03/22 | 34. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Bild: TQ Group

Sabine Winter beim Post SV

Die deutsche Tischtennisnationalspielerin gewann bei Europameisterschaften im Doppel und mit dem Team insgesamt fünf Gold- und zwei Silbermedaillen. Mit der Mannschaft holte sie zudem 2010 WM-Bronze

Inside-Info
Steigende Preise ...
„Sport ist nicht nice to have ...“
Seite 82 bis 87

Aus den Abteilungen
Ju-Jutsu, Schwimmen, Tischtennis
Seite 98 bis 105

Gesundheitssport
„F“ wie Faszien, Bauchübungen, neuer Kursplan Juni
Seite 88 bis 97

Imagine
Traditionssport, Fitness, Wellness, Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 106 bis 119

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Heinz Krötz

Steigende Preise - was passiert jetzt?

Die jährliche Inflation im Euroraum wird auf **8,1% im Mai 2022** geschätzt, gegenüber 7,4% im April. Dies geht jedenfalls aus einer Eurostat, dem statistischen Amt der Europäischen Union, veröffentlichten Schätzung hervor. Im Hinblick auf die Hauptkomponenten der Inflation wird erwartet, dass **Energie** im März 22 die höchste jährliche Rate mit **44,3%**, gefolgt von **unverarbeiteten Lebensmitteln**, im April 22, mit **9,1%** und **Dienstleistungen** mit **3,5%**, aufweist. Auf Basis des HVPI (harmonisierter Verbraucherpreisindex) wird in **Deutschland** sogar eine Inflationsrate von **8,7%** erwartet.

Ob das 9,00 €-Ticket oder ein Mindestlohn von 12,00 €, bei Benzinpreisen jenseits der 2,00 €-Marke, die richtige Antwort darauf waren, wird sich sicherlich bald zeigen. Wie man es auch dreht und wendet: Preisstabilität war gestern!

Nur wie wird sich das auf uns Vereine auswirken - auch mittel- und langfristig?

Dazu kann ich Ihnen heute leider keine Antwort liefern, denn wenn es vorhersehbar wäre, könnte man damit durchaus viel Geld verdienen. Nur eines weiß ich sicher:

Einfacher wird unser ohnehin schon strapaziertes Ehrenamtsengagement bestimmt nicht!

Unser Präsidium ist zu diesen Themen auch schon in Klausur gegangen. Eine der Antworten daraus dürfte eine längst überfällige Mitgliedsbeitragserhöhung werden, die wir bereits in der Delegiertenversammlung im März angekündigt haben, die aber in Anbetracht der Ereignisse nochmals neu bewertet werden muss.

Unsere Vereinshütte zwar schon mit neuen Fenstern, aber noch mit Stadl und Anbau sowie unserem leider verstorbenen Hüttenwirt Karl Reinert.

Gemäß den derzeitigen Ideen werden wir die Sonderbeiträge **Classic- / Premium-** und **Group-Fitness** sowie für die **KiSS** sehr wahrscheinlich nicht erhöhen. Im Fokus stehen vielmehr die Basis- und die Spartenbeiträge.

Eine Beitragsanpassung kann nur ein Teil eines Maßnahmenpakets sein

Die Begründung ist ganz einfach im Verursacherprinzip zu suchen. Wenn wir heute beispielsweise die Mietpreise bei Schwimmbädern oder die Betriebskosten bei Hallensportarten zugrunde legen, dann hat sich die Basis unserer letzten Kalkulation beim Standardbeitrag - aus dem Jahre 2001 - dramatisch verändert. Auch die vor rund 11 Jahren initiierte Harmonisierung des Spartenbeitrags ist aus heutiger Sicht und in Anbetracht der eingangs geschilderten Argumente, für den Vorstand in der vorliegenden Form nicht mehr verantwortbar. Bezüglich der weiteren Entwicklungen halten wir Sie selbstverständlich auf dem Laufenden.

Sommerfest für „zu Ehrende“

Weit aus erfreulicher ist sicherlich das Sommerfest am 02.07.2022. In den zurückliegenden Delegiertenversammlungen (2020 bis 2022) konnten wir leider coronabedingt keine Ehrungen vornehmen. Diese werden wir nun gerne im Rahmen eines kleinen Grillfestes nachholen.

Der eigentliche 38. Geburtstag unserer Vereinshütte in Rinnen *(Bild oben)* liegt mit Erscheinen dieser Ausgabe schon ein paar Wochen zurück.

Am 01. Mai 1984 übernahmen die 4 Mitglieder der Fußballabteilung, **Otto Hörmann, Gustav Küffner, Eduard Kretzinger** und **Heinz Krötz** das doch schon etwas in die Jahre gekommene Anwesen in Tirol. Für die damalige „Hauptvorstandschaft“ um Manfred Baltes und Rudolf Huber „eine nicht zu bewerkstelligende Aufgabe für den Post SV“. Bereits damals war schon Nachhaltigkeit das Erfolgsrezept, was erst Jahre später in das Vokabular der Manager aufgenommen wurde.

