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Heinz Krötz

Mitgliederzuwachs bleibt stabil ...

Was bedeutet eigentlich „3Gplus“?

Werte Sportfreunde,
*liebe Leser*innen*
sehr geehrte Damen und Herren!

Schon in der letzten Ausgabe konnten wir über einen beachtlichen Mitgliederzuwachs berichten, welcher sich erfreulicherweise auch im September mit einem Nettozuwachs von knapp 5% fortgesetzt hat und sich zunehmend weiterhin zu stabilisieren scheint.

Die Kindersportschule „KiSS“, welche schon in den letzten Monaten einer der Erfolgsgaranten war, wird weiterhin stark nachgefragt, sodass z.B. schon eine gerade erst neu duplizierte Altersgruppe im Handumdrehen schon wieder voll war.

Carina Wiedemann, die Leiterin der KiSS, freut sich natürlich sehr über diesen großen Erfolg, signalisiert aber damit einhergehend auch ein Ressourcenthema. Mittlerweile betreuen wir hier 96 Kinder in der KiSS. Wir sind aber zuversichtlich durch weitere Übungsleiter hier diese Erfolgsstory fortsetzen und weiter ausbauen zu können.

Die Schwimmer haben zwar auch weiterhin Zuwachs und Nachfragen, nicht zuletzt durch die staatliche Gutscheinaktion, aber hier ist halt das Problem, dass wir keine weiteren Badezeiten mehr zur Verfügung haben und auch personell an Belastungsgrenzen stoßen.

In diesem Zusammenhang ist leider nicht nachzuvollziehen, wie teilweise rücksichtslos und egoistisch sich Personen gegenüber unseren Übungsleitern verhalten. Der Aufwand und die Verantwortung werden dadurch zusätzlich um ein Vielfaches erhöht. Im Umkehrschluss wundert sich dann doch diese ansonsten so intelligente Gesellschaft, warum alles teurer wird und warum sich keine Ehrenamtliche mehr für diesen Job begeistern lassen.

Der Begriff „3G“ hat in Zeiten von Corona längst nichts mehr mit Netzabdeckung zu tun. Doch was bedeutet 3G genau und vor allem:

Was ist 3G plus?

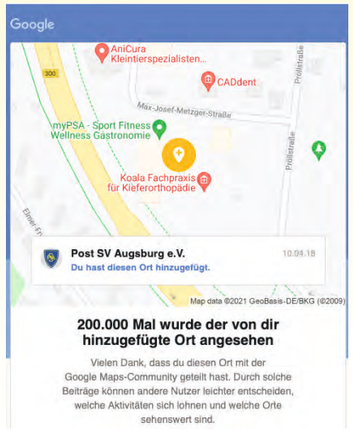
3G plus gilt seit dem 1. Oktober 2021 und bedeutet: Wer geimpft, genesen oder einen negativen PCR-Test vorweisen kann, erhält mehr Freiheiten.

Die AZ beschreibt es in ihrer Ausgabe vom 05.10.2021 so:

„Bayern lockert massiv die Corona-Beschränkungen für all jene Veranstaltungen, zu denen nur Geimpfte und von Corona Genesene Zutritt haben (2G-Regel). Das beschloss die Bayerische Staatsregierung auf der Sitzung des Ministerrates am Montag. Alternativ können auch Menschen zugelassen werden, die einen negativen PCR-Test vorweisen (3G plus).

Dafür entfallen dann Maskenpflicht, Obergrenzen bei der Personenzahl, Alkoholverbot und Mindestabstandsgebot. Die Regelungen gelten von diesem Mittwoch an und können etwa bei Kulturveranstaltungen, **Sportereignissen**, *Kongressen, in Bibliotheken und Musikschulen angewandt werden.*

Im Hinblick auf ständig weitergehende individueller Mitgliedsforderungen - so wie es Leute uns gegenüber äußern - erlauben Sie mir bitte diesen Sachverhalt einmal aus dem Blickwinkel der Vereinsverantwortlichen darzustellen:



Wir haben aufgrund unserer vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten (leider) teilweise völlig unterschiedliche Corona-Regelungen verschiedenster Ministerien einzuhalten:

1.) für Vereins- / Amateursport
Allein hierfür gibt es Regelungen von DOSB, BLSV und einzelner Sportfachverbände
2.) für Schulsport
3.) für Kindertagesstätten
4.) für Gastronomie

Ferner hatten am Beispiel der 39. KW (ohne Wochenende und ohne Bistro) zwischen 275 bis 411 Check-In pro Tag. Dabei musste jede Person einzeln und jeweils nach den vier oben genannten Regelungen kontrolliert werden. Je nach Sportart und Kurs kommen auch einmal in Stoßzeiten zum Hallenwechsel bis zu 40 -50 Personen innerhalb von nur 5 bis 10 Minuten.

Werte Sportfreunde, was die Verantwortbarkeit gegenüber dem einzelnen Mitarbeiter betrifft, ist dies sicherlich grenzwertig. Es wäre aber auch verantwortungslos vom Vorstand, wenn wir weitergehende Individualisierungen zulassen.

Deshalb bitten wir auch um Verständnis, das wir weiterhin keine Zuschauer in myPSA zulassen können. Das Risiko und der Mehraufwand hierfür rechtfertigt nicht die daraus resultierenden Kosten.

In der Google Grafik erkennen Sie, dass seit unserer Eröffnung vor drei Jahren, verbunden mit einer rund einjährigen Corona bedingten Schließung, unser Standort 200.000 angesehen wurde. Das ist doch eine Hausnummer!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch ....

Ihr Heinz Krötz

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Prof. Dr.
Robin Kähler

Zur Bedeutung der Sportstätten für die Entwicklung des Sports in Deutschland
Ein Gastbeitrag von Prof. Dr. Robin Kähler.
Gesprächspartner: Andreas Müller

„Es geht nicht um Steine, Beton und Kunstrasen, sondern um Grundsätzlicheres“

Bei aller Ungewissheit über die langfristigen Folgen der COVID-19-Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen, lehrt uns die Pandemie eines schon heute: Der Sport und die Sportstätten, in denen er stattfindet, haben einen Stellenwert, der erst dann so richtig deutlich wird, wenn die Hallen, Plätze, Bäder und Freiflächen plötzlich nicht mehr zugänglich sind. Die Erfahrung der pandemiebedingten Schließung der Sportstätten schärft den Blick für ihre Bedeutung und sollte der lang ersehnte Anlass dafür sein, Sport- und Bewegungsräume endlich auf einen adäquaten Stand zu bringen.

Prof. Dr. Robin Kähler (Vorsitzender der IAKS Deutschland) berichtet von einem Verständnis des Sports als „gesellschaftliches Medium und Lebensgefühl der Menschen“ und erklärt, warum die gewaltige Summe des Sanierungsstaus die Umsetzung von kleinen Reparaturen und Erneuerungen nicht hemmen sollte.

Viele Sportstätten in Deutschland befinden sich in einem desaströsen Zustand. Jeder kennt das Bild von kaputten Hallenböden, herunterkommenen Umkleidekabinen und nicht funktionierenden Heizungen. Das ganze Ausmaß des Aufholbedarfs manifestiert sich in einem Sanierungsstau von mittlerweile rund 31 Milliarden Euro. Warum tut sich die Sportnation Deutschland so schwer damit, die Sportstätten flächendeckend zu erneuern?

