02/22 | 34. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Delegiertenversammlung 2022

Inside-Info
Die Welt im Wandel
Kontinuität | Herzblut
Ehrungen
Seite 42 bis 47

Aus den Abteilungen
Alpine, Ju-Jutsu,
Schwimmen,
Tischtennis
Seite 58 bis 65

Gesundheitssport
„E“ wie Entspannung
Frühjahrsmüdigkeit
Muskelverspannung
Seite 48 bis 57

Imagine
Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 66 bis 79

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Heinz Krötz

Die Welt ist im Wandel

Die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine, die mitunter rasanten Entwicklungen in Technologie und Wissenschaft - das alles verändert unser Zusammenleben und damit auch die Weise, wie wir gemeinsam als Gesellschaft Sport treiben.

Wir besitzen ein fast unerschöpfliches Potenzial, wenn es darum geht, über sich hinauszuwachsen und das Unmögliche möglich zu machen. Und doch behindern wir uns häufig selbst, in dem wir uns selbst Grenzen setzen und sagen: „Dafür bin ich schon zu alt!“ oder „Dafür habe ich keine Zeit!“, was wir aber eigentlich meinten ist: Ich habe Angst mich zu blamieren und mich lächerlich zu machen oder ich führe einfach Argumente auf, um mir selbst ein Alibi für ein gutes Gefühl zu geben, warum ich es ja gar nicht machen kann.

Aber sind wir doch einmal ehrlich:

Um unsere Eigenmotivation zu stärken, müssen wir uns alle zuerst einmal an die eigene Nase fassen, denn: Spätestens, wenn der Internist die schlechten Blutwerte kommentiert, nimmt das Ganze von allein Fahrt auf, und zwar schneller als vielleicht erwünscht.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass wir als Verein möglichst optimale Voraussetzungen und Trainingsangebote bieten, um diesen inneren Schweinehund möglichst rasch und unkompliziert überwinden zu können. Ich denke aber, dass wir hier in myPSA von Anfang an professionell unterwegs waren und auch weiterhin auf einem guten Weg sind. Allerdings müssen wir auch weiterhin aktiv daran arbeiten, den Vorsprung weiter auszubauen.

Wir haben zwei Möglichkeiten, entweder wir wachsen oder wir degenerieren, so etwas wie „Stillstand“ gibt es nicht!

Unsere Wachstumszahlen sind hervorragend, aber aufgrund der Pandemie längst noch nicht ausreichend. Eines unserer Kernprobleme dabei ist, dass wir unseren Bekanntheitsgrad steigern müssen.

Unsere Neumitglieder sind vom Angebot und Qualität begeistert, nur es kommt immer wieder der ernüchternde Hinweis, „wir haben von Eurem Neubau mehr oder weniger nur durch Zufall erfahren“.

Erfreulich war vor kurzem auch ein echter „Münchner“, der im Rahmen seiner beruflichen Tätigkeit zu uns in myPSA kam. Nachdem er unser Angebot sah und den Wellnessbereich besichtigte, wollte er sofort einen Aufnahmeantrag haben. Verglichen mit den Münchner Fitness-Studios liegen wir nach seiner Aussage bei „halben Preisen“!

Tut auch einmal gut!

Darüber hinaus müssen wir uns aber auch mit den zukünftigen Herausforderungen im Bereich der Sportentwicklung beschäftigen. Sie sind vielfältig! Ich denke an alle Fragen der Inklusion, Integration, Chancengleichheit, Nachhaltigkeit. Dann gibt es noch den großen Faktor Ehrenamt und welche Zukunft es hat. Denken wir weiter an die Folgewirkungen der Pandemie für Vereine und Gesellschaft oder - mal ganz konkret gesprochen - an das notwendige Engagement der Vereine in Ganztagesschulen.

Auch LongCovid wird in den zukünftigen Betätigungsfeldern immer wieder genannt. Genauso, wie gute Ernährung im Einklang mit einem guten Trainingsplan.

Bewältigen können wir diese Themen aber nur gemeinsam: im Verbund von Schulen, Kommunen, Vereinen und dem BLSV. Gerade nach der Pandemie gilt es, Bayern, Augsburg und den Post SV wieder verstärkt in Bewegung zu bringen. Dazu bieten die Sportvereine die beste Plattform. Wir, die Vereine, haben gezeigt, wie kreativ und innovativ wir sind. Darüber hinaus sind Vereine, Orte des sozialen Miteinanders, der Partizipation und Demokratieförderung. Mehr denn je wichtig für unsere Gesellschaft. Die Krisenbewältigung und die Rückkehr zum Status vor Corona wird sicher eine Herausforderung bleiben und noch lange dauern.

Am Ende des Tages geht es auch darum, dass unsere Gesellschaft wieder mehr Lust auf Bewegung bekommt - so wie die Trimm-Dich-Bewegung in den 1970er und 80er-Jahren. Da ist die halbe Republik über die Trimm-Dich-Pfade gejoggt und es hat uns gutgetan!

So einen Spirit müssen wir wieder herstellen.

Die Politik muss den Breitensport und die Bewegung als Querschnittsaufgabe nicht nur diskutieren oder in Koalitionsverträgen erwähnen, sondern installieren.

Wir brauchen dringend Förderprogramme für Bewegung, die die Kommunen partizipativ und gemeinsam mit den Turn- und Sportvereinen umsetzen.

Die Sportentwicklungsberichte haben gezeigt, dass die „Bindung und Gewinnung ehrenamtlich Engagierter“ zu den größten Problemen der Sportvereine zählen. Es wird immer viel davon gesprochen, dass Anerkennung und Wertschätzung große Treiber für das Ehrenamt sind.
Ja, das stimmt.

Wo bleiben aber die Konzepte?
Die Ideen?

Liebe Freunde, die Welt befindet sich weiter im Wandel. Wir haben es erkannt und arbeiten mit Hochdruck an innovativen sportlichen Lösungen.

Wenn auch Sie dabei sein möchten, gerne. Wir freuen uns auf neue Mitglieder, die ihre Potenziale ausschöpfen möchten.

Vielen Dank
Ihr

Heinz Krötz

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Kontinuität und viel Herzblut weiterhin im Präsidium als auch im Beirat

Schon bei der Begrüßung signalisierte unser Präsident **Heinz Krötz** den rund 30 anwesenden Delegierten und Gästen, dass der Post SV trotz größter Herausforderungen auf ein insgesamt ganz gutes Jahr zurückblicken kann.

Dabei verwies er vorab schon auf die gute Mitgliederentwicklung und durch die coronabedingte Aussetzung der Zuschussrückzahlungen des BLSV bzw. der Stadt, auch auf ein zufriedenstellendes und positives wirtschaftliches Ergebnis.

Er dankte hierbei insbesondere dem anwesenden Bernd Kränzle, für dessen herausragende Unterstützung als Bürgermeister, aber auch in Personalunion als BLSV-Vizepräsident.

Bürgermeister **Bernd Kränzle** lobte in seinen Grußworten das große Engagement aller Post SV-Verantwortlichen und dankte ebenso **Heinz Krötz**, der aus seiner Sicht für die vielen nicht vorhersehbaren und nicht zu verantwortenden Problemfelder in einigen Situationen nicht unbedingt zu beneiden ist.

Er übermittelte die Grüße der Frau Oberbürgermeisterin **Eva Weber**, die sehr gerne selbst gekommen wäre, leider aber einen anderen kurzfristigen Termin wahrnehmen musste. Darüber hinaus informierte er, dass für die Sportstadt Augsburg die bevorstehende Kanu-WM heuer ein wichtiges Ereignis darstellt und er sich über jeden Besucher auch vom Post SV sehr freuen wird.

Sportreferent **Jürgen Wenninger** *(oben links im Bild)*, unterstrich die Ausführungen des Bürgermeisters auch in seinem Grußwort. Er selbst ist zwar heute „coronabedingt“ erst das zweite Mal in myPSA, zeigt sich aber erneut begeistert von dieser sportlichen Vielfalt und Qualität. Auch er dankte dem Präsidium für die hervorragende Mitgliederentwicklung und damit verbundenen guten Perspektiven des Post SV. Ferner informierte er über die bevorstehenden Stadtteilgespräche, u.a. am 13.07.2022 hier in Pfersee.