Tausende von Arbeitsstunden und mehr als 20.000 DM Eigenkapital waren erforderlich, um mit einem ambitionierten, engagierten und abteilungsübergreifenden Post SV-Team, die Weichen für nunmehr fast 4 Dekaden Familie, Freizeit, Freude und Kameradschaft zu stellen. Ein Projekt, welches aufgrund unserer gesellschaftlichen Entwicklung heute wohl kaum mehr in dieser Art und Weise umzusetzen wäre.

Bis demnächst ...
Ihr

Heinz Krötz

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

„Sport ist nicht nice to have, Sport ist unverhandelbar“

Von Michael Reinsch, Berlin - aktualisiert am 27.05.2022

Kerstin Holze ist Kinderärztin und Vizepräsidentin des DOSB. Im Interview spricht sie über frisches Geld aus der Politik, das Konzept zur Nutzung der Mittel und Lernlücken im Sport durch die Pandemie.

Der Haushaltsausschuss des Bundestages hat rund 500 Millionen Euro zur Verfügung gestellt, ganz überwiegend für die Sportstättensanierung. 25 Millionen werden für den Neustart des Breitensports nach der Pandemie bereitgestellt. Zugleich verlangen die Parlamentarier, Innenministerium (BMI) und organisierter Sport sollten ihre Hausaufgaben machen, das heißt: ein Konzept vorlegen. Haben Sie das mit den Eckpunkten erledigt, die der DOSB am vergangenen Dienstag veröffentlicht hat?

Ich freue mich und bin dem Bundestag dankbar, dass es gelungen ist, die unbedingt erforderlichen Bundesmittel für die Bewegungsförderung und den Breitensport im Bundeshaushalt zu verankern. Dies stellt eine wichtige Unterstützung für unsere 90.000 Sportvereine dar. Erstmalig investieren die Parlamentarier damit Mittel in bedeutendem Maß in das so wichtige Ziel, Deutschland nach zwei Jahren Pandemie wieder in Bewegung zu bringen. Aber das Konzept für den Neustart nach Corona sind die Eckpunkte nicht.

Wir müssen zwischen der kurz- und der langfristigen Perspektive unterscheiden. Kurzfristig geht es beim Neustart nach Corona darum, die Vereine zu unterstützen, um gut aus der Pandemie zu kommen. Mit unserem Eckpunktepapier beschreiben wir anzugehende Herausforderungen und setzen Impulse, damit unser Land mittel- und langfristig bewegter und gesünder wird. Dafür ist ein Perspektivwechsel auf Seiten der Politik notwendig, beispielsweise mit der Etablierung einer Staatsministerin oder eines Staatsministers für den Sport im Bundeskanzleramt. Sport ist Querschnittsthema und muss Eingang in politisches Handeln quer durch alle Ministerien finden.

Der Sport will den Bund umfassend in die Verantwortung nehmen, nicht allein für die Spitzensportförderung. Warum?

Wir haben alle während der Pandemie wie durch ein Brennglas gesehen, wie wichtig Sport und Bewegung für die Gesellschaft sind, aber trotzdem nicht gehört und berücksichtigt wurden. Das soll sich ändern. Mit der Einladung zur gemeinsamen Erarbeitung eines Entwicklungsplans Sport, wie es im Koalitionsvertrag steht, streckt die Politik die Hand aus. Wir ergreifen sie mit den Eckpunkten.

Schafft der Bund mit 476 Millionen Euro für kommunale Sportstätten, die er auf Verpflichtungsermächtigungen von einer Milliarde Euro für die nächsten fünf Jahre drauflegt, so etwas wie einen kleinen Goldenen Plan?

Der DOSB sowie alle Fachleute konstatieren seit Jahren einen großen Investitionsstau bei den Sportstätten. Es ist dringend nötig, dass wir da vorankommen, denn Sport und Bewegung brauchen Raum, funktionierenden Raum. Ich begrüße jede Investition in diesem Bereich. Sie, wie hier, mit der energetischen Sanierung zu verknüpfen, ist ein Schritt in die Zukunft. Dies ist ein guter Start und wird nicht das Ende der Fahnenstange sein können. Es wäre jedoch zu kurz gegriffen, wenn die Förderung weiterhin nur auf kommunale Einrichtungen beschränkt bleiben sollte und damit für vereinseigene Sportstätten – inzwischen immerhin ein Drittel des Gesamtbestandes in Deutschland - keine Bundesförderung beantragt werden kann.

Warum sperren die Haushälter die 25 Millionen Euro bis zum Vorliegen eines Konzepts und lassen anklingen, Sie hätten Ihre Hausaufgaben nicht gemacht?

Investitionen in den Breitensport in dieser Höhe sind ein Novum. Da gibt es viele offene Fragen. Regierung, Parlament und wir haben gut zusammengearbeitet. Das war die Voraussetzung dafür, dass dieses Geld überhaupt zur Verfügung gestellt wird. Wir werden partnerschaftlich mit dem BMI ein stimmiges und effizientes Umsetzungskonzept entwickeln, damit wir einen wirksamen Beitrag leisten können, dieses Land nach den vergangenen zwei Jahren vielfältig wieder in Bewegung zu bringen.

Was soll passieren?