Wir müssen zunächst klären, welchen Sport wir meinen. Der medienpopuläre kommerzielle Spitzensport darf ja während der Pandemie stattfinden, er wird privilegiert – was ein Großteil der Bevölkerung mit Recht missbilligt. Es war und ist sehr unsolidarisch, wenn der kommerzielle Sport erlaubt wird, das Sporttreiben der Kinder und Jugendlichen in den Vereinen und Schulen jedoch nicht. Bäder, Sportplätze, Schulsport und Fitnessstudios waren trotz exzellenter Hygienekonzepte geschlossen.

Offensichtlich gibt es eine starke Lobby für den medial wichtigen Spitzensport. Schwer tun sich die Kommunen, Länder und der Bund hingegen damit, den ganz normalen Sport der Bevölkerung und die räumlichen Rahmenbedingungen bedarfsgerecht zu finanzieren. Man könnte vermuten, dass der Staat dem Gemeinwohl zu wenig Beachtung entgegenbringt. Aus dem angekündigten „Goldenen Plan“ ist leider nur ein kleines Blatt-Gold geworden.

In welcher Form versuchen die IAKS Deutschland und Sie als Vorstandsvorsitzender, das Bewusstsein für die Bedeutung der Sportstätten zu stärken?

Das wirksamste Mittel für uns ist der direkte Kontakt zu politischen Entscheidungsträger*innen. Bereits vor zwei Jahren habe ich vor dem Sportausschuss des Bundestages bemängelt, dass die Sportstätteninfrastruktur in der Bundesrepublik viele Jahre fahrlässig vernachlässigt wurde. Im März dieses Jahres habe ich dies erneut vor dem Sportausschuss hervorgebracht. Anders als in der öffentlichen Diskussion um Sportstätten – wenn sie denn überhaupt geführt wird –, gilt mein erster Ansatz nicht dem riesigen Sanierungsstau, den wir seit Jahren vor uns herschieben. Es geht mir persönlich nicht um Milliardensummen, sondern zunächst darum, wie wir die Probleme im Bereich der Sportstätten lösen. Manchmal habe ich den Eindruck, dass wir durch die immensen Summen, die für die Sportstättensanierung notwendig sind, vermeintliche Kleinigkeiten übersehen oder gar nicht erst angehen. Beim Blick auf diesen gewaltigen und schier nicht zu bewältigenden Investitionsstau sind wir blind geworden für das Machbare. Auch kleinere Reparaturen und Erneuerungen können jedoch dazu führen, dass ganze Mannschaften wieder Spaß an ihrem Spiel haben. Das sind die Relationen, die mich zuallererst bewegen. Viele Probleme bestehen wegen kleiner Mängel mit schmerzhaften Folgen für die Menschen.

Viele kleine Investitionen könnten das Problem also bereits schmälern?

Zumindest ist eine nur an Summen und Finanzen orientierte Betrachtung nicht gleich die beste Lösung. Diese Verengung halte ich für falsch und plädiere für eine komplexere Betrachtung. Ein Loch im Fußboden, Sportgeräte, die nicht gewartet werden und ein gesundheitliches Risiko darstellen, eine Toilette, die nicht funktioniert. Es sind viele kleinere und überschaubare Dinge, mit denen viele Sporttreibende und Übungsleiter*innen tagtäglich umgehen müssen. Schäden und Versäumnisse, denen man unkompliziert zu Leibe rücken könnte. Köln ist dafür ein gutes Beispiel. Dort hat das städtische Sportamt eine Art „Eingreift-

SPORT NACH GEDACHT
HELMUT DIGEL

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 (6), Dezember 2021, ist der Donnerstag, 02.12.2021.

Redaktion

Frank Bregulla
Selina Ostheimer

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

1.425	davon
411	Jugendliche
615	Gesundheitssport
96	Kindersportschule
396	Schwimmen

Stand: 03.10.2021

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!

ruppe“ mit Handwerkern ins Leben gerufen, die unkompliziert, zügig und ohne viel Verwaltungsaufwand kleinere Reparaturen in den Sportstätten erledigt. Auf diese Weise werden Mängel schleunigst behoben und größere Schäden im Keim erstickt. Vor allem muss der Sportbetrieb nicht länger als nötig leiden, wenn sofort gehandelt wird. Nach meinem Verständnis ist es das allererste Gebot, den Sport zu ermöglichen. Das sollte im Zentrum aller Überlegungen stehen.

Fehlt es bei der Beseitigung von Mängeln nicht auch häufig an der Verteilung von Zuständigkeiten und verlässlichen Kommunikationswegen?

Absolut. Es geht ja oft schon damit los, dass Mängel bei den Kommunen gar nicht bekannt sind, dass sie nicht gemeldet oder an die richtigen Leute weitergegeben werden und es keine verlässlichen Informationen gibt. Oft wurde das klassische Hausmeister-Modell abgeschafft. Dieses Personal wurde aus Kostengründen zunehmend reduziert mit dem Ergebnis, dass ein Hausmeister für fünf Sportanlagen verantwortlich ist und nicht mehr weiß, wo ihm der Kopf steht. So geht die Übersicht für den Zustand in den einzelnen Sportstätten verloren. Ich habe auch schon von Handwerkern gehört, die wieder abgerückt sind, weil kein Hausmeister anwesend war und ihnen niemand aufgeschlossen hat. Hinzu kommt eine überbordende Bürokratie.

Sie meinen die bürokratischen Mühlen der Sportämter?

Wenn in einer Sporthalle ein paar Leuchtröhren auszuwechseln sind, sind für diesen Vorgang, je nach Kommune, vier oder fünf Ämter eingebunden. In manchen Fällen braucht es zusätzlich noch eine Ausschreibung, damit der Auftrag endlich vergeben werden kann. Das zieht einen riesigen Verwaltungsaufwand, höhere Kosten und einen Zeitverlust nach sich. In der Konsequenz muss der Sportbetrieb länger als nötig leiden, selbst wenn das Geld für die Mängelbeseitigung vorhanden ist. Oft hat der Sport in den Städten und Gemeinden nicht die nötige Lobby und andere Baustellen werden dem Sport vorgezogen. Unter solchen Verhältnissen addieren sich die Mängel, ihre Beseitigung dauert länger und wird teurer und im gleichen Maße nimmt der Frust bei Sportler*innen zu, bei den Übungsleiter*innen in den Vereinen und den Lehrkräften, die gern ihren Sportunterricht abhalten würden.

Eine Situation mit der die IAKS Deutschland häufig zu kämpfen hat?

Wer wenn nicht wir, könnte man lakonisch fragen. Als Sportstätten-Verband sind wir mit dem Thema natürlich unmittelbar verbunden. Im Übrigen gilt das ebenfalls für mich persönlich und meine Passion, den öffentlichen Raum als Stätte für Sport und Bewegung zu begreifen und diesen Zusammenhang stadtplanerisch zu berücksichtigen. Nach Projekten in Köln und Bonn arbeite ich gerade an Aufträgen in Heilbronn und Freiburg im Breisgau. Ich bin also kein Theoretiker, sondern weiß Bescheid, was in der Praxis bei den Kommunen abläuft.