Immerhin hatte der Verein am Tage der Delegiertenversammlung schon 1.539 Mitglieder. Heinz Krötz erinnerte in seinem Geschäfts- und Finanzbericht auch nochmals, dass mit dem Einzug in das neue Gebäude „myPSA“ es gerade einmal noch 620 Post-sportler*Innen 2018 gab.

... weiter Seite 46 ...

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Post SV Augsburg e.V.

Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 34. 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)
Jennifer Argun (V),
Fabian Krötz (V),
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

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

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (3), Juni 2022, ist der Donnerstag, 02.06.2022.

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

- 1.539 davon
- 431 Jugendliche
- 719 Gesundheitssport
- 145 Kindersportschule
- 399 Schwimmen

Stand: 25.03.2022

Bankverbindung:

200 Jahre Stadtsparkasse Augsburg

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

PSD Bank

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

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Die Ehrennadel in Silber für 25-Jahre Mitgliedschaft

- ❒ Barisch, Wolfgang (Gesundheitssport)
- ❒ Donik, Holger (Schwimmen)
- ❒ Kupke, Julius (Handball)
- ❒ Stüttgen, Jörg (Tischtennis)
- ❒ Wiedemann, Franz (Schwimmen)
- ❒ Wiedemann, Marianne (Schwimmen)
- ❒ Wiedemann, Ulrich (Schwimmen)

Die Ehrennadel in Gold für 40-Jahre Mitgliedschaft

- ❒ Humbold, Rudolf (Gesundheitssport)
- ❒ Kohler, Philipp (Fußball)
- ❒ Österreicher, Robert (Fußball)
- ❒ Plöckl, Matthias (Gesundheitssport)

Die Ehrennadel in Gold für 60-Jahre Mitgliedschaft

- ❒ Blank, Reinhard (Fußball)
- ❒ Eichner, Günter (Gesundheitssport)
- ❒ Greiner, Dieter (Alpine)

Die Ehrennadel in Gold für 75-Jahre Mitgliedschaft

- ❒ Schmidt, Erwin (Handball)

Im Bild oben - rechts: **Dieter Voigt**, der bereits 2019 seine **50 Jahre Mitgliedschaft** erreicht hatte, Corona-bedigt aber leider nicht geehrt werden konnte.

Im Bild rechts: **Günter Eichner**, der als Delegierter heuer anwesend war und daher „pünktlich“ geehrt werden konnte.

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.

www.B4BSCHWABEN.de

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Info | **37. Delegiertenversammlung**

v.l.n.r.: **Peter Uhl, Willi Leichtle, Frank Bregulla, Leo Dietz, Gudrun Schulz, Bernd Zitzelsberger, Jennifer ... ... Argun, Heinz Krötz, Fabian Krötz, Rudolf Reisch, Bernd Kränzle, Georg Büchler** und **Dirk Wurm**

Besonders hervor hob Heinz Krötz die großen Zuwachsraten im Gesundheitssport. Betrachtet man einmal die Markttendenz, so verlor die Fitnessbranche laut „Statista“ in 2020 rund 1,35 Mio. Mitglieder **(-11,6%)** und in 2021 nochmals 1,05 Mio. **(10,2%)**. Im gleichen Zeitraum wuchs der Post SV um +13% bzw. plus 7%.

Unser Verein hat sich in diesem Segment somit völlig konträr zum nationalen Markt um bis zu **+24,6%** entwickelt. Ebenso positiv entwickelte sich die Kindersportschule. Mit **145** Kindern ist das eine weitere wichtige und zukunftsorientierte Säule. Auch die Abteilung Schwimmen hat nur knapp die 400er-Mitgliedermarke mit dem heutigen Tag verfehlt. Bernd Zitzelsberger geht in seinem Bericht *(Seite 63)* von einer Mitgliederentwicklung im Bereich Schwimmen von **450** bis **500** zum Ende des Jahres aus.

Beim **Jahresabschluss** wurde ein positives Ergebnis von 109.923,29 € erzielt. Heinz Krötz wies aber erneut darauf hin, dass hier aufgrund von teilweise Einmaleffekten - in den Einnahmen, wie auch in den Ausgaben - keine falschen Rückschlüsse gezogen werden dürfen.

Der Vorstand kann und darf sich in derart surrealen Zeiten auf keinen Fall zurücklehnen. Wir haben alle zusammen noch viele Hausgaben zu erledigen, betone er.

Eine der großen Herausforderungen der kommenden Monate beinhaltet die Reduzierung der Wartungskosten. Viele der Firmen haben über den Zwang der öffentlichen Ausschreibungen Tiefstpreise angeboten und holen sich im Wartungsumfeld, welche wegen der Gewährleistungsfristen unumgänglich sind, im Nachgang nun ihre nicht vorhandenen Erträge zurück.

Die vielen zu Ehrenden Mitglieder wurden auch dieses Jahr - coronabedingt - nicht persönlich eingeladen. Hier gab es stellvertretend für zwei anwesende Delegierte lobende und dankende Worte *(Seite 45)* des Vorstandes, verbunden mit dem Versprechen am 02.07.2022, ein Grillfest im Freien zu organisieren, bei welchem dann alle Ehrungen der letzten 3 Jahren mit geringstem Ansteckungsrisiko durchgeführt werden können.

Die **Neuwahlen** des Präsidiums signalisieren einerseits den Mitgliedern Stabilität und Kontinuität, andererseits aber auch eine gewisse Aufbruchsstimmung und Verjüngung.

Während Präsident **Heinz Krötz,** die beiden Vizepräsidenten **Frank Bregulla** und **Fabian Krötz** schon fast routinemäßig einstimmig (bei eigener Enthaltung) bestätigt wurden, kandidierte Rudolf Reisch vereinbarungsgemäß als Vize-Präsident nicht mehr. Sein Aufgabenbereich wurde ebenfalls einstimmig (bei eigener Enthaltung) an die bereits langjährig eingearbeitete **Jennifer Argun** übertragen.

Die Position des vor 15 Monaten verstorbenen Beisitzers, Thomas Krötz, wird zukünftig durch den früheren Schatzmeister des Post SV, **Georg Büchler**, verantwortet. Stadtrat und Abteilungsleiter **Bernd Zitzelsberger** komplettiert nun das sechsköpfige Präsidium, ebenfalls als Beisitzer und genauso einstimmig (bei eigener Enthaltung).

Interessanter wurde es dann bei der Nachwahl des **Präsidiumsbeirates**: Die langjährigen Beiratsmitglieder, Bgm. **Bernd Kränzle**, Stadtrat **Peter Uhl**, Landtagsabgeordneter a. D. **Willi Leichtle**, Stadträtin a. D. **Gudrun Schulz** und Stadtrat a. D. **Ulrich Wagner**, werden zukünftig vom Fraktionsvorsitzenden der CSU, **Leo Dietz**, vom Vorsitzenden der SPD Augsburg, **Dirk Wurm** und vom ehemaligen Vizepräsident **Rudolf Reisch** unterstützt.

Im Anschluss bedankte sich Heinz Krötz beim Versammlungsleiter Peter Uhl, aber auch bei allen im Verein engagierten Funktionären, Mitarbeiter*innen und Delegierten stellvertretend für das erneut entgegengebrachte Vertrauen und die tatkräftige Unterstützung.

Abschließend präsentierte er noch einen punktuellen Ausblick über die Aufgabenstellungen der nächsten drei Jahre. Er verwies dabei auch auf eine **Neustrukturierung** des Vereins, einer Änderung der **Satzung** und darüber hinaus aber auch auf sein persönliches Engagement. Immerhin wurde **Heinz Krötz**, *hier im Bild*, der bereits seit 1966 dem Post SV angehört, in der diesjährigen Delegiertenversammlung zum 13x von „seinen Gelb/Blauen“ gewählt und bestätigt.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Jeder kennt es: man ist gestresst vom Arbeitsalltag, die Muskeln schmerzen nach dem Training, der Kopf ist bis zum Rand gefüllt oder man fühlt sich nach dem Aufstehen genauso erschöpft wie am Ende des Vortages. Alles Folgen von zu wenig Regeneration und Ruhephasen. Selbst Zuhause findet man auch immer Aufgaben, die noch zu erledigen sind. Sei es der Haushalt oder der Drang Antworten zu müssen, erreichbar zu seien oder seine Serie weiter zu schauen. Der Körper und der Geist stehen immer unter Strom.