Ein Ansatz ist es, über den Anreiz mit Startergutscheinen die Menschen zurück in die Vereine zu bringen – ein Modell, das sich in Hamburg bewährt hat. Der aus meiner Sicht wichtigster Schwerpunkt ist jedoch die Ausbildung von Trainerinnen und Trainern sowie Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Sportvereine haben nicht nur Aktive

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 (4), August 2022, ist der Donnerstag, 04.08.2022.

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

1.575	davon
476	Jugendliche
746	Gesundheitssport
138	Kindersportschule
412	Schwimmen

Stand: 01.06.2022

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!

verloren und Übungsleiter, sondern auch das System als solches hat gelitten. Die Zahl der Ausbildungen ist eingebrochen, 2020 um 37 Prozent. Im Jahr 2021 stiegen die Ausbildungen zwar wieder um zehn Prozent, aber wir haben jetzt einen Ausbildungsstau. Dieser Stau trifft auf ein Sportsystem, das schon vor der Pandemie an seine Grenzen kam.

Ausbildung und Qualifikation sind das, was Trainer und Übungsleiter im Verein halten. Wir brauchen also eine massive Ausbildungsoffensive. Dafür werden wir Präsenz-Angebote machen, aber auch unsere Digitalangebote verbessern und ausweiten. Wiederbelebung allein reicht nicht. Wir werden die Ausbildung neu aufstellen müssen. Gerade in Flächenländern ist die Digitalisierung dabei eine echte Chance.

Stimmt es, dass gerade die kleinen und mittleren Vereine von der Treue und Loyalität ihrer Mitglieder profitiert haben und die schlimmen Prognosen vom Anfang der Pandemie sich nicht bewahrheitet haben?

Der Mitgliederschwund, der die großen Vereine stärker betraf, ist mittlerweile gestoppt. Wir sind aber noch nicht wieder auf dem Niveau von vor der Pandemie. Wir wollen die positiven Aspekte des Sporttreibens daher stärker in der Öffentlichkeit verankern und den Nutzen für unsere Gesellschaft herausstellen.

Eine Werbekampagne?

Eine Kampagne ist geplant und wichtiger Bestandteil des Paketes. Es geht darum, unser Anliegen, Deutschland in Bewegung zu bringen, mit mehr Substanz und mehr Gemeinschaftlichkeit zu hinterlegen.
Es geht also neben der Gewinnung von Mitgliedern und Engagierten auch um die Sichtbarkeit der individuellen und sozialen Mehrwerte von Sport und Bewegung, insbesondere im Verein.

Die Haushälter haben offenbar ziemlich konkrete Vorstellungen von dem, was sie wollen…

Die Interessen decken sich.

Ihnen liegen besonders die Kinder am Herzen. Was kommt nach dem Milliardenprogramm „Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“?

Wir erwarten eine umfangreiche Ausstattung des im Koalitionsvertrag angekündigten „Zukunftspakets für Bewegung, Kultur und Gesundheit“.

Müssen Eltern und Vereine ausgleichen, was Schulen versäumt haben?

Irgendjemand muss es ausgleichen. Natürlich kann und soll man Eltern und Vereine animieren, dies zu tun. Aber nach zwei schwierigen und herausfordernden Pandemiejahren prasseln auf Eltern jetzt vorrangig Informationen ein wie: ‚Klassenziel nicht erreicht‘, ‚dieser Standard nicht erreicht‘, ‚ein oder zwei Schuljahre verloren‘… In einer solchen Situation sollen Eltern dann auch noch von sich aus im Blick behalten, wie wichtig Sport ist und sich darum kümmern, dass ihre Kinder ihn treiben können? Der Sport hat in den vergangenen zwei Jahren gelitten und arbeitet daran, sich wieder aufzustellen. Das ist extrem wichtig. Wenn wir aber alle Kinder erreichen wollen, müssen wir den Sport in die Schulen tragen. Dort wo alle Kinder sind!

Schulen arbeiten daran, Lernlücken aus der Pandemie aufzuarbeiten. Haben sie nicht genug mit Bio, Mathe, Deutsch zu tun? Gibt es überhaupt Lernlücken im Sport?

Auf jeden Fall. Der Sport ist, wenn man es genau nimmt, sogar mehr betroffen als die sogenannten Kernfächer. Wir hatten in Lockdown eins und Lockdown zwei ein, wenn auch oft nicht optimales, Homeschooling-Angebot für Fächer wie Mathe, Deutsch und Bio. Beim Homeschooling für Sport klaffte eine Riesenlücke. Es gab ein paar engagierte Lehrer, die versucht haben, Sport anzubieten. Aber die meisten Kindern hatten keinen Schulsport und sie hatten keinen Vereinssport. Die qualifizierten Bewegungsangebote sind also doppelt ausgefallen.
Jetzt geht es doch wieder los.

Das Grundschulalter ist das goldene Lernalter für koordinative Fähigkeiten, ein Zeitfenster für bestimmte Trainingsanreize. Wenn wir das verpassen, weil während vier Jahren Grundschulzeit zwei Jahre Pandemie herrschte, entsteht eine Riesenlücke. Wenn unsere Kinder nicht in jungen Jahren ein Rhythmusgefühl entwickeln, wenn sie nicht komplexe Bewegungsabläufe wie schwimmen, turnen, und Grundlagen der Leichtathletik lernen, ist das später viel, viel schwerer nachzuholen und meist auch nicht mit dem gleichen Ergebnis.