Unter dem Dach der IAKS haben wir in Deutschland derzeit 370 Mitglieder. Das sind weniger Einzelpersonen als vielmehr Kommunen, Verbände, Firmen, Architekturbüros oder Hersteller von Sportgeräten. Bei uns ist alles an renommierten Adressen vertreten, was in irgendeiner Form mit Sportstätten und Bewegungsräumen zu tun hat - von der Planung und der Konzeption über Bau, Modernisierung und Sanierung bis hin zur Ausstattung sowie zu Betrieb und Unterhaltung. Mit der Branche repräsentieren wir aktuell ein Marktvolumen zwischen 3 und 4 Milliarden Euro und etwa 100.000 Arbeitsplätze. Von allen Seiten hören wir immer wieder Klagen über bürokratische Hürden, die ausbleibende Priorisierung der Sportstätten vom Bund, den Ländern und Kommunen und den Mangel an bedarfs- und fachgerechten Bauprojekten im Sportstättenbereich.

Bei der jüngsten Anhörung im Sportausschuss am 24. März diesen Jahres erneuerten die Vertreter der Linken ihren Vorschlag, binnen zehn Jahren jährlich eine Milliarde in die Sanierung der Sportstätten zu stecken. Eine Maßnahme, die sie begrüßen würden?

Nach meinem Verständnis bräuchte es zunächst einmal eine gründliche Bedarfsanalyse, eine genaue Betrachtung der Sportstätten. Wenn wir die Situation in ihre Einzelteile zerlegen, dann wäre beispielsweise zu sehen, was an Reparaturen oder Sanierungen relativ einfach und mit großer Wirkung zu bewerkstelligen ist und wo an größeren Investitionen tatsächlich kein Weg vorbei geht. Zugleich ist die Analyse wichtig, um festzustellen, wo und vor allem welche Sportstätten tatsächlich benötigt werden. Der Bund stellt durch verschiedene Förderprogramme für 2021 rund 600 Millionen Euro zur Verfügung.

Mehr Geld wäre natürlich hilfreich, doch wir müssen auch die Kapazitäten des qualifizierten Fachpersonals im Auge behalten. Bei einer Milliarde Euro pro Jahr würden einige Kommunen wahrscheinlich in Schwierigkeiten geraten. Große Kommunen mit Fachpersonal profitieren von den Geldern eher als kleine mit wenigen Angestellten, die die Anträge in den relativ kurzen Einreichungszeiträumen kaum bewältigen können und auf mehr Un-

SPORT NACH GEDACHT

HELMUT DIGEL

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

terstützung von Planungsbüros angewiesen sind. Es reicht nicht aus, einfach nur große Summen an Geld in den Raum zu werfen. Dieses Problem muss systematisch und bedacht angegangen werden.

Aktuell zehren wir vom „Investitionspakt Sportstätten“, der im Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat angesiedelt ist. Der Bund stellt seit 2020 bis 2024 rund 640 Millionen Euro zur Verfügung und die Länder sowie die Kommunen ergänzen das Paket um 210 Millionen Euro. Ist dies ein Modell, welches sich bewährt und beibehalten werden sollte?

Prinzipiell halte ich das Modell „Goldener Plan“ mit der gleichzeitigen Beteiligung von Bund, Ländern und Kommunen an den Ausgaben für sinnvoll. Außerdem hat es sich in der Geschichte der Bundesrepublik über dreißig Jahre hinweg gut bewährt. Allerdings sollte ein neues Programm nach ähnlichem Muster, also nicht allein beim Bundesministerium des Innern angesiedelt sein, sondern auf Bundesebene verschiedene Ministerien wie Soziales, Familie, Gesundheit und Bauen mitnehmen. Denn es geht nicht zuerst um Steine, Beton und Kunstrasen, sondern um Grundsätzlicheres: Zu einem solchen Programm gehört zwangsläufig die Diskussion darüber, welche gesellschaftlichen Wirkungen es mit sich bringen soll und wer davon vor allem profitieren soll. Es geht also um mehr als die einseitige Betrachtung der Sportstätten als etwas rein Materielles. Sie sollen das Leben der Menschen bereichern, Spaß am Sport wecken und erhalten und damit Mittel zum Zweck sein. Wie das geht und was wir dafür brauchen, müsste ins Zentrum der Diskussion rücken, statt lediglich über Milliardensummen zu sprechen. Deshalb plädiere ich auch leidenschaftlich für die stärkere Einbindung und Nutzung des öffentlichen Raums zum Sporttreiben. Dieses Thema erfährt bisher viel zu wenig Beachtung.

Es bedarf also auch einer fundamentalen Diskussion darüber, was der Sport eigentlich gesamtgesellschaftlich bedeutet?

Genau. Es ist in diesem Zusammenhang unerlässlich, dass wir zuallererst an die Sportreibenden und den ganz praktischen Nutzen denken, den die Sportstätten für sie haben sollen. Kinder zum Beispiel brauchen keine teuren Drei-Feld-Hallen. Für ihre Bedürfnisse genügt eine vielseitig ausgestattete Sporthalle mit bunten Wänden, die zum Sporttreiben einlädt und ihnen die Freude an Sport und Bewegung vermittelt. Überlegungen, die nicht zuletzt wichtige Indikatoren für Kosten sind. Für Leistungssportler*innen sind Sportstätten eine Art Werkzeug mit ganz spezifischen Anforderungen, Menschen mit Behinderung finden in Sportstätten Gleichberechtigung, Teilhabe, Inklusion, Senior*innen treffen auf soziale Kontakte und halten sich fit bis ins hohe Alter. Sportstätten sind mehr als rein materielle Bauwerke. Sie sind Begegnungsstätte, Rückzugsort, Lehr- und Lerngelegenheit - Lebensort.

Die Pandemie hat uns das auf unangenehme Weise verdeutlicht.

Die Pandemie mit ihren schmerzlichen Folgen für den Amateur- und Breitensport wirkte wie ein Finger, den man in eine Wunde legt. Die vergangenen Monate im Dauer-Lockdown haben den Sportreibenden sogar körperlich spürbar und in der Gesellschaft deutlich gemacht, welchen ungeheuren Wert die Sportvereine und Sportstätten haben. Das von den Medien transportierte Bild des Wettkampfsports blendet diese Ebene der Betrachtung fast vollkommen aus. Die auf Ereignisse fokussierte Sportberichterstattung vermittelt schon seit Jahren ein völlig verzerrtes Bild vom Wesen des Sports. Mit fatalen Wirkungen unter anderem für Politiker und andere Entscheidungsträger, die vom eigentlichen Sport und damit auch vom Wert der Sportstätten oftmals gar keine tiefergehenden Vorstellungen haben. Wie sollen sie vor diesem Hintergrund das Thema überhaupt in den angemessenen gesellschaftlichen Dimensionen erfassen und praktisch angehen können?