Stressbewältigung ist hier das Schlüsselwort

Doch hierfür braucht man seine eigene „Ruhephase“ um Anspannung, Druck und Belastung von sich lösen zu können. Den Körper, den Geist und die Seele in Balance zu bringen! Eine schwierige Kunst, und für viele eine Lebensaufgabe dieses dynamische Gleichgewicht herzustellen. Wellness unterstützt und hilft vielen Menschen dabei.

Der Post SV Augsburg hat einen großen Wellnessbereich in der zweiten Etage. Für die wohltuende Wärme warten dort auf euch eine Sauna, ein Sanarium, eine Infrarotkabine, ein Dampfbad und zwei Wärmeliegen. Für die dementsprechende Abkühlung nach dieser Hitze wird Ihnen eine Außenterasse, ein Tauchbecken, Erlebnisduschen, Fußbäder und ein Eisbrunnen geboten.

Welche Vorteile hat das Saunieren?

Sanarium (60 Grad), Sauna (90 Grad), Infrarotkabine und Dampfbad

Das Immunsystem wird gestärkt und es dient zur Erkältungsprophylaxe. Vor allem in der heutigen Pandemiezeit ist es wichtig ein starkes eigenes Immunsystem zu haben.
Zudem werden durch das Schwitzen Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden und die Gesundheit der Haut unterstützt.

Eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem hat es ebenfalls. Wärme kann tief in den Körper eindringen, die Durchblutung wird angeregt. Dies führt alles zur Entspannung des Körpers.

Auch mental gönnt man seinem Kopf eine Verschnaufpause, wenn man im Wellnessbereich dem digitalen Zeitalter entflieht und man sich nur auf sich und seinen Körper konzentrieren kann. Abstand zu seinem Alltag gewinnt und die Zeit nutzt, um ohne Ablenkungen ganz bei sich zu sein.

Nach einem Saunagang ist die richtige Anwendung der Abkühlung wichtig, um sich optimal entspannen zu können und das Gefühl des „neu geboren sein“ eintreten kann.
Nach der Sauna ist Sauerstoff tanken an der frischen Luft, um die Atemwege herunter zu kühlen wichtig, danach den Schweiß abduschen und dann mit Eiswürfeln vom Eisbrunnen oder mit dem Tauchen im kalten Wasser den Körper abkühlen. Beim Einsteigen in das Tauchbecken (10 Grad) tief durchatmen, um den Kältereiz entstehen lassen zu können.

Nach der Abkühlung folgt die Ruhephase. Hier einfach schön in unserem Ruhe- und Lesebereich auf den Liegen oder Sitzmöglichkeiten die Seele baumeln lassen.

Für wen das Saunieren erst einmal nichts ist, haben wir trotzdem zur Entspannung in unserem Wellnessbereich etwas zu bieten.

Fußbäder

Je nachdem welche Art an Fußbad du bevorzugst, warme, kalte oder ansteigende Fußbäder, alle haben positive Effekte auf den Körper.
Die Füße werden stimuliert, die Durchblutung angeregt, Verspannung gelöst und Schmerzen gelindert.

Wärmeliegen

Herrlich einfach auf einer unseren zwei Wärmeliegen relaxen und sich vom Tag erholen.

Neben dem Wohlfühlfaktor hilft es dem Körper gleichzeitig eine schnelle und gesunde Erholung der Muskulatur zu fördern. Die Durchblutung wird verbessert, ohne den Kreislauf zu belasten.

Zusätzlich wird durch die großflächige Wärmeauflage das vegetative Nervensystem beruhigt, welches zu Stressabbau führt.

Gönnt eurem Körper etwas Gutes!

Einfach vor den Öffnungszeiten des Wellnessbereiches an der Rezeption nachfragen, ob du einen Rundgang durch unseren Wellnessbereich bekommen könntest.

Öffnungszeiten im Winter
täglich von 10:00 Uhr
bis 22:00 Uhr.

Öffnungszeiten im Sommer
täglich von 13:00 Uhr
bis 22:00 Uhr.

Wir freuen uns auf dich, bis dann!
Selina

Die Frühlingsmüdigkeit entsteht durch die Stoffwechselumstellung des Körpers. Schuld daran hat die Zirbeldrüse im Gehirn. Sie produziert das Hormon Melatonin. Melatonin regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus und beeinflusst unter anderem den Stoffwechsel.

Sonnenlicht, das die Augen aufnehmen, bremst die Ausschüttung von Melatonin ins Blut. Nachts wird Melatonin aus den Speichern ins Blut freigegeben. Dort entfaltet das Hormon seine schlafördernde Wirkung.

Melatonin und Serotonin - Schlaf- und Glückshormon

Die Symptome der Frühlingsmüdigkeit ist keine Krankheit; diese können aber trotzdem „behandelt" werden. Mit der Sonne aufstehen und mit der Sonne ins Bett; bringt zum Beispiel genügend Sonnenlicht-Zeit und hilft den Melatonin-Spiegel abzubauen.

Der Aufenthalt im Freien und regelmäßige Bewegung fördern die Sauerstoffzufuhr und bringt den Kreislauf in Schwung. Regelmäßiger Sport 3-4mal pro Woche für mindestens 30 bis 40 Minuten.

Sauna, Bewegung oder Joggen, Radfahren, Gymnastik und Spaziergänge fördern die Durchblutung. Außerdem versorgen diese Tätigkeiten den Körper – besonders die Hirnzellen - mit genügend Sauerstoff und helfen gegen Müdigkeit und Konzentrationsmangel.

Vitamine

Nach dem Winter leidet man oft unter einem Mangel an Vitaminen, Eisen und Spurenelementen. Das kann sich in Blässe, gelegentlichen Schwindelgefühlen, Haarausfall, trockener Haut, oder Juckreiz zeigen.

Da hilft eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und Kohlenhydrate. Kohlenhydrate und Sonnenlicht unterstützen die Produktion von Serotonin.

Welche Vitamine woher?

Vitamin A: Gelbe und grüne Gemüsesorten wie Karotten, Kürbisse, Aprikosen, Grünkohl, Feldsalat und Spinat und Eigelb, Leber, rote Paprika.

Vitamin B1 (Thiamin): Schweinefleisch, Vollkornprodukte, Haferflocken, Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Pinienkerne sowie Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Mungbohnen
Vitamin B2: Brokkoli, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fleisch sowie Fisch (z.B. Seelachs, Makrele), Innereien wie Leber, Hefe, Getreidekeime sowie bestimmte Käsesorten (z.B. Emmentaler, Molkenkäse, Camembert, Bergkäse)
Vitamin B3 (Niacin): Leber, Fleisch, Sardinen oder Erdnüsse, Ei, grünes Blattgemüse
Vitamin B5 (Pantothensäure): Leber, Sonnenblumenkerne, Pilze, Hering, Rind- und Schweinefleisch, Fisch, Eigelb und Milch
Vitamin B6: Milch, Avocado, Banane, Kartoffeln, Walnüsse, Fleisch (Hühner- und Schweinefleisch), Fisch, Vollkornprodukte, diverse Gemüse (z.B. Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Salat), Weizenkeime und Sojabohnen.
Vitamin B7 (Biotin): Hefe, Leber, Eigelb, Linsen, Milch, Haferflocken, Nüssen, Hülsenfrüchten
Vitamin B9 (Folsäure): Weizenkeime, Kichererbsen, Grünkohl, Feldsalat, Spinat, Brokkoli
Vitamin B12: Fleisch, Leber, Ei, Fisch, Milchprodukte
Vitamin C: Schwarze Johannisbeere, Sanddorn, Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Zitrusfrüchte
Vitamin D: Fette Fischsorten (Aal, Lachs) - Vitamin D kann vom Körper mit Hilfe von UV-Einstrahlung selbst hergestellt werden
Vitamin E: Pflanzliche Öle, Ei, Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- oder Rapsöl, Haselnuss, Weizenkeimen
Vitamin K: Brunnenkresse, Spinat, grüne Gemüsesorten: Blattsalate und grüne Kohlsorten (z.B. Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl). Auch Kräuter wie Schnittlauch, Algen und Pflanzenöle

Ältere Menschen, chronisch Kranke, Schwangere oder Kinder können mit Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. Multivitamin- und. Eisenpräparaten) nachhelfen. Normalerweise reicht aber eine abwechslungsreiche Ernährung.