Bei Fremdsprachen ist das vielen geläufig: Je früher man sie lernt, desto einfacher. Mit motorischen Grundlagen ist es genauso. Deshalb sollten wir Sport als Querschnittsthema in der Breite der Gesellschaft etablieren, als Teil von psychisch und physisch gesundem Aufwachsen. Sport ist nicht nice to have, Sport ist unverhandelbar.

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Im März 2022 haben wir nun schon zum zweiten Mal eine Fortbildungsveranstaltung in den Räumen des Post SV durchgeführt. Teilnehmer/-innen waren Ärztinnen und Ärzte aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz, die in der Ultraschalldiagnostik ausgebildet wurden. Nachdem in der Pandemie eine Veranstaltung mit vielen Menschen im Krankenhaus schwierig ist, haben wir nach einer Empfehlung mit dem Post SV Kontakt aufgenommen und wurden hier von **Heinz Krötz, Frank Bregulla** und der großen Mannschaft warmherzig aufgenommen.

Wir haben uns nach einem kurzen Treffen schon wunderbar abgestimmt und die erste Veranstaltung im Januar lief mit über 70 Personen völlig reibungslos ab. Wir haben den großen Seminarraum im Obergeschoss für die Vorträge genutzt und die Übungen an Ultraschallgeräten in kleinen Gruppen mit erfahrenen Ausbildern je Gruppe im Untergeschoss durchgeführt.

In den Pausen wurden wir von Herrn Thomas Schnörzinger und seinem Team im Bistro verwöhnt und es war eine rundum tolle Veranstaltung.

Das Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war ausschließlich positiv und so sind wir im März gerne wieder gekommen. Die Gruppe war diesmal etwas kleiner, nur etwas mehr als 40 Kolleginnen und Kollegen, die Veranstaltung lief aber genauso „easy“ ab, wie die Veranstaltung im Januar. Der Wechsel zwischen der Theorie im Seminarraum und den praktischen

Übungen lief immer problemlos, auch die das Catering wieder 1a und so sind alle beglückt nach Hause gegangen.

Auf diesem Weg möchte ich mich stellvertretend für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die ärztlichen Ausbilder bei Heinz Krötz und Frank Bregulla und allen anderen des Teams von Post SV bedanken. Wir haben uns bei euch extrem wohlgefühlt, wir hatten immer freundliche Ansprechpartner vor Ort, bei kleinen Problemchen (größere gab es nicht) wurde uns umgehend geholfen und es war einfach toll!

Gerne kommen wir demnächst wieder, eure wunderbaren Räumlichkeiten in Verbindung mit dem freundlichen und motivierten Team sind einfach ideal für eine solche Veranstaltung.

Herzlichen Dank an alle, anbei ein paar Impressionen von den Veranstaltungen.

Bis demnächst ...
herzliche Grüße aus München
Professor Dr. med. Dirk Becker
Kursleiter der DEGUM
(Dt. Ges. für Ultraschall in der Medizin)
MVZ München–Perlach (OnkoMedeor)

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Der ehemalige Siemens-Chef Heinrich von Pierer hat mit seinem oft zitierten Satz „wenn Siemens wüsste, was Siemens weiß“ zum Ausdruck bringen wollen, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter seines Unternehmens einen riesigen Wissensschatz hüten, dieser jedoch im Verborgenen bleibt, da kein Wissenstransfer und keine systematische Vernetzung der Wissensträger stattfinden. Aus diesem Grund würden Ideen immer wieder aufs Neue entwickelt und bereits bestehende Entwicklungen nicht für weitere Innovationen genutzt. Das war vor gut 20 Jahren und wird häufig als Geburtsstunde des Wissensmanagements bezeichnet.

Seitdem haben sich viele Wissenschaftler*innen und Organisationen damit beschäftigt, wie Wissensmanagement und -austausch ausgestaltet werden und gelingen kann. Vieles wurde und wird erprobt, erforscht und entwickelt. Dabei wird Wissensmanagement aus ganz unterschiedlichen Traditionen, Perspektiven und Grundhaltungen angegangen. Es ist deutlich geworden, dass es beim Wissensmanagement nicht allein um die Erstellung von technischen Plattformen und Portalen gehen kann. Denn die beste Plattform nutzt nichts, wenn sie niemand nutzt. Zu oft haben wir genau dies erlebt.

Es geht vielmehr um die didaktische Herausforderung, wie Informationen und Wissen geteilt, angeeignet und zu Handlungswissen transformiert werden können. Welche motivationalen Bedingungen sind notwendig, damit Menschen ihr Wissen teilen und welche Kompetenzen benötigen sie dafür? Wie kann neues Wissen entstehen, welche Rolle spielen Kreativität und was muss passieren, damit daraus Innovationen entstehen? Wie können wir „träges“ Wissen verhindern und erreichen, dass Wissen in Organisationen genutzt wird?