Meinen Sie, dass die Pandemie vielleicht trotzdem etwas angestoßen haben könnte, was die Entwicklung der Sportstätten in Deutschland in eine positive Richtung rückt?

Der Wert der Sportvereine besteht heute meines Erachtens ganz besonders in der Betreuung von Kindern und Jugendlichen, bei denen die Lust an der Bewegung geweckt wird, die in den Vereinen etwas lernen, etwas erleben und etwas mitnehmen für das spätere Leben. Sport ist weitaus mehr als körperliche Bewegung und Miteinander. Sport ist ein gesellschaftliches Medium. Sport zu treiben ist ein Lebensgefühl der Menschen. Das hat die Pandemie den Menschen eindrücklich klargemacht und vor allem dem Nachwuchs, der unter den Beschränkungen ganz besonders leiden musste. Ich bin nach diesen Erfahrungen optimistisch, dass wir nach der Pandemie auf gutem Wege zu mehr Wachheit für die tatsächlichen Werte des Sports sind. Nun gilt es, dranzubleiben und diese Einsichten nicht wieder zu vergessen. Das gilt ebenso in Bezug auf den öffentlichen Raum als „Sportplatz“. Auch was das betrifft, so haben und Pandemie und Lockdown die Augen geöffnet.

Prof. Dr. Kähler ist bundesweit und international als Experte und Berater für Sportentwicklung tätig. Er hat sich besonders auf Projekte der kommunalen Sportentwicklung und Regionalentwicklung des Sports, einschließlich der dazugehörigen Sport- und Bewegungsrauminfrastruktur-, der Angebots- und Struktur- und Organisationsentwicklung und Finanzierung und die darin eingeschlossenen Steuerungs-, Moderations- und Managementaufgaben spezialisiert. Er vertritt dabei den nachhaltigen Ansatz einer Integrierten Stadtentwicklung Sport, in der sich der Sport als ein wesentliches Merkmal für die Lebensqualität und Weiterentwicklung der Stadt fachlich in mehrere Disziplinen und Fachbereiche wertvoll einbringt.

Dieser Eintrag wurde veröffentlicht in Allgemein von Helmut Digel.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Hallo miteinander,
mein Name ist Willi Schumacher - *im Bild rechts*. Ich bin 20 Jahre alt und werde zusammen mit Franz den Freiwilligendienst beim Post SV Augsburg für die nächsten 12 Monate übernehmen. Ich habe dieses Jahr die allgemeine Hochschulreife am Jakob Fugger Gymnasium abgeschlossen und hoffe nun erste erfolgreiche Erfahrungen in der Arbeitswelt zu erlangen. Ich bin ein sehr sportfaszinierter und kontaktfreudiger Mensch, was ich in meiner Schullaufbahn als Tutor und Vertrauensschüler bereits unter Beweis stellen konnte.

Sportlich gesehen bin ich seit über 14 Jahren im Fußball tätig, derzeit spiele ich beim TSV Göggingen. Vom Freiwilligendienst beim Post SV erhoffe ich mir sehr viel. Durch die Arbeit in der KISS erwartet mich die Zusammenarbeit mit etwas jüngeren Kindern, welche ich bei Ihrem ersten Kontakt mit der Sportwelt begleiten werde.
Ich freue mich auf Euch!

Servus, und ich bin der Franz Sielemann - *im Bild links* - und ich werde ebenfalls ein FSJ-Jahr beim Post SV absolvieren. Nach Abschluss meiner 12-jährigen gymnasial Laufbahn, schaute ich mich nach attraktiven sportlichen Aktivitäten im Raum Augsburg um und bin folglich auf das Angebot des Post SV aufmerksam geworden.
Meine sportlichen Aktivitäten sowie Interessen in den Bereichen Fußball, Basketball und Schwimmen verhalfen mir zur Besetzung der ausgeschriebenen Stelle. Zusätzlich zu meiner aktiven Fußballkarriere, die sich mittlerweile zum 12. Mal jährt, bin ich ebenfalls im Co-Traineramt meines Jugendvereins tätig. Meine sportlichen Interessen wurden in meiner zwei-jährigen Oberstufenzeit im Gymnasium durch das Profilfach „Sport Additum“ ergänzend, erweitert, wodurch ich ausführlichen Einblick in die Anatomie des Menschen sowie den Aufbau und die Förderung der jeweiligen Trainingsarten erhielt.

Ich kann es kaum erwarten dem Team mit meinen Kenntnissen zu unterstützen und hoffentlich auch selbst wichtige Erfahrungen mit auf den Weg zu nehmen.

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.

www.B4BSCHWABEN.de

Lunges

Ausgangsposition: Aufrecht stehen, die Füße sind ungefähr hüftbreit auseinander.

Mache einen Schritt nach vorne, das hintere Knie wird bis kurz über dem Boden abgesenkt. Die Hüfte bleibt dabei gerade und der Oberkörper aufrecht.

Drücke dich vorwiegend über die Ferse wieder hoch.

Squats

Ausgangsposition: Der Abstand der Füße kann je nach Übung variieren, zwischen hüftschmal und mehr als schulterbreit. Die Knie und Zehen sind leicht nach außen rotiert.

Beginne, in die Knie zu gehen und schiebe den Po dabei nach hinten. Komme nur so weit herunter, bis deine Fersen am Boden haften.

Kontrolliert wieder aufrichten, dabei vom kompletten Fuß abdrücken. Den Po anspannen und die Hüfte etwas nach vorne schieben.

Push-ups

Ausgangsposition: Die Hände sind senkrecht unter den Schultern platziert, die Fingerspitzen schauen nach vorne. Der Rücken ist gerade und die Beine fest.

Beuge langsam deine Arme, die Ellenbogen zeigen dabei schräg nach hinten. Während der Körper sinkt bleibt er dabei vollständig in einer Linie.

Drücke dich anschließend wieder nach oben.

Russian Twist

Ausgangsposition: Setze dich auf eine Matte und lehne deinen Oberkörper nach hinten. Lass den Rücken gerade und halte beide Hände locker vor der Brust. Die Beine sind etwas angewinkelt, die Füße auf den Fersen aufgestellt oder angehoben.

Drehe den Oberkörper zur rechten Seite – dein Unterkörper bleibt dabei möglichst bewegungslos.

Kehre in die Ausgangposition zurück und drehe dich direkt weiter zur anderen Seite.

Bird-Dog

Ausgangsposition: Die rechte Hand ist unter der Schulter, das rechte Knie unter der Hüfte. Dein Rücken ist gerade und dein Kopf ist die natürliche Verlängerung der Wirbelsäule.

Strecke Arm und Bein in eine Waagerechte aus.

Führe den Ellenbogen und das Knie unter deinem Körper zusammen. Im Anschluss streckst du Arm und Bein erneut aus.

Und wenn Du Lust hast, geht es nochmals von vorne los ....

Jeder hat jeden Tag viele Chancen, du musst sie nur sehen und ergreifen. Der Post SV bietet dir jeden Tag ganz viele Chancen. Hier ein paar Chancen, die Du vielleicht nur noch nicht entdeckt hast.

Welche Chance bietet unser Verein unseren Kindern?