Trinken, trinken und nochmal trinken

Zum Trinken sind Wasser, Tee ohne Zucker oder Fruchtsäfte mit Wasser geeignet. Man sollte am Tag 2 bis 3 Liter Wasser trinken, dies liefert dem Körper Energie.

Der Stoffwechsel kann auch mit genug Wasser besser funktionieren, so kann den Zellen frische Flüssigkeit zugeführt werden; es ist jetzt besonders wichtig, weil der Körper vom Winter- auf Frühlingsbetrieb umstellen muss.

Trinken regt auch die Nierentätigkeit an, wasserlösliche Stoffwechselabfälle können damit schneller ausgeschieden werden. Es ist immer wichtig, nicht nur im Frühling.

Wichtig: Wenn Symptome, wie extreme Müdigkeit, Schwäche oder depressive Gefühle über mehrere Monate anhalten, sollte man sich von einem Arzt untersuchen lassen.

Was können wir dagegen tun?

Typische Symptome

Die typischen Symptome einer Muskelverspannung sind ziehende oder dumpfe Schmerzen, die in andere Körperteile (z.B. Spannungskopfschmerz) ausstrahlen können, und verursachen eine verhärtete und verkürzte Muskulatur und eine eingeschränkte Beweglichkeit.

Ursachen: Wie entstehen Muskelverspannungen?

Muskelverspannungen betreffen Menschen aus allen Altersgruppen. Dafür gibt es viele unterschiedliche Ursachen, wie:

- Bewegungsmangel
- einseitige Körperhaltung und Fehlbelastung der Wirbelsäule
- Überlastung
- ungünstige (monotone) Bewegungsmuster
- Magnesiummangel
- psychische Faktoren (z.B. Dauerstress)

Bewegen wir uns zu wenig oder auf eine ungünstige Art und Weise, werden unsere Muskeln ungenügend trainiert und es kommt zu einem Ungleichgewicht zwischen einzelnen Muskelgruppen. Auch eine Fehlhaltung oder Fehlbelastung aufgrund einer schlechten Haltung wirkt sich belastend auf die Muskulatur aus.

Man nimmt aufgrund der Muskelverspannungen unbewusst eine Schonhaltung ein, um den Schmerz zu vermeiden. Diese verstärkt die Verspannung weiter. Hält dieser Teufelskreis über eine längere Zeit an, entstehen nicht nur chronische Verspannungen, sondern auch Verschleißerscheinungen an den Gelenken und der Wirbelsäule.

Wie kann man die Muskelverspannungen lösen?

3 Tipps gegen Nackenverspannungen

1. Treib regelmäßig Sport. Schonhaltungen und Ruhe sind Gift bei Nackenverspannungen. Besser sind regelmäßige Lockerungsübungen und Sportarten, die deine Muskulatur stärken - am besten zwei- bis dreimal pro Woche.
2. Wärme lindert Nackenverspannungen und -schmerzen. Ein warmes Bad, eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen fördert die Durchblutung der Muskulatur und hilft die Verspannung zu lösen.

3. Gönn dir eine kleine Massage und knete die verspannten Stellen im Nacken mit den Fingern durch.

Sechs Übungen bei Verspannungen

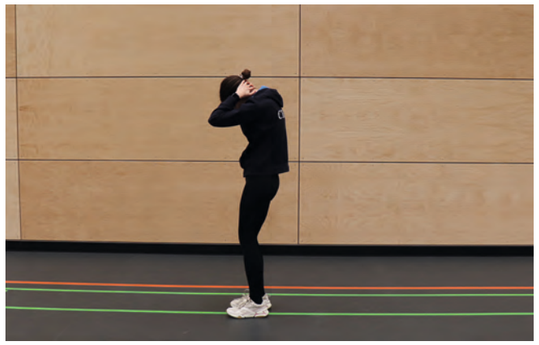
Übung 1: **Anspannen und Lösen**

Setz dich aufrecht auf einen Stuhl. Deine Arme seitlich neben dem Körper anwinkeln. Hände, Arme und Schulter anspannen und die Schultern nach oben ziehen. Die Anspannung kurz halten und dann wieder mit Schwung lösen. Der Wechsel aus Anspannung und Entspannung löst die Muskelverspannungen. Mach am besten 3-4 Wiederholungen

Übung 2: **Schulter kreisen**

Stell dich aufrecht und lass deine Arme seitlich locker hängen. Kreise mit den Schultern einige Male vorwärts, dann rückwärts. Nun die rechte Hand auf die rechte Schulter und die linke Hand auf die linke Schulter legen und wieder einige Mal vorwärts kreisen, danach in die andere Richtung. Zum Schluss die ganzen Armen wechselseitig vorwärts und rückwärts kreisen lassen.

Übung 3: **Brustkorb öffnen**



Stell dich in einen schulterbreiten Stand. Beim Ausatmen verschränke deine Arme hinter den Kopf und ziehe die Ellbogen nach vorne, und lege dein Kinn auf die Brust. Rücken dabei runden. Beim tiefen Einatmen ziehe deine Ellbogen nach hinten, komme in ein leichtes Hohlkreuz, schiebe deine Brust nach vorne, der Blick richtet sich zur Decke.

Übung 4: **Kopf seitlich neigen**

Leg die rechte Hand locker auf den Kopf. Atme ein und richte deinen Kopf gerade nach vorne aus. Beim Ausatmen den Kopf mit leichtem Zug nach rechts unten Richtung Achselhöhe bewegen, 20 Sekunden halten.

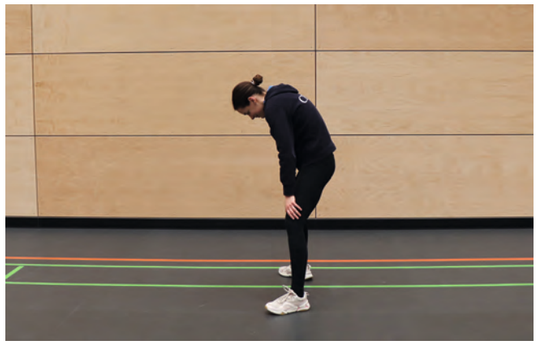
Beim Einatmen den Kopf wieder gerade nach vorne anheben. Die Übung auf beiden Seiten dreimal wiederholen.

Übung 5: **Arme nach außen drehen**

Stell dich in einen lockeren aufrechten Stand. Dreh deine Handflächen nach außen, sodass deine Daumen möglichst weit nach hinten zeigen. Hebe nun die gestreckten Arme an und versuche sie hinter dem Rücken zusammenzuführen.

Dabei spürst du, wie sich die Muskulatur des Rückens anspannt. Dabei den Nacken lang lassen und den Blick nach vorn richten. Einige Sekunden halten und dann lösen. Die Übung dreimal wiederholen.

Übung 6: **Katze-Kuh im Stand**



Stell dich mehr als schulterbreit auf, sodass die Füße nach außen zeigen. Beuge leicht deine Knie an und leg die Hände auf die Oberschenkel. Atme aus und mach gleichzeitig deinen Rücken Rund und senke deinen Kopf nach vorne. Beim Ausatmen schiebe deine Brust nach vorne, hebe den Kopf wieder an und ziehe deine Schultern nach hinten. Mach diese Übung mit 10 Wiederholungen, 2-3-mal pro Woche, um deinen Rücken beweglicher zu machen.

Der Beinstrecker

Unter der Kraftübung „Beinstrecker“ auch bekannt als „Kniestrecker“ versteht man ein Trainingsgerät, welches die Hauptaufgabe verfolgt den Vierköpfigen Oberschenkelmuskel optimal zu trainieren. Zusätzlich dazu wird die Rumpfmuskulatur sowie sämtliche Teile der Bauchmuskultur gefördert.