Für die Annäherung an diese Fragen kann es hilfreich sein, eine psychologisch-pädagogische Perspektive einzunehmen, die das Wahrnehmen, Denken und Wollen des Menschen in den Vordergrund stellt und die Wissensmanagement als Lernprozess versteht. Es bietet sich dadurch die Möglichkeit, die Motive des Individuums für Wissensteilung mit einzuschließen, Ängste und Bedenken der Wissensträger zu berücksichtigen und diese in die technisch-didaktische Entwicklung *(bspw. einer Plattform)* und die Begleitung der beteiligten Personen *(im Sinne eines Community Managements)* einfließen zu lassen. Die Organisation ist gefordert, entsprechende Rahmenbedingungen für das individuelle und das organisationale Lernen zu schaffen, wie z.B. eine gemeinsame Vision, flexible und motivierende Lerntechnologien sowie didaktische Konzepte.

In den Bildungsbereichen der Sportorganisationen hat sich diese Perspektive als hilfreich erwiesen. Erfahrungen mit unterschiedlichen Wissens- und Lerncommunities werden gesammelt und intensiv diskutiert. Die Bildungsverantwortlichen setzen dabei auf ganz unterschiedliche technische Lösungen, denn am Ende ist es nicht die Technik, sondern die Didaktik des Wissensmanagements, die für eine Kultur des Teilens und eine funktionierende Community of Knowledge entscheidend ist. So dass der Sport in Zukunft ein bisschen besser weiß, was der Sport weiß.

(Autorin: Wiebke Fabinski, Stellvertretende Ressortleiterin beim DOSB im Bereich Bildung und Engagement)

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**

Wo befinden sich die Faszien im Körper und welchen Nutzen haben diese?

Eine Faszie ist elastisches Bindegewebe, befindet sich im ganzen Körper und umgibt vor allem die Muskulatur. Sie geben dem Körper Halt und Struktur und schützen unser Innenleben. Zudem unterstützen Faszien die Übertragung von Muskelkraft, also essenziell für den Sport.

Vor ein paar Jahren hat nun der Trend „Blackroll“ den Fitnessmarkt überrannt, mit welchen die Faszien im Körper explizit trainiert werden können.

Doch ist dieser Hype gerechtfertigt und was ist diese Blackroll überhaupt?

Blackroll ist eigentlich ein Firmenname, der die Faszienrolle herstellt. Meiner Meinung nach kann man auch von jeder anderen Firma eine Schaumstoffrolle kaufen und diese benutzen, welche meist um einiges kostengünstiger sind. Sie haben alle den gleichen Effekt - unsere Faszien zu massieren.

Mein damaliger Trainer sagte immer so schön „Faszienrollen sind für all diejenigen, die sich nicht täglich einen eigenen Masseur leisten können“. Also an sich für jeden!

Die Faszien zu Trainieren hat nur positive Effekte für den Körper:

- Abbau von Verspannungen und Verhärtungen
  ↳ lindert Schmerzen
- Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich
  ↳ Die Muskeln arbeiten effizienter
  ↳ Steigerung Leistungsfähigkeit
- Regenerationszeit verkürzt sich
  ↳ schneller fit werden für das nächste Training
- Erhöhung der Belastbarkeit von Sehnen und Bänder
  ↳ Verletzungsgefahr geringer

Dies bedeutet Faszientrainings ist perfekt fürs Aufwärmen aber auch zur Nachbereitung des Trainings.

Auch als separate Einheit in der Woche ist dieses Training zielführend.

Dementsprechend ist dieser Trend in meinen Augen absolut gerechtfertigt!

Auf den Bildern seht ihr ein paar Beispiel-Übungen für ein Faszientraining. Gerne aber auch einfach unsere Trainer ansprechen, die geben Euch gerne ein paar Tipps.

Probiert es gerne aus und baut es in euren Trainingsplan ein. Ihr werdet schnell eine Verbesserung merken.

Eure Selina

Viele denken bei Yoga an gelenkige, immer gut gelaunte, spirituelle „Alltags-Hippies“. Die Yoga-Szene ist voller Vorurteile. Doch was ist wirklich dran an den Klischees?

❒ Gelenkigkeit

Oft sieht man auf Fotos diese anspruchsvollen Hals-über-Kopf-Posen. In Wirklichkeit machen diese nur einen kleinen Teil des Yoga aus und werden in keinem Anfängerkurs praktiziert. Yoga ist kein Wettbewerb und es geht auch nicht darum mit der Nase bis zu den Füßen zu kommen, sondern vielmehr um Achtsamkeit und Entspannung.

❒ Yoga ist Frauensache

…ist wohl das Klischee schlechthin. Doch auch Männer profitieren von der Vielseitigkeit des Yoga. Vorkenntnisse sind nicht nötig, sondern nur ein wenig Neugier und Offenheit.

❒ Yoga ist spirituell

Die Grundidee von Yoga war, den Körper für eine lange Meditationsphase vorzubereiten. Hierzulande praktizieren wir aber hauptsächlich die „Asanas“, also die körperlichen Übungen und meist wird in einer Yogastunde nur eine einfache Entspannungsmethode integriert. Ziel ist es Körper, Seele und Atem in Einklang zu bringen.

❒ Fazit

Yoga ist für Jeden geeignet. Es ist unglaublich vielfältig und geht von Dehnungen über Mobilisation, Kräftigung und Stärkung bis hin zu Atemübungen. Yoga kann deine Beweglichkeit, Balance, Kraft und dein Körpergefühl verbessern.

Haben wir dich überzeugt?