Kinder haben das Bedürfnis sich zu bewegen. In unserer KiSS, die montags und mittwochs stattfindet, erhalten die Kinder die Chance mit viel Spaß und Freude neue Bewegungsaufgaben kennen zu lernen.

Diese Spielfreude wird hier entdeckt und gefördert. Die KiSS bietet Kindern die Chance, schon jetzt den Sport zu finden, den sie mit Freude ein Leben lang ausführen möchten. Denn der Sport hat viele gute Eigenschaften. Schon als Baby, haben wir das Bedürfnis uns zu Bewegen. Als erstes wollen wir vom krabbeln ins Laufen kommen.

Laufen lernen findet durch Bewegung statt und durch diesen Lernprozess, den wir sehr oft wiederholen müssen, erhalten wir ein Durchhaltevermögen.

Dieses Durchhaltevermögen, was jetzt im sportlichen Sinn erlernt wird, hilft uns auch im außersportlichen Bereich wie zum Beispiel: Bewältigung von Anforderungen, die das tägliche Leben fordert.

Somit kann man sagen: Sport gibt jeden Tag jedem die Chance individuelle Anstrengungen und Leistungsbereitschaft sowie Durchhaltevermögen zu erlernen. Weiterhin wird Kooperationsfähigkeit, Fairness, Team Geist und Rücksichtnahme sowie das Gewinnen und Verlieren kennen gelernt.

Hierdurch wird das Selbstwertgefühl realisiert, entwickelt, gefördert und gestärkt.

Somit können wir sagen: eine ganzheitliche Persönlichkeits-Entwicklung, um den Alltag meistern zu können. Vorteile und Barrieren, gleichen in welche Art lernen wir zu überwinden. Der Raum für Diskriminierung entgegenzuwirken. Sport gibt uns sozusagen die Chance eine besondere Art der Entwicklung von motorische und Physiosozialen Bereich, den wir fördern sollen oder fördern müssen.

Welche „C“- wie Chance haben wir Erwachsene im Sport?

Auch für uns Erwachsene bietet der Sport zahlreiche Chancen, gesundheitliche und mentale. Für mich bedeutet Sport: Leben, Glück, Freude, Freundschaften… und vieles mehr…

Sport ist ein Lebensgefühl ohne Bewegung kein Leben. Durch die Bewegung, egal welcher Art bereiten wir unserem Körper etwas Gutes. Sport macht Spaß, Sport bringt Spaß, Sport ist Spaß.

Ich habe hier ein paar Chancen aufgeschrieben, die wir durch den Sport erhalten können.

- Die Chance auf eine bessere Gesundheit.
- Durch Bewegung können wir die Gesundheit in unterschiedlichen Bereichen fördern.
- Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, damit wir auch im Alter aktiv bleiben
- Stärkung der Muskulatur zum Beispiel: Aufbau von Rückenmuskeln
- Verspannungen lösen
- Herzkreislaufverbesserung,
- Sport kann den Blutdruck senken, Reduzierung von Herzinfarkt gefahren
- Besserer Schlaf, bessere Regenerierung.

Sport gibt uns die Chance besser mit Stress fertig zu werden, der Abbau von Stress, Aggressionen.

Weiterhin haben wir die Chance Ausgeglichenheit aufzuspüren, Wege für Probleme und die Chance neue Gedanken zu finden.

Ernährung

Auch in Sachen Ernährung bietet uns der Sport verschiede Chancen.

Verbesserung des Stoffwechsels,
Abbau von Übergewicht,
Abnehmen von Fettzellen
Aufbau von Muskulatur
Senken von Diabetes
.... und vieles mehr….

Sport kann unsere Figur verändern. Er gibt uns die Chance, attraktiver zu werden, zum Beispiel durch Muskelaufbau, egal ob im Armbereich, Bizeps und Trizeps Muskel, oder am Bauch durch einschönes Sixpack.

Ein sportlicher, definierter Körper schaut sexy aus und ist das neue Schönheitsideal.

Ein richtiger Jungbrunnen, der den Alterungsprozess verlangsamt.

Durch Sport können wir es schaffen, dass Knochen, Sehnen, Ge-

Eine Ausgeglichenheit im Beruf und im Privatleben.

lenke gestärkt werden, das schützt wiederum vor Verschleiß und Abnutzung.

Durch Sport erhöht sich die Lebenserwartung.
Aber nicht nur das....

Durch den Sport haben wir eine größere Chance die sozialen Aspekte zu fördern. Wir treffen Freunde, lernen neue Menschen kennen, diese können uns auch helfen in schweren Zeiten, die Chance auf Hilfe bei Schwierigkeiten - man ist nicht allein!

Sport gibt uns die Change, auf Leben.
Wann fängst du an zu leben?

Ich lebe schon und freue mich - dich im Post SV begrüßen zu können. Starte doch gleich am Dienstag in meiner Stunde um 07:30 Uhr. Wo es heißt: „Fit in den Tag".

Ich freu mich

Weyer Heike

Tipps gegen Rückenschmerzen

Langes Sitzen, schlechte Haltung und falsche Belastungen machen sich auf Dauer schmerzlich bemerkbar. Probleme mit dem Rücken können Menschen fast jeden Alters plagen.

Sie zählen zu den häufigsten Schmerzursachen. Doch was können wir tun um sie zu bekämpfen? Wir haben ein paar Tipps für euch:

1.) Rücken trainieren und regelmäßig Sport treiben

Rückenschmerzen sind oft die Folge von zu schwacher Muskulatur. Bewegung ist daher das A und O, denn wer sich schont, verlagert das Problem oft nur. Unsere folgenden Group-Fitness-Kurse sind bei Rückenbeschwerden besonders empfehlenswert:
Wirbelsäulengymnastik,
vitaler Rücken,
Yoga, Pilates und Stretching

2.) Wärme gegen Verspannungen

Wärme tut gut, weil sie entspannt. Lege auf die schmerzende Stelle ein feuchtes Tuch und darüber eine Wärmflasche. So dringt die Wärme tief in das Gewebe ein, die Muskulatur wird gut durchblutet und entspannt. Auch ein Wärmekissen, ein spezielles Pflaster oder Rotlicht können helfen.

3.) Stress reduzieren

Psychische Belastung führt zu Verspannungen und wirkt sich über die Muskeln auch auf die Wirbelsäule aus. Rückenschmerzen können daher auch ein wichtiges Warnsignal für zu viel Stress sein.

4.) Rückenmassagen

Manchmal können die verkrampften Muskeln mit wohltuenden Massagen gelöst werden. Durch das Kneten der „verklebten" Muskelstränge lösen sich dich diese wieder und der Rückenschmerz wird effektiv bekämpft. Für sanfte Selbstmassagen eignen sich z.B. Igelbälle oder eine Faszienrolle.

5.) Richtige Haltung

Eine richtige Haltung gibt es nicht. Zahlreiche Studien konnten inzwischen belegen, dass jede Sitzposition, die du für einen längeren Zeitraum ohne Unterbrechung einnimmst, das Potenzial hat, Schmerzen auszulösen. Im Umkehrschluss ist also jede Sitzposition gesund und sicher für deinen Rücken, solange du nicht ständig in ihr verharrst. Am besten ist es natürlich, man bekommt erst gar keine Rückenprobleme. Wir hoffen aber, dass wir dir ein paar Möglichkeiten zeigen konnten, um Rückenschmerzen vorzubeugen oder sie zu bekämpfen.