Im Englischen auch als „Leg Extension-Gerät“ verbreitet, findet man den Beinstrecker in sämtlichen Fitnessstudios, so auch in myPSA, denn ein weiterer Effekt zum Muskelaufbau ist die Stabilisierung der Kniegelenke, wodurch allerlei Altersgruppen einen Nutzen am Gerät finden. Bei einer optimalen Ausführung sind mehrere Aspekte zu beachten. Ähnlich wie bei der Beinpresse gilt die Körperhaltung als äußerst wichtig, dabei wird die Wirbelsäule parallel zur Rückenlehne ausgerichtet, man rutscht mit seinem Po bis an das Ende des Geräts, sodass dein Steißbein die Rückenlehne berührt.

Die Ausgangsposition der Knie bilden einen 90 Grad Winkel, wodurch die Beine zum Boden abgespreizt sind. Nun beginnt man das Fußpolster mit dem unteren Teil des Schienbeins langsam nach oben zu stemmen, bis deine Beine vollkommen durchgestreckt sind.

Anschließend wird das Gewicht wieder abgesenkt und du atmest langsam wieder aus. Als Unterstützung, um eine optimale Ausführung zu gewährleisten, haben die meisten Geräte eine Halterung, die es ermöglicht sich mit den Händen am Gerät festzuhalten. Empfohlen werden Trainingseinheiten mit 2-3 Sätzen á 8-12 Wiederholungen.

Die Beinpresse (englisch: Leg Press) ist ein ideales Kraftgerät, um ein optimales Training der Beinmuskulatur zu gewährleisten. Hierbei werden vor allem der vierköpfige Oberschenkel (musculus quadrizeps femoris), der Beinbizeps (musculus bizeps femoris), der große Gesäßmuskel (musculus gluteus maximus), sowie die Adduktoren (musculus adductor) beansprucht.

Gerade Anfängern wird dieses Gerät empfohlen, da die Beinpresse mit einem niedrigen Schwierigkeitsgrad eingestuft wird. Auch wenn sich die Ausführung sehr simpel gestaltet, sollte auf eine korrekte Ausführung geachtet werden. Gerade die Positionierung des Körpers gilt als äußerst wichtig.

Die Wirbelsäule wird an das Rückenpolster platziert, während die Füße hüftbreit und mittig auf die anmontierte Druckplatte platziert werden. Hierbei sollten die Zehen leicht nach außen zeigen, um eine Entlastung der Kniegelenke zu generieren. Aus den Beinen heraus wird dann gegen die Platte gedrückt, wodurch das Strecken der Beine vollzogen wird. Dabei ist es wichtig, mehrere Punkte zu beachten.

Beim Ausstrecken der Beine atmet man am besten aus, die Beine werden nicht komplett durchgestreckt, um Knieschäden zu vermeiden. Die Position wird für einen kurzen Zeitraum gehalten.

Vollendet wird die Übung durch ein langsames und kontrolliertes zurückkommen in die Ausgangsposition. Während der ganzen Ausführung sollten die Knie und Fußspitzen möglichst eine Linie bilden.

Im myPSA werden zwei verschiedene Varianten der Beinpresse angeboten. Die erste Variante wird horizontale Beinpresse genannt. Bei dieser Variante wird die Trainingseinheit parallel zum Boden betrieben und ist mit Steckgewichten ausgestattet.
(siehe Bild 3 und 4)

Die zweite Variante nennt sich 45 Grad-Beinpresse. In der schrägen Ausgangsposition wird die Druckplatte hingegen zur horizontale Beinpresse leicht nach oben gedrückt. Bestückt wird diese Variante oft mit externen Scheiben. Trotz der Existenz verschiedener Varianten sind Effektivität und Ausführung identisch.
(siehe Bild 1 und 2)

Action, Spaß, Schnitzeljagd & Co -

die Actionstage in den Faschingsferien waren ein voller Erfolg!

Für die Kinder unserer Boom und Power KiSS startete der „KiSS-Action-Tag“ am 02.03.2022 mit einer Schnitzeljagd im Sheridanpark. Und schon die ersten Rätsel hatten es richtig in sich… Ein scheinbar unlösbares Foto-Puzzle sollte uns verraten, wo denn die erste Station unserer Schnitzeljagd sei.

Es folgten Rechen-Rätsel, Morse-Codes und Kompass-Angaben. Als besonderes Highlight entpuppte sich aber unser QR-Code-Rätsel. Schnell war den KiSS-Kindern klar, dass ein QR-Code nur mit dem Handy eines Trainers entschlüsselt werden kann. Als Team gelang es den Kindern fast alle Stationshinweise unserer Schnitzeljagd zu entdecken und einen fünfstelligen Zahlencode herauszufinden. Eine einzige Frage jedoch drohte die ganze Schatzsuche zu gefährden. Keines der Kinder konnte die Kreuzworträtsel-Frage beantworten, wie denn eigentlich der Trainer des FC Augsburgs heißt.

Zum Glück war unser KiSS-Trainer-Team so gnädig und half den Kids auf die Sprünge… Schließlich konnten wir gemeinsam das Zahlenschloss an der Schatzkiste öffnen. Bei unseren Kids der Blüte KiSS waren die Rätselfragen natürlich nicht ganz so kompliziert. Schon einen Tag vor den „Großen“ durften unsere Jüngeren auf Schatzsuche gehen.

Der 01.03.2022 startete mit einer kleinen Geschichte: Das Einhorn „Jimmy“ aus dem Regenbogenland war ziemlich traurig. Beim Sturm in den letzten Wochen sind alle Farben im Regenbogenland davon geflogen - alles war nur noch schwarz-weiß. Deshalb hat Jimmy unsere Kids um Hilfe gebeten. Gemeinsam sollten sie alle Regenbogenfarben wiederfinden, die quer durch den Sherdian-Park verteilt waren… Ganz schön schwierig.

Aber natürlich kein Problem für unsere Blüte KiSS. Jimmy war zum Glück so lieb und hat uns Bilderhinweise hinterlassen, so konnten wir den richtigen Weg ganz einfach finden. Nach knapp zwei Stunden hatten wir alle Regenbogenfarben wieder eingesammelt und als „Dankeschön“ hat Jimmy jedem unserer Kinder einen persönlichen Brief dagelassen. Darin bedankte er sich für die tatkräftige Unterstützung und natürlich auch dafür, dass jetzt das Regenbogenland wieder in allen Farben leuchten kann!

Unser Ferienprogramm war rundum gelungen und hat richtig viel Spaß gemacht! Deshalb wiederholen wir unsere KiSS-Action-Tage in einer Osteredition am 21./22.04.2022! Langeweile in den Ferien - gibt´s bei uns nicht! Auch in den Osterferien sind unsere Action-Tage für alle, die sich ordentlich auspowern wollen und Action In- und Outdoor lieben. Das KiSS-Team freut sich auf ganz viele Spiele, Spaß und Sportskanonen. Details hierzu gibt´s auf unserer Post SV Website im Bereich Kindersport.

Bis bald - Euer KiSS-Team!

Schnupper-Angebot für Deine Liebsten

Sport in der Gruppe sorgt immer für gute Laune! Und wenn jetzt noch die beste Freundin dabei ist, macht es gleich noch viel mehr Spaß!

Darum bring doch deine Liebsten einfach einmal mit zum Post SV - egal ob Freundin, Schwester, Bruder, Mama oder Papa, unsere Kurse sind sehr vielseitig und für jeden ist etwas dabei! Von A - wie After Work Fitness, bis Z - wie Zumba! Egal ob High Intensity, Mobility oder Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, du findest sicher etwas für dich.

In der Woche vom 02.05.2022 bis 08.05.2022 könnt ihr mit euren Liebsten zu uns in die Kurse zu einer Schnupperstunde kommen.

Meldet euch einfach telefonisch oder per E-Mail info@postsv.de bei uns an.