Dann besuche doch einfach eine Yogastunde bei uns:

Montags
... von 09:00 Uhr - 10:00 Uhr

Mittwochs
... von 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Eure Jenny

Im Bild v.l.n.r.: **Jenny, Susanna** und **Carina**

Plank

Planking zählt zu den Grundübungen des Bodyweight-Trainings. Diese super statische Übung trainiert effektiv unter anderem den Rumpf, Bauch, unteren Rücken. Du startest im Vierfüßler Stand. Streck beide Beine nach hinten aus und stütz Dich auf den Unterarmen ab. Jetzt richte Deinen Körper vom Kopf bis zu den Fersen in einer geraden Linie aus und spann deine Rumpfmuskulatur aktiv an. Spanne deinen Bauch und dein Po ganz bewusst an. Beine, Po und Rücken bilden eine Linie. Halte die Position, atme tief durch.

Empfehlung: 3 x 30 sec - 2 Minuten halten, die Zeit schrittweise steigern

Leg Raises

Leg dich auf deinen Rücken. Beuge deine Knie und hebe die Beine nach oben. Strecke deine Beine nach vorne in Richtung Boden (abwechselnd oder beide Beine gleichzeitig), und ziehe sie dann wieder zurück. Achte darauf, dass wenn du die Beine nach vorne ausstreckst, dein Rücken die ganze Zeit auf der Matte bleibt. Mit dieser Übung kann man die untere Bauchmuskulatur wunderbar trainieren.

Empfehlung:
3 x 10 bis 20 Wiederholungen

Russian Twist
mit oder ohne Gewicht

Setze dich hin, beuge deine Knie und lehne deinen Oberkörper leicht nach hinten, sodass deine Bauchmuskulatur angespannt ist, wenn du möchtest, kannst du in deine Hand ein Gewicht nehmen.

Drehe den Oberkörper im Wechsel auf die rechte und linke Seite. Mit dieser Übung kannst du den geraden und seitlichen Bauchmuskeln auch effektiv trainieren. Beachte, dass deine Beine möglichst ruhig bleiben, und halte deinen Oberkörper aufrecht.

Empfehlung:
3 x 10 bis 20 Wiederholungen
in beide Richtungen

Side Plank Hip Dips

Lege deine Füße übereinander, sodass dein Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine Gerade bildet. Die freie Hand zeigt während der gesamten Ausführung in Richtung Decke. Nun lässt du deine Hüften langsam und kontrolliert herabsenken, danach hebe sie schließlich wieder an, bis dein Körper wieder ganz gerade ist. Mit dieser Übung kann man die Gerade und seitliche Bauchmuskulatur trainieren. Ober- und Unterkörper bleiben in einer Linie. Halte deine Hüfte während der Bewegung stabil.

Empfehlung:
3 x 5 bis 15 Wiederholungen / Seite

Liebe Mitglieder,

wir freuen uns sehr, dass wir euch ab dem 21.06.2022 zwei weitere, neue Kurse anbieten können:

Nordic-Walking

Outdoor Sport bei myPSA! Diesen Sommer bieten wir Nordic-Walking für euch an. Unsere Dauerbrennerin Heike geht mit euch das fitnessorientierte Gehen mit Stöcken an, um auf angenehme Weise sowohl Unterkörper, als auch Oberkörper zu trainieren. Nordic-Walking ist ein sehr angenehmer Sport, da die Einstiegshürden sehr gering sind und das Laufen in der Gruppe das „Wir"-Gefühl stärkt.

Im Zeitraum vom 21.06-13.09.2022 findet der Kurs jeden Dienstag von 08:00-09:00 Uhr bei jedem Wetter statt. Auf angemessene Kleidung ist natürlich zu achten! Und denkt bitte auch an eure Stöcke. Treffpunkt wird unten vor dem Haupteingang sein. Hierbei begrüßen wir alle Altersklassen und freuen uns auf eure Teilnahme!

Jumping Fitness

Springen vor Freude - und weil es fit macht! Jumping Fitness ist ein Ganzkörper-Workout bei dem die Muskeln von Bauch, Beinen, Po, aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht wird. Der Körper wird gekräftigt, die Ausdauer wird trainiert und dabei auch noch ordentlich die Fettverbrennung angekurbelt. Das Training besteht aus langsamen und schnellen Sprüngen, die zur Musik ausgeführt werden. Das fördert den Spaß, die Fitness und auch noch die Gesundheit!

Das Alter spielt beim Trampolin keine Rolle, es ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Das Springen lässt sich leicht erlernen und die Intensität kann langsam Stück für Stück gesteigert werden.

Probier´s doch einfach mal aus - ab dem 21.06.2022 jeden Dienstag von 19:45 Uhr bis 20:30 Uhr

Da Sport zu einem gesunden Lebensstil dazugehört, sollte man, egal zu welcher Jahreszeit, etwas für seinen Körper tun. Hier erfährst du, warum du gerade im Sommer keineswegs auf das Workout im Fitnessstudio verzichten solltest:

Einen kühlen Kopf bewahren

Bei hohen Temperaturen kann das Workout auf unserer Fitnessfläche mit Klimaanlage genau das Richtige sein, um die Hitze zu bekämpfen.