HIIT steht für „Hoch Intensives Intervall Training" und ist eine Trainingsform speziell für leistungsorientierte Sportlerinnen und Sportler. Egal ob MTB, Laufen, Rennrad, Triathlon oder Bergsteigen, mit HIIT steigern wir unsere Leistungsfähigkeit. Stärkung des Herzkreislaufsystems, Senkung des Ruhepulses, Stärkung der Athletik, ein erhöhter Kalorienverbrauch und noch einiges mehr, ist mit regelmäßigem HIIT möglich.

HIIT wird als Kursformat, mit einer Frequenz von 14 Tagen angeboten. Das ist notwendig, um Verletzungen und eine Überbelastung zu vermeiden. HIIT braucht Geduld, wer zu schnell erhöht, riskiert schwere Überlastungssyndrome, denn der Körper braucht Zeit sich anzupassen. Ich denke hier nicht an Wochen, sondern an Monate, um sich an diese intensive Belastung anzupassen. Hier die geplanten 14-tägigen Termine:

Ihr könnt Euch ab Freitag, den 29.10.2021, einmalig für den HIIT-Kurs anmelden. Die 11 Kurse finden jeweils 14-tägig am Sonntag um 10 Uhr statt.

- 31.10.2021
- 14.11.2021
- 28.11.2021
- 12.12.2021
- 02.01.2022
- 16.01.2022
- 30.01.2022
- 13.02.2022
- 27.02.2022
- 13.03.2022
- 27.03.2022

Der Kurs ist so aufgebaut, dass wir die ersten Stunden überwiegend im Bereich 3 + 4 Sub-FTP fahren **(Sweetspot 88-93%)**, um uns langsam an die höheren Belastungen zu gewöhnen.

Es geht dann weiter in den Bereich 4 **(Laktatschwelle / FTP 91-105%)** und danach in den Bereich 5 **(VO2 max 106-120%)**. Im Bereich 5 und im Bereich 6 **(Anaerobe Kapazität 120-150%)**, werden wir uns als Ausdauersportler am meisten bewegen.
Den Bereich 7 **(Neuromuskuläre Leistung 150%+)** werden wir nur mal streifen, der ist für und nicht ganz so wichtig.

Zum Abschluss eine „Bunte Mischung" aus all den Bereichen.
Je intensiver die Einheit ist, umso kürzer wird sie. Die Einheiten dauern deshalb zwischen 50 und 120 Minuten. Die ersten Einheiten im Bereich 3/4, werden 100 bis 120 Minuten lang sein. Die Bereiche 2 und 3/4, werden über das normale Stundenangebot abgedeckt.

Für die Teilnahme ist der FTP-Test zwingend erforderlich! Bitte bringt auch euren Herzfrequenzmesser mit und kommt nur, wenn Ihr ganz gesund seid!
Falls Fragen auftauchen, bitte meldet Euch persönlich bei mir.

Sportliche Grüße
Euer Klaus

Liebe KiSS-Eltern,
ein turbulentes, und dennoch - vor allem gegen Ende - sehr schönes KiSS Schuljahr 2020/2021 geht zu Ende. Wir bedanken uns schon mal von ganzem Herzen für Euren Einsatz, Euer Vertrauen, Eure Geduld und natürlich auch Euer Verständnis.

Training: Erfreulicherweise konnten wir bereits bekannt geben, dass wir seit September die Trainingskapazität für unsere „Blüte"- und „Boom"-KiSS verdoppelt haben. Mit dem neuen KiSS-Jahr stehen, mit einer zweiten Gruppe, statt bisher 15 nun 30 Plätze zur Verfügung!

Trainer: Außerdem freuen wir uns seit September unsere neuen Übungsleiter und FSJ´ler Franz und Willi begrüßen zu dürfen.

KiSS-Schuljahr 21/22:

Auch im neuen KiSS-Jahr werden wir wieder in unserem „Sportartenkarussell" rotieren und in verschiedene Sportarten blockweise reinschnuppern - egal ob klassische oder Trendsportarten. Unser Ziel ist und bleibt es aber, den Kindern langfristig Spaß an der Bewegung zu vermitteln und ihre Selbstständigkeit in kreativen Trainingsstunden zu fördern. Ab der Gruppe „Boom" werden wir dieses Jahr auch wieder den Deutschen Motoriktest (dmt) meistern, nachdem dieser im letzten Schuljahr leider aufgrund des Lockdowns ausfallen musste.

Wir freuen uns auf das neue KiSS Schuljahr!
Euer KiSS-Team

KASTANIENSPIELE – BEWEGUNGSANSREGUNG

- ❒ Rollt die Kastanie durch den Raum.
- ❒ Spielt Fußball mit der Kastanie
- ❒ Bildet ein Tor, indem ihr die Beine grätscht. Ein anderes Kind kann versuchen durch das Tor zu treffen.
- ❒ Rollt euch eine/zwei Kastanien gegenseitig zu.
- ❒ Wie könnt ihr die Kastanie balancieren?
  Zum Beispiel auf dem Kopf, dem Handrücken, der Schulter, dem Arm, dem Fuß,...
- ❒ Versucht die Kastanie hochzuwerfen und wieder zu fangen.

KISS HERBST IDEEN

KASTANIE – BEWEGUNGSGESCHICHTE

Die kleine Kastanie hängt noch hoch oben an einem Kastanienbaum.
Kastanie zwischen den Schulterblättern leicht auf der Stelle drücken.

Mit einem Mal reißt der Wind sie vom Baum und sie fällt mit einem „Plumps" auf den Boden.
Kastanie plumpst vorsichtig im Lendenwirbelbereich auf den Rücken.

Die kleine Kastanie möchte ein Abenteuer erleben und macht sich auf den Weg.
Kastanie im Zick-Zack den Rücken entlanggleiten lassen.

Die kleine Kastanie ist ganz aufgeregt und hüpft vor Freude hin und her.
Kastanie hüpft auf dem Rücken vorsichtig hin und her.

Die Kastanie ist an der Straße angelangt und möchte sie überqueren. Sie schaut nach links und nach rechts.
Die Kastanie wandert auf dem Rücken von links nach rechts und zurück.

Auf der anderen Straßenseite befindet sich eine Wiese.
Das gefällt der kleinen Kastanie und sie rollt und kullert über die Wiese.
Die Kastanie rollt quer über den Körper hin und her.

Nach dem Toben ist die kleine Kastanie ganz müde. Sie legt sich ruhig unter einen Baum.
Die Kastanie auf dem Rücken liegen lassen.

Die kleine Kastanie fühlt die warme Sonne auf sich herabscheinen.
Kastanie an der Stelle leicht reiben.

Es kommt ein kleiner Wind auf. Er wiegt die Kastanie sanft in den Schlaf.
Pusten.

my-PSA | Kursplan Oktober 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*

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
- 19:00 - 20:30h Indoorcycling* (neu ab: 05.11.)

SAMSTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyforming

SONNTAG

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

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.
** nur alle 14 Tage

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

Ab spfort treffen wieder uns wieder in der Halle. Wir starten am 11. Oktober mit unserer Gymnastik.

Aber Achtung: Wir haben eine neue Trainingszeit und sind in einer anderen Halle. Unsere Gymnastik beginnt um 19:30 Uhr und dauert eine Stunde. Wir treffen uns im Obergeschoss in dem großen Gymnastikraum oberhalb des Fitnessraumes.

Bitte beachten: In myPSA gelten die 3-G-Regelungen. Wir müssen entweder geimpft, genesen oder getestet sein. Es gelten aber keine Selbsttest, sondern nur PCR- oder medizinische Antigentest. Dies wird beim Anmelden an der Rezeption überprüft. Wer möchte kann gerne schon vorab seinen Impfnachweis, z.B. eine Bildschirmkopie der Gesundheits-APP oder auch andere amtliche Nachweise, an die info@postsv.de vorab schicken. Dann erfolgt der Check-IN mit weniger Aufwand für den Verein und für Euch.

Und aus Hygienegründen müssen wir die eigene Gymnastikmatte mitbringen. Ansonsten hoffen wir, dass wir diesen Winter wieder gemeinsam trainieren dürfen.

Skiopening

Die große Frage lautet: Fahren oder nicht. Bitte überlegt euch bis Ende Oktober, ob wir es wagen sollen. Ich werde mich dann mit der Edith und dem Alfons in See in Verbindung setzen, ob es möglich ist.

Fahren würden wir dann am Mittwoch und Donnerstag, 15. bis 16. Dezember. Ansonsten müssen wir eh abwarten, was der Winter so bringt. Skitouren und eventuell alpines Skifahren entscheiden wir kurzfristig.

Auch wenn unser Ministerpräsident momentan sagt, dass es keinen

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Lockdown mehr gibt, so glaube ich das erst, wenn der Winter vorbei ist.

Zugspitze

Ende Juli wollten wir es noch einmal versuchen. Über das Hölltal und den Hölltalgletscher auf die Zugspitze. Die Übernachtung auf der Hölltalangerhütte war gebucht. Nur das Wetter wollte nicht mitspielen. Kälte und Regenschauer waren angesagt. So war es nur sinnvoll und verantwortungsbewusst, dass wir die Tour über den Klettersteig, die mit 10 Personen mit Sicherheit bis zu 8 Stunden gedauert hätte, abgesagt haben. Die Bilder der Webcams auf der Zugspitze haben uns gezeigt, dass wir mit unserer Entscheidung richtig lagen.

Stelvio Bikeday

Ende August stand dann der Stelvio Bikeday auf dem Programm. Der wurde allerdings wegen der Coronaauflagen in Italien 4 Wochen vorher abgesagt. Trotzdem fuhren wir dann letztlich zu viert nach Glurns. Wir wollten einfach aufs Stilfser Joch radeln.

Da das Stilfserjoch von Prad aus bekanntlich stark befahren ist, entschieden wir uns dafür, dass wir über den Umbrailpass hinauf radeln.

Von Glurns aus zuerst nach Laatsch und dann auf einem teils schottrigen Radweg ins Münstertal. Ab Sankt Maria dann den Umrailpass hinauf bis zur Grenze nach Italien. Der Anstieg war größtenteils gut zu fahren, da nicht allzu steil. Trotzdem anstrengend, da bis zum Umrailpass 1.700 Höhenmeter zu bewältigen waren.

Dann noch 200 Höhenmeter bis zum Stilfser Joch. Dort hatten wir uns eine Pause verdient. Oben am Joch mussten wir uns warm anziehen, da es mit 5 Grad doch ziemlich frisch war und eine über 20 Kilometer lange Abfahrt mit den 48 Kehren folgte. In Prad noch eine Kaffeepause, bevor wir zurück nach Glurns fuhren.

Am nächsten Tag hatten wir uns eine schwere Tour vorgenommen. Mit dem Bikeshuttle ließen wir uns aufs Stilfser Joch fahren.

Dann eine kurze Abfahrt zum Umbrailpass. Von hier aus führte dann ein schmaler Trail, zum Ende hin stark steigend auf die Bocchetta di Forcola. Hier war teilweise schieben angesagt. Dann folgte eine lange Trailabfahrt hinunter zum Cancanosee und dem Lago di San Giacomo. Dieser Trail war beschrieben, dass er auch für Anfänger geeignet ist und nur ein paar extremere Stellen zu bewältigen seien. Das war unserer Meinung nach sehr optimistisch eingeschätzt.

Am Lago di San Giacomo dann endlich ein Restaurant und eine Aufwärmpause. Die brauchten wir auch dringend, waren die Temperaturen vom Stilfser Joch mit 2 Grad bis zu den Seen waren immer unter 10 Grad.

Nach der Pause dann zuerst flach weiter ins Val Mora. Dort fuhren wir auf einem Trail und später Forstweg hinauf zur Dös Radont. Es blieb kalt. Und so fuhren auf einem bis zu 18 Prozent steilen Forstweg hinunter ins Münstertal und zurück nach Glurns.

Erst dort erreichte das Thermometer freundlichere 16 Grad. Die aber ein starker Wind wieder kälter werden ließ.

Nicht nur die schwere Radstrecke, vor allem die Kälte machte uns auf der ganzen Tour zu schaffen. Da das Wetter nicht besser werden sollte, besuchten wir am nächsten Tag die Stadt Meran. Die Räder brauchten wir nur auf dem Weg zum Bahnhof.

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!

Maksym
Chirkov

„Gewinnen durch Nachgeben“ ist das Hauptprinzip unserer bewährten Budo-Disziplin Ju-Jutsu. Trotz der Corona-Pandemie, die alle Pläne durchkreuzte und die Mitgliederzahlen in fast allen Sportarten reduzierte, läuft das regelmäßige Ju Jutsu-Training bestimmungsgemäß weiter und neue Mitglieder treten unserer Abteilung bei. Dazu folgt eine Liste der weiteren guten Nachrichten:

1.) Ab September stehen uns Franz (FSJ) und Willi (FSJ) als Assistenztrainer zur Verfügung. Wir müssen also nicht mehr ab und zu Eltern bitten, beim Training zu helfen. Ich freue mich sehr über Franz und Willi! Herzlich willkommen bei unseren Trainings!

2.) Da das KISS-Projekt für die jüngsten Kinder wegen Corona ausfällt, bleibt das Training für alle Kinder offen, ohne Altersbeschränkung. Es freut mich sehr zu sehen, dass die Kinder großes Interesse am Training zeigen und gute Leistungen erbringen. Ich war auch sehr beeindruckt von den Leistungen unserer jüngsten Neumitglieder, wie Linda S. und David S., die vor kurzem 7 Jahre alt geworden sind; mit solchen Bewegungs- und Koordinationsfähigkeiten werden sie sicher die nächste Gürtelprüfung bestehen, wie auch andere Kinder, wenn wir weiterhin fleißig trainieren.