Mach dir gerne auch einfach vorab schon einmal einen Eindruck von unserem Kursplan im Downloadbereich der Post SV Website.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!
Euer Post-SV-Team

Kursplan April 2022

MONTAG

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

DIENSTAG

- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 18:00h After Work Fitness
- 18:00 - 18:30h Bauch Workout
- 18:45 - 19:30h TRX-Schlingentraining

MITTWOCH

- 09:00 - 10:00h Pilates
- 09:00 - 09:45h TRX-Yoga
- 10:00 - 11:00h Wirbelsäulengymnastik
- 17:00 - 18:00h Pilates
- 17:30 - 18:00h Bauch Workout
- 18:00 - 19:00h Bodyfit
- 18:00 - 19:30h Yoga
- 19:00 - 20:00h Zumba-Fitness
- 19:00 - 20:30h Indoorcycling*

DONNERSTAG

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

FREITAG

- 18:00 - 19:00h After Work Fitness
- 19:00 - 20:30h Indoorcycling*

SAMSTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyforming

SONNTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyfit

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

Sonntags .. traf man sich immer wieder...

Da der Winter eher niederschlagsarm und sonnig war, haben wir uns verstärkt Richtung Fahrrad orientiert. So trafen wir uns Sonntags immer wieder mal, um eine Tour in den westlichen Wäldern zu drehen.

Meist führte uns der Weg zuerst Richtung Süden. Entweder über Bobingen zurück oder über Oberschönenfeld und den Engelshof. Der war auch unsere Rettung, nachdem die geplante Einkehr in Oberschönenfeld ausfiel, da das Lokal wegen Corona bis Anfang März geschlossen hatte.

Am Engelshof gibt es zwar auch keine Bewirtschaftung mehr, doch

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

für durstige Wanderer und Radler wurden zwei Kühlschränke mit kohlenhydrathaltigen Kaltgetränken und eine Mikrowelle zum Aufwärmen von Kinderpunsch oder anderen Getränken aufgestellt. Bezahlt wird, wie am Blumenfeld, in eine Kasse auf Ehrlichkeit des Benutzers. Und je nach Witterung waren die Wege mehr oder weniger stark schmutzig, so wie unsere Räder nach der Tour.

Die größte Tour war dann Mitte März, als wir zu zehnt zur Mickhauser Alm pedalierten. Von Wellenburg aus vorbei an Burgwalden und zu Scheppacher Kapelle. Dann über Siegertshofen zur Mickhauser Alm. Dort konnten wir, allerdings bei zunehmend kühleren Temperaturen, eine Erfrischungspause einlegen.

Weitere Touren dieser Art werden wir auch bei gutem Wetter anbieten. Wer Interesse hat und noch nicht mit uns gefahren ist, soll sich bei mir melden, damit ich Bescheid geben kann.
Unsere Zweitagestour in der Schwäbischen Alb hat auch mittlerweile Gestalt angenommen. Nachdem die Tour-Planungen abgeschlossen waren und ein Quartier gefunden war, dauerte es nur wenige Tage, bis alle Plätze belegt waren. Der erste Tag wird uns zur Burg Teck führen und am zweiten Tag werden wir im Bereich der Geislinger Steige unterwegs sein. Und auch die Planungen von Wolfgang und Jürgen für die Tour bei den drei Zinnen sind am Laufen. Hier müssen wir nachsehen, wie wir möglichst günstig zu unserem Ausgangspunkt kommen. Angesichts der happigen Parkplatzpreise und auch der Treibstoffkosten ist das allemal eine Überlegung wert.

Hans Horn

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

Kommunikation ist das A und O

Im März beherrschte ein neues, theoretisch angehauchtes Themengebiet unser Ju-Jutsu Training. Vor allem in der Stunde am 25.03.2022 war das Thema Kommunikation in unseren zwei Stunden sehr präsent. Über diese Einheiten möchte ich unsere Mitglieder gerne informieren, da dieses Training auch für Jedermann im Alltag hilfeich sein kann.

Kommunikation, in diesem Fall durch Paul Watzlawick definiert, haben wir unseren Ju-Jutsu Schüler/innen ans Herz gelegt. Hierbei besteht die Kommunikation aus 5 verschiedenen Axiomen, welche jeweils eine „Regel“ beinhalten.

Das 1.Axiom besagt, man könne nicht, nicht kommunizieren. Auch ohne Sprache funktioniert Kommunikation, gekennzeichnet durch Mimik, Gestik und Körperhaltung.

Das 2. Axiom beinhaltet die Aspekte von Inhalt und Beziehung. Der Inhaltsaspekt bedient die Aufgabe der Informationsvermittlung. Der Beziehungsaspekt beschreibt, wie die Beziehung vom Empfänger aufgenommen wird. Dadurch erscheint eine reine informative Kommunikation als unrealistisch.

Im 3. Axiom stellte Watzlawick fest, die Kommunikation sei immer Ursache und Wirkung. Kommunikation fordert stets eine Reaktion. Auf die erste Reaktion folgt immer eine zweite Reaktion. Daraus resultiert ein endloser Kreislauf.

Das 4. Axiom handelt von digitalen und analogen Modalitäten. Die digitale Modalität ist durch eine direkte, klar formulierte Aussage gekennzeichnet. Die analoge Modalität lässt dem Empfänger jedoch einen Interpretationsspielraum, da diese Aussagen meist nicht eindeutig formuliert sind.

Die digitale Kommunikation bedient sich oft der Sprache, während die analoge Kommunikation durch Mimik, Gestik und Körpersprache signalisiert wird.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Das 5. Axiom behandelt die Stellungen innerhalb der Kommunikation, zwischen Sender und Empfänger. Die Kommunikation ist entweder symmetrisch oder komplementär. Eine symmetrische Kommunikation beruht auf Augenhöhe. Beispielhaft wäre eine Kommunikation unter guten Freunden. Die komplementäre Kommunikation beruht nicht auf Augenhöhe und kann oft hierarchisch betrachtet werden. Die Kommunikation zwischen Schülern und Lehrern dient hierbei als perfektes Beispiel.

Auch wenn diese doch sehr theoretischen und trockenen Stunden primär mit dem Kampfsport nichts zu tun haben, waren sie für das soziale Miteinander innerhalb der Gruppe sehr wichtig. Egal ob Trainer, Übungsleiter oder Schüler, die Gruppe funktioniert nur zusammen.

Wir spielen, trainieren und üben gemeinsam. Dies kann nur erfolgreich ablaufen, wenn jede/r Teilnehmer/in an der Kommunikation teilnimmt. All dies haben wir den Kindern in diesen Stunden mit der Hilfe von Improvisationstheater ans Herz gelegt.

Unsere Botschaft wurde durch die Kinder erfolgreich aufgenommen. Dadurch sind die Kinder bereits in jungem Alter einen weiten Schritt im Reifeprozess der eigenen Person, sowie der Trainingsgruppe gegangen. Zu diesem gratulieren wir herzlichst und hoffen den Kindern in diesem Aspekt weiterhin eine Hilfe sein zu können.

Euer Willi!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd
Zitzelsberger

Liebe Schwimmerinnen
und Schwimmer,

seit der letzten Ausgabe der Vereinszeitung im Februar hat sich einiges getan. Am 24. Februar hat mit dem völkerrechtswidrigen Angriff auf die Ukraine ein großer Krieg in Europa begonnen, dessen Folgen vor allem für die ukrainische Zivilbevölkerung uns alle nicht kalt lassen kann.

1.500 Euro bei Spendenaktion für Kinder in der Ukraine

Deshalb haben wir kurzfristig überlegt, wie wir einen Beitrag leisten können, um das Leid der Kinder in der Ukraine zu lindern: Bei einer einwöchigen Spendenaktion Mitte März kamen 750 Euro zusammen, die unser Präsident Heinz Krötz aus Mitteln der Post SV Stiftung auf 1.500 Euro verdoppelt hat. Der Betrag wurde dem Ukrainischen Verein Augsburg bereits überwiesen, der sich dafür sehr herzlich bedankt hat.