Am Ball bleiben

Wer im Sommer auf das Training verzichtet, wird sich im Herbst schwerer tun die gewohnte Routine wieder aufzunehmen. Bleib am Ball, besuche weiterhin unsere Group-Fitness-Kurse um dich längerfristig besser zu fühlen und mehr Energie zu haben.

Besserer Schlaf

Regelmäßiger Sport fördert einen tieferen und längeren Schlaf und lässt dich an warmen Abenden auch schneller einschlafen.

Stoffwechsel

Sport regt den Stoffwechsel gleich doppelt an: Während der Belastung verbrennt der Körper Fettreserven, um mehr Energie freisetzen zu können. Aber auch der Grundumsatz erhöht sich, denn auch nach dem Workout verbraucht der Körper mehr Energie als sonst, beispielsweise um frei gewordene Schadstoffe abzutransportieren.

Glückshormone

Nach dem Training werden vermehrt Endorphine ausgeschüttet.

Zusammen mit dem Sonnenlicht wirst du dich einmalig und fantastisch fühlen!

Fazit:
Das Workout im Fitnessstudio solltest Du Dir nicht entgehen lassen.

Unser fleißiges Fitnessmitglied **Rainer Holzapfel** *(im Bild links)* ist Vize-Präsident des Landesverbands Imker Bayern e.V. und versorgt unser Team immer mit exzellentem Honig oder leckeren Honigbonbons. Uns hat er jetzt einmal ein paar interessante Fragen über die Welt der Bienen beantwortet:

Warum sind Bienen so wichtig?
Honig- und Wildbienen bestäuben unsere Kultur- und Wildpflanzen und tragen dadurch wesentlich zur Nahrungsversorgung für Mensch und Tier bei.

Geht es den Bienen gut?
Leider nein! Wir Menschen haben die natürlichen Lebensräume sehr stark verändert. Land- und Forstwirtschaft, Industrie- und Gewerbe, Städte und Gemeinden wie auch unsere auf- und ausgeräumten Privatgärten entziehen den blütenbestäubenden Insekten Nahrung und Nistplätze. Und bei den Honigbienen treten immer häufiger Krankheiten und Parasiten auf. Es gibt Jahre, da stirbt jedes dritte Bienenvolk an der Varroa-Milbe.

Was können wir besser machen?
Einfach mal 10 % unserer Gartenfläche nicht bearbeiten. Nur 1x im April mähen und Schnittgut entfernen. Und beobachten was da alles von alleine wächst und welche Insekten sich da plötzlich wieder aufhalten. Und Beerensträucher anpflanzen! Wer gartenlos ist sollte auf Balkon und Terrasse insektenfreundliche Kräuter und Blumen einpflanzen. Nicht nur gegen das Artensterben unterschreiben, sondern was dagegen tun! Pflanzempfehlungen: www.lvbi.de/obmann-bienenweide-und-naturschutz.

Schmeckt der Honig vom regionalen Imker besser als der Honig aus dem Supermarkt?
Deutschland importiert 85 % seines Honigbedarfs aus EU und nicht EU-Ländern. Der Bedarf an Honig ist so riesig, dass der Honig von vielen Imkern aus aller Welt geliefert wird. Die großen Honigabfüller mischen den Honig dann so, dass er immer gleich schmeckt. Beim Imker aus der Nachbarschaft stammt der Honig aus der Region, schmeckt im Frühjahr intensiv süß, weil viel natürlicher Traubenzucker durch die Obst-, Löwenzahn- und Rapsblüte drin ist. Im Sommer tragen die Bienen Nektare aus der Linde, Ahorn und Klee ein, was den Honig von der Farbe her dunkler und flüssiger macht. Und jedes Jahr schmeckt der Honig leicht anders, weil die Natur das so vorgibt!

Dürfen Allergiker oder Diabetiker auch Honig essen?
Da es viele verschiedene Allergien gibt, muss das jeder individuell vorher mit dem Arzt besprechen. Der Honig über 200 verschiedene und gesunde Inhaltsstoffe hat, wäre ein Verzehr für leicht Erkrankte sinnvoll. Gerade für Menschen mit den klassischen Frühjahrsallergien könnte eine Sensibilisierung ab Herbst mit einem guten, cremigen Blütenhonig aus der Region sinnvoll sein. Für Diabetiker ist der Frühjahrshonig aufgrund seines natürlichen hohen Fruchtzuckergehalts nicht sinnvoll. Sommerhonige wie Linde, Akazie und Wald haben sehr viel weniger Fruktose-Anteil.

Was findet man in einem Honigbienen-Volk?
Die Biene sammelt Nektar (Kohlenhydrat), Blütenpollen (Eiweiß), Wasser und Propolis (Harz von verschiedenen Pflanzen). Und die Bienenwohnung besteht aus gelbgoldenen Wachs-Waben. Der Nektar allein ist noch kein Honig. Erst durch Hinzugabe von körpereigenen Enzymen entsteht Honig mit seiner antibakteriellen und antiseptischen Wirkung.

Die Blütenpollen sind ein High Protein. Die Bienen füttern damit hauptsächlich ihren Nachwuchs, der in Rekordzeit von 18 Tagen aus der Zelle schlüpft. Das Pflanzenharz Propolis sorgt in der Wachszelle für allerbeste Hygiene um den Nachwuchs und den eingelagerten Honig frei von allen Bakterien, Keimen, Pilzen und Viren zu halten.

Das Bienenwachs können die Bienen selbst machen. Junge Bienen, die noch im Stock verbleiben, produzieren an ihrer Bauchseite kleinste Wachsplättchen, welche andere Bienen dann zu Waben verbauen. Der Wabenbau ist sechseckig und millimetergenau - die Biene ist nicht nur fleißig, sondern eine wahre Baumeisterin.

Diese Bienenprodukte sollen ja auch für uns Menschen ziemlich gesund sein?
Ja auf jeden Fall. Im Mittelalter wurde Honig als Medizin verwendet, nicht nur gegen vielen Krankheiten sonder auch zur Wundheilung.

Näheres dazu: https://apitherapie.de/bienenprodukte

Wo finde ich einen Imker aus meiner Region?

In der Stadt und im Landkreis Augsburg gibt es 18 Imkervereine mit fast 1000 Mitglieder. Im Durchschnitt hält jeder davon 6 Bienenvölker und da bleibt auch noch Honig für den Verkauf übrig.

Falls ihr noch weitere Fragen an Rainer habt, dann könnt ihr diese gerne an rainerholzapfel@gmx.net schreiben.

Die KiSS Kindersportschule im myPSA boomt... und wir suchen Verstärkung!

Nicht nur Montag und Mittwoch heißt es jetzt für unser KiSS-Team „Auf in die Sporthalle!“, sondern auch am Dienstag und Donnerstag warten unsere KiSS Kids schon mit erwartungsvollem Blick draußen vor dem Post SV.

Nachdem der Ansturm im Kindergarten-Alter weiter anhält, haben wir unsere Kapazitäten nun ausgeweitet und bieten für unsere 4- bis 6-Jährigen nun eine zweite Gruppe an. Diese findet immer dienstags (16:30-17:30 Uhr) und donnerstags (15:00-16:00 Uhr) statt.

Auch in unserer Blüte KiSS II geht es uns darum, die Kinder sowohl persönlich, als auch sportlich zu fördern und fordern. In kreativen Trainingsstunden lassen wir den Kids Freiraum für Fantasie und Ausprobieren. Gerade in unsere Blüte KiSS Stufe trainieren wir nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“ - das spielerische, unangeleitete Lernen unterstützt die Entwicklung der Spielkreativität. Denn wer mehr sieht, hat mehr Ideen und kann in unterschiedlichen Spielsituationen vielfältiger reagieren. Unser Ziel dabei? Unerwartete Erfolgserlebnisse schaffen, die geradezu Glücksgefühle auslösen und langfristig Spaß an Sport und Bewegung vermitteln.

In unserem ganzheitlichen Konzept erleben die Kinder einen Mix aus Klettern, Springen, Toben, Psychomotorik und Ballschule – immer im Kontext eines Themas oder einer Erlebniswelt.

Und gerade weil unsere KiSS immer weiter wächst, brauchen wir Dich als Verstärkung. Du hast Lust auf ein Praktikum oder hast vielleicht schon eine Übungsleiterlizenz? Du hast Freude an der Arbeit mit Kindern, kannst diese begeistern und motivieren? Dann bewirb dich doch gleich jetzt. Die Stellenanzeige findest du auf unserer Post SV Homepage im Bereich Kindersport. Mach uns gerne einen Vorschlag wie und in welchem Umfang du uns unterstützen möchtest. Wir freuen uns auf Dich!

Das KiSS-Team

Kursplan Juni 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

- 08:00 - 09:00h Nordic Walking (Outdoor) – neu ab: 21.06.
- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 18:00h After Work Fitness
- 18:00 - 18:30h Bauch Workout
- 18:30 - 19:30h Ganzkörper Cardio Workout
- 18:45 - 19:30h TRX-Schlingentraining
- 19:45 - 20:30h Jumping Fitness – neu ab: 21.06.

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

- 17:00 - 18:00h Fatburner
- 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

Maksym
Chirkov

Trainingsschwerpunkte bei Kindern und Erwachsenen

Ju-Jutsu ist eine sehr flexible Sportart und effektive Selbstverteidigung, die für alle Altersklassen geeignet ist. Das Training selbst wird nach den jeweiligen Trainingsteilnehmern ausgerichtet.

Im Erwachsentraining zum Beispiel werden häufig Bewegungslehre, Fallschule und verschieden Schlag-, Hebel- und Wurftechniken geübt. Zusätzlich werden aber auch andere, auf den ersten Blick Ju-Jutsu-fremde, Aspekte trainiert. So sorgt Gymnastik mit gezielten Übungen für u.a. Rücken oder Knie für den Aufbau einer guten Stützmuskulatur und Dehnübungen für den Erhalt der körperlichen Flexibilität.

Bei Kindern baut man zusätzlich Übungen und Spiele ein, die neben dem Erlernen der Ju-Jutsu-Techniken weitere folgenden positive Aspekte fördern:

- **Koordination und Körperbeherrschung** (körperlich-kinästhetische Intelligenz)
- **Selbstbeherrschung und Disziplin**
- **Selbstbewustsein