3.) Am Ende des Jahres folgt voraussichtlich die nächste Gürtelprüfung. Alle, die an dieser Prüfung teilnehmen wollen, melden sich bitte bei mir oder Florian Brandhuber, damit rechtzeitig Urkunden und Prüfungsmarken bestellt werden können! Alle Mitglieder, die vor Juli 2021 eingetreten sind und bei den meisten Trainingseinheiten anwesend sind, können an der Prüfung teilnehmen. Unsere 7 neuen Mitglieder sowie Clara F. und Max K. können übrigens ihre JJ-Pässe mit Jahresmarken bei mir abholen.

Inzwischen bereite ich mich auf den Aufbaulehrgang für die Ju-Jutsu Trainer-C Ausbildung vor, der im Oktober stattfindet. Auch wenn ich deswegen am Freitag, den 15.10.21, abwesend bin, leitet Florian Brandhuber das Training. Wir freuen uns darauf, den Kindern und Erwachsenen etwas Neues beizubringen und sind gespannt, wie die Gürtelprüfungen ausfallen werden.

Maksym Chirkov

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Kilian Kupke

Es geht wieder los!

Nachdem die letzte Saison kurz nach Beginn abgebrochen und kein Spiel für uns angepfiffen wurde, dürfen wir jetzt wieder wie gewohnt loslegen. Natürlich gelten auch beim Handballsport dieses Jahr besondere Regeln. Die Kontaktdatenerfassung spielt dabei eine zentrale Rolle.

Bei uns im Post SV wird diese durch die bekannten RFID Bänder realisiert. Jeder gegnerische Verein meldet seine Spieler mit den gesetzlich vorgeschriebenen und personenbezogenen Mindestdaten 24 Stunden vor der Partie unter info@postsv.de an und bekommt dann beim Betreten des Gebäudes personalisierte Zugangsbänder.

Die 3-G Regelung ist ohnehin wie bei den meisten Veranstaltungen Pflicht.

Nach einigen Corona bedingten Pausen und Abgängen wird es interessant wie wir uns schlagen. Mit zwei Neuzugängen auf der Mitte und Außen / Halb Position ist zwar neue Qualität ins Team gekommen aber leider ist das viel zu wenig um ordentlich trainieren zu können.

Ob die geringe Anzahl an Handballern für die Spielzeit 21/22 reicht bleibt ab zu warten. Wir brauchen also dringend Spieler! Jeder der Interesse hat bei unserer Männermannschaft mit zu machen kann gerne vorbei kommen. Training ist jeden Mittwoch um 20:00 Uhr.

Das erste Ligaspiel hat bereits mit Erscheinen dieser Ausgabe in myPSA stattgefunden.

Auf Spiele mit Zuschauer - wie hier im Bild - **werden wir allerdings noch etwas warten müssen.**

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!

IRONMAN Frankfurt 2021

Am Sonntag dem 15.08.2021 war es endlich so weit. Ich startete bei meinem ersten IRONMAN. Dies sollte direkt die IRONMAN Europameisterschaft in Frankfurt sein.

Der längste Tag des Jahres, wie er in Frankfurt oft genannt wird, begann für knapp 1500 Athleten - neben mir - mit einer 3,8 Kilometer langen Schwimmstrecke am Langener Waldsee.

Nach dem Startschuss konnte ich mich direkt an einen Schwimmer heften, der ungefähr das gleiche Tempo wie ich hatte und so durch den Wasserschatten Energie und Kraft für den Rest der Strecke sparen.

Nach genau **56:57 Minuten** hatte ich wieder festen Grund unter den Füßen und machte mich auf zur zweiten Disziplin beim Triathlon. Normalerweise ist die Radstrecke beim IRONMAN „nur“ 180 Kilometer lang. Allerdings bildet Frankfurt eine Ausnahme mit 185 Kilometern.

Bei der Radstrecke achtete ich darauf die Geschwindigkeit nicht zu aggressiv zu wählen, um mit den Energiereserven gut bis zum Ende zu kommen.

Leider verschaltete ich mich an einem Anstieg und verlor meine Kette, so dass ich diese erst wieder auf die Schaltung bringen musste. Sonst hatte ich keine Probleme bei der Radstrecke.

Insgesamt brauchte ich für die 185 Kilometer 5:07:15 Stunden.

Zu guter Letzt folgt auf das Radfahren noch ein Marathon. Dadurch, dass ich beim Radfahren gut mit meiner Energie umgegangen bin, konnte ich mit relativ lockeren Beinen auf die 42 Kilometer lange Laufstrecke, welche aus einer 4 mal 10,5 Kilometer Runde bestand, gehen.

Trotz der hohen Temperaturen hatte ich sowohl mental als auch körperlich auf der Laufstrecke keine Probleme, da ich von Anfang an auf einen sauberen Laufstil und ein konstantes Tempo achtete.
Durch eine gute Wahl der Geschwindigkeit und eine solide Essenszufuhr konnte ich den Marathon mit **3:16:24** finishen.

Am Ende bedeutete das mit allen Wechseln eine Endzeit von **9:27:51**, was für den **Europameistertitel** in meiner Altersklasse, Platz 71 gesamt und einen Slot für die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii reichte.

Wir gratulieren unserem Europameister

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!

Triathlon

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.

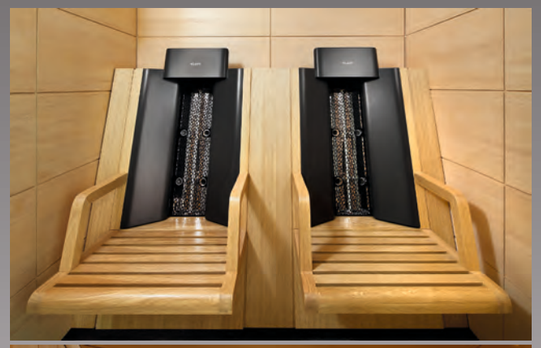
Unser Wellnessbereich verfügt über:

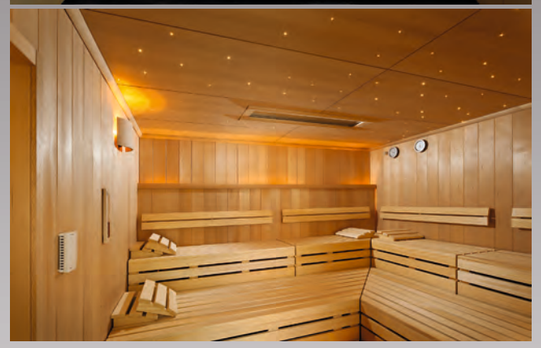
Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

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 verfallen zum 31.12.2021

Da die erforderliche Dienstleistung leider nicht mehr zur Verfügung steht, können nicht eingelöste Bistroguthaben nur noch bis zum 31.12.2021 eingelöst werden. Neue Guthaben stehen nicht mehr zur Verfügung.
Wir bitten für diese Maßnahme um Verständnis.
Vielen Dank.

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 I Videoüberwachung I 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

sportliche, persönliche, soziale Entwicklung

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.

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
T. 0821.404040

Gesunde Zukunft gemeinsam gestalten

Zu Weihnachten vielleicht ein Fitness-Gutschein?

Sonder-beiträge ab 19,00 € pro Monat

... oder zahle „Classic“ nutze „Premium“