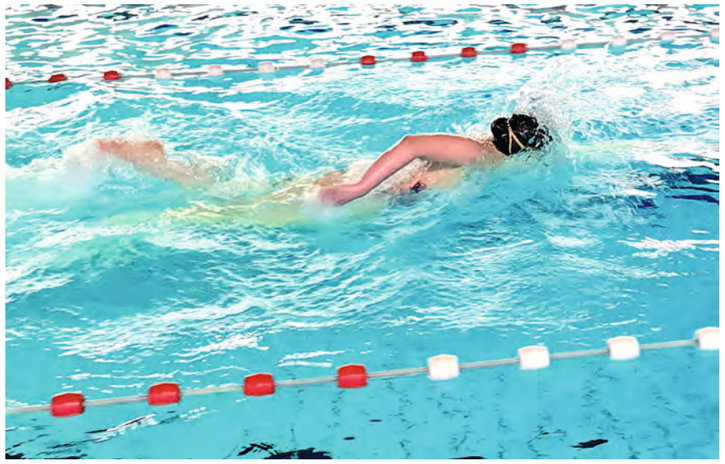
Neuzugang im Bild unten:
Mariia Reznik - TOP-Schwimmerin aus der Ukraine

Wir freuen uns aber auch, dass wir für eine sehr gute ukrainische Schwimmerin, die mit Ihrer Mutter nach Augsburg geflüchtet ist, eine neue sportliche Heimat und Unterstützung sein können: Mariia (Kurzname: Masha) Reznik, Jahrgang 2007, ist im nassen Element so schnell, dass Sie sogar die Voraussetzung für den Bayerischen Landeskader hat, und zwar sogar gleich mehrfach: So liegt ihre Bestzeit über 50 Meter Freistil bei hervorragenden 28 Sekunden, über 100 Meter bei 1:01. Sie ist aber auch in den anderen Schwimmdisziplinen sehr fit. Die Verständigung mit ihrem Trainer Johannes, aber auch mir als Abteilungsleiter, klappt auch deswegen recht gut, weil wir mehreren russischsprachigen Kindern und Eltern im Verein haben, die wunderbar dolmetschen. Für Masha haben wir kurzfristig eine Lizenz des Deutschen Schwimmverbandes erhalten. Sie wird für den Post SV Augsburg bald einen Wettkampf auf der 50-Meter-Bahn bestreiten und auch an den Süddeutschen Jahrgangsmeisterschaften teilnehmen. Damit hat sie die Chance sich für die Teilnahme an den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin zu qualifizieren. Hierfür wünschen wir ihr schon heute viel Erfolg!

Neue Schwimmgruppe

Weil wir eine zweistellige Anzahl von Vormerkungen für die weiterführende Schwimmausbildung hatten, habe ich mich vor einigen Wochen kurzfristig entschieden, selbst ein Kindertraining zu übernehmen. Mit der neu eingerichteten Gruppe „Frösche“, worunter wir sogenannte „Halbschwimmer“ verstehen, konnten wir noch im März beginnen. Danke an Clara Gebert, die sich kurzfristig bereit erklärt hat, mich dabei zu unterstützen. Das Training hat das Ziel, bis Mitte Mai alle zum sicheren Schwimmer bzw. zur sicheren Schwimmerin auszubilden und dann das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze abzulegen. Wir planen bereits eine Fortsetzung des Trainings der neuen Fröschegruppe, aber auch aller anderen Kindergruppen während der Sommersaison. Für einen Teil der Kinder auf der 50-Meter-Bahn im Bärenkellerbad, für alle anderen im Plärrerbad bzw. Spickelbad. Voraussichtlich etwa Mitte April werden wir den neuen Trainingsplan veröffentlichen. Aber auch für die Masters (zweimal pro Woche), die Triathleten (1 x) und das freie Schwimmen (an allen Tagen außer Freitag) werden wir bis voraussichtlich Ende Juli ein gutes Angebot haben. Bitte beachten: An allen Feiertagen findet grundsätzlich kein Training statt:

- Karfreitag, 15.04.2022
- Ostermontag, 18.04.2022
- Tag der Arbeit, 01.05.2022
- Christi Himmelfahrt, 26.05.2022
- Pfingstmontag, 06.06.2022
- Fronleichnam, 16.06.2022



Faschingsschwimmen:
Ein großer Spaß für unsere Kinder

Beim Faschingsschwimmen hatten alle Kinder an drei Abenden im Hallenbad Göggingen große Freude. Viele Mädchen kamen mit echtem Nixen-Kostüm und bewegten sich wie Meerjungfrauen durch´s kühle Nass! Bei der Begeisterung werden wir das Faschingsschwimmen sicher auch 2023 wieder durchführen.

Ehrenamt ist alles -
ohne Ehrenamt ist alles nichts

Mein Dank unseren vielen ehrenamtlich engagierten Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern: Ohne Euch gäbe es unsere Schwimmabteilung nicht! Ihr seid unser größter Schatz. Besonders freue ich mich, dass wir trotz einiger - fast immer beruflich bedingter - Weggänge, Stand heute fast 40 Ehrenamtliche in unserer Schwimmabteilung haben, die sich mindestens einmal, viele mehrmals pro Woche, im Bad für den Verein engagieren.

Erfreuliche Mitgliederentwicklung

Besonders erfreulich ist auch unsere Mitgliederentwicklung: Nach 236 Mitgliedern im Jahr 2018, als ich die Schwimmabteilung übernommen habe, zeigt die Tendenz - trotz Corona - fast durchweg nach oben: 279 (2019), 329 (2020), 306 (2021), 377 (2022) und am 25.03.2022: 399 Mitglieder. Ich gehe davon aus, dass wir Ende des Jahres bei 450 - 500 Mitgliedern liegen könnten.

Abschließend möchte ich noch mitteilen, dass ich mich sehr über meine einstimmige Wahl in das Präsidium des Post SV Augsburg freue. Als neu gewähltes Vorstandsmitglied freue ich mich, auch abteilungsübergreifend, den Verein mit voranbringen zu können.

Last - but not least soll noch ein Bericht unserer Jugendleiterin Tanja Schmitt stehen:

Erfolgreiche Abnahme
von Schwimmabzeichen

In den Faschingsferien haben wir wieder erfolgreich Schwimmabzeichen abgenommen. Es gab 6 Seepferdchen, 6 Seeräuber, 9 Bronzene, 21 Silberne und 10 Goldene Schwimmabzeichen.

Das Schwimmabzeichen **Seepferdchen** haben **Joel, Paul Joxi, Zeynep, Bastian, Silas** und **Luisa** erfolgreich abgelegt. Den Seeräuber haben **Julian, Katharina, Malia, Mathilde** und **Henriette** erfolgreich bestanden.

Das **Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze** haben **Johannes, Marco, Mila, Aimee, Lukas, Ludwig, Linus** und **Vincent** erfolgreich abgelegt.

Das **Deutsche Schwimmabzeichen in Silber** haben erfolgreich absolviert: **Emmy, Max, Teresa, Veronika, Tim, Janik, Jonas,**

Anna, Pius, Julie erfolgreich Goldenes Schwimmabzeichen

Julia, David, Sophie, Greta, Sara, Julian, Theresa, Nikita, Luisa, Moritz, Mathilde, Franz, Annelie und **Kaylie**.

Das **Deutsche Schwimmabzeichen in Gold** konnten wir an **Anna, Pius, Julie, Josef, Maxim, Luisa, Anais, Paula, Victoria** und **Clara** verleihen.

Herzlichen Glückwunsch an alle!
Bernd Zitzelsberger
Abteilungsleiter

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!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Reinhold Berger

Wir stellen vor: Philipp Novak

Mein Name ist Philipp Novak. Ich bin 17 Jahre alt und vor ein paar Monaten zum Post SV Augsburg gewechselt. Ich trainiere seit ein paar Monaten in Ollis Trainingsgruppe mit. Vom 25.03.-27.03.2022 fand nach langer Zeit wieder ein großes und wichtiges Turnier im Behindertensport statt - die Deutschen Jugendmeisterschaften im Para-Tischtennis. Daran habe ich teilgenommen und möchte meine Erlebnisse mit euch gerne teilen.

Einmal im Jahr werden die Deutschen Meister*innen der Jugend im Behindertensport ausgespielt. Wie bei jeglichen Turnieren im Para-Tischtennis wird in unterschiedlichen Wettkampfklassen gespielt. Relevant für diese Einteilung ist die körperliche Einschränkung für den Tischtennissport. Nur so ist eine Vergleichbarkeit der sportlichen Leistungen sichergestellt.

In diesem Jahr wurden die Wettkämpfe am Samstag, 26.03.22 vom Behinderten-Sportverband Niedersachsen in der Sporthalle der IGS Kronsberg in Hannover ausgetragen.

Aufgrund der langen Anreise machte ich mich mit einer Schulbefreiung in der Tasche bereits am Donnerstag mit meinen Eltern auf den Weg nach Hannover. Nach Ankunft bezogen wir gleich das Hotel und machten zur Auflockerung einen Spaziergang. Anschließend gingen wir noch Abendessen und zeitig ins Bett.

Der Freitagvormittag diente der Entspannung. Nach einem kleinen Mittagessen sind wir dann zur Sporthalle gefahren. Nun war die persönliche Anmeldung zum Turnier an der Reihe. Ich bin für den Bayerischen Behinderten Sportverband gemeldet. Um teilnehmen zu können, musste ich meinen Startpass sowie den jährlich zu erneuernden Sportgesundheitspass vorlegen. Mein Handicap ist eine Halbseitenlähmung - ich kann den linken Arm sowie die Hand nicht vollständig drehen und auch meinen linken Fußheber nicht bewegen. Deshalb bin ich in meinen Bewegungen eingeschränkt und für die WK8 klassifiziert.

Erledigt, nun konnte ich endlich den Tischtennisschläger in die Hand nehmen und mich mit meinem 16-jährigen Doppelpartner **Lasse Hauser** (Baden-Württembergischer Landesverband) einspielen. Lasse kenne ich nun schon einige Jahre. Wir haben in der Vergangenheit an einigen Nachwuchslehrgängen im Bundesleistungszentrum Düsseldorf teilgenommen. Lasse ist Linkshänder und spielt auf der Rückhand kurze Noppe zur Abwehr. Ich bin Rechtshänder und bevorzuge das Topspin-Spiel. Das passt prima zusammen. Letztes Jahr wurden wir **Deutsche Vizemeister**.

Ob uns das wieder gelingen kann?

Endlich Samstagmorgen.
Frühstücken und ab in die Halle zum Einspielen. Die Gruppen waren mittlerweile eingeteilt und ab Punkt 10 Uhr wurde mit den Doppeln begonnen. Das Viertelfinale konnten wir noch glatt mit 3:0 gegen das Nordrhein-Westfälische/ Thüringer Doppel gewinnen. Doch gerade im Halbfinale gegen stark aufspielende Hessen fanden wir nicht in unser gewohntes Spiel und verloren deutlich mit 0:3.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Im Spiel um den 3. Platz machten wir es dann besser und bezwangen das zweite hessische Doppel mit 3:1. Auch wenn wir den 2. Platz aus dem Vorjahr nicht wiederholen konnten, jubelten wir am Ende doch noch über unsere Bronzemedaille bei den „Deutschen“.

Im Einzel trat ich in der Vorrunde in einer starken Vierergruppe an.

Gegen meine Gegner aus Schleswig-Holstein, Nordrhein-Westfalen und Hessen konnte ich mich als Gruppenzweiter mit zwei Siegen durchsetzen und in die KO-Runde einziehen.

Im Viertelfinale wartete dann mit dem Titelverteidiger **Jonas Wand** aus Nordrhein-Westfalen ein richtig harter Brocken auf mich. In einem hochklassigen Spiel auf Augenhöhe konnte ich den ersten Satz mit 12:10 gewinnen. Den 2. Satz verlor ich denkbar knapp mit 11:13. Der 3. Satz ging ebenso knapp mit 9:11 an Jonas. Es folgte ein 7:11 im 4. Satz. Aus - am Ende stand ein 1:3 auf der Zähltafel.

Philipp Novak (links im Bild) **und Lasse Hauser im Doppel**

Aber obwohl ich mir den Traum von meiner ersten Einzelmedaille nicht erfüllen konnte, war ich mit meiner gezeigten Leistung und dem erreichten 5. Platz sehr zufrieden.

Am Abend rundete die Abschlussveranstaltung mit Büfett und Siegerehrung die großartige Jugendmeisterschaft ab, bevor es am Sonntag nach dem Frühstück auf die Heimreise ging. Für mich war es eine tolle Erfahrung und ich freue mich auf die Vorbereitung für die Deutsche Meisterschaft im nächsten Jahr mit Olli, dem Trainerteam und meinen Mannschaftskameraden vom Post SV Augsburg.

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.

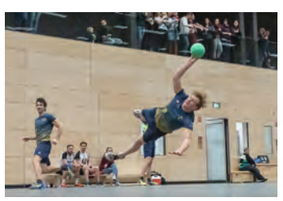
Traditionssport

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!

Einfach einsteigen. Zum Bestpreis fahren.

Neu: swa BiBo

Gemeinsam nachhaltig

swa BiBo, die neue App.

Ab jetzt kannst du ganz einfach mobil ein- und auschecken – zum besten Preis für dich.

Sei dabei: swa.to/bibo

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Immer an deiner Seite swa

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.

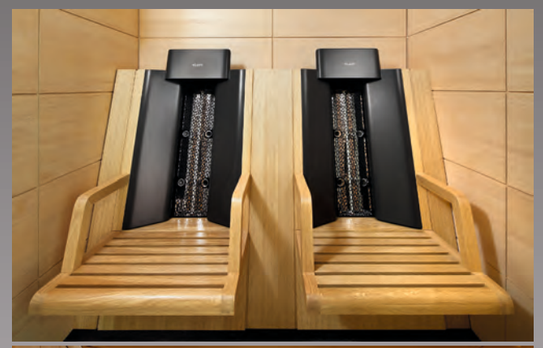
Unser Wellnessbereich verfügt über:

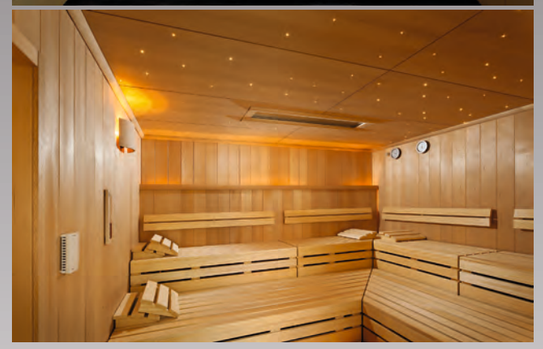
Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

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 z.B. Schwimmkurse kann optional gebucht werden.

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.

Tiefgaragennutzung

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM sind zur Nutzung der Tiefgarage berechtigt. Die Zufahrtsberechtigung erfolgt via Kennzeichenerkennung. Bei Familien können max. 3 Kennzeichen administriert werden. 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. PREMIUM, verbunden mit einer Führung durch den Fitness- und Wellnessbereich (Wellness nur vormittags möglich) ist für Sie kostenfrei. Ein Probetraining ist bei uns aufgrund des Programmieraufwandes nicht vorgesehen.

Trainingsplan und Geräteeinweisung

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

Gesundheitscheck (Anamnese)

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

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

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Datenschutzbeauftragten

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

Warum wird eine Videoüberwachung eingesetzt?

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

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

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

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

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

Was passiert mit den Daten, insbesondere den biometrischen Daten?

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

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

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

Wieso brauche ich ein RFID-Band?

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

Das Konzept der Kindersportschule KiSS

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

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

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

sportliche, persönliche, soziale Entwicklung

Förderung von Fantasie und Neugier

Gesundheitsförderung

Fairplay

Koordination & Kondition

Spaß und Freude an der Bewegung

Weil‘s zusammen mehr Spaß macht ...

Kinder Sportschule Bayern

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

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

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

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

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.

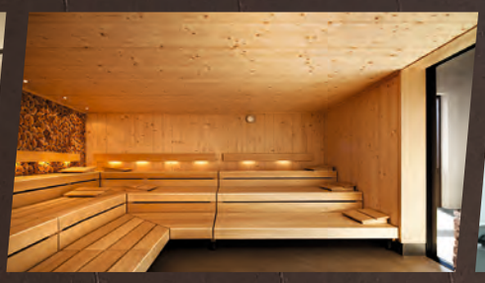
Um dieses Ziel zu erreichen arbeitet der Post SV als Initiator und Verantwortlicher für das Stiftungsmarketing der „Post SV - Stiftung“ zur Gewinnung von Spendern und Stiftern mit der Stadtsparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtsparkasse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

Fitness, Wellness
Kurse und vieles mehr ...

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg - Pfersee
T. 0821.404040
www.postsv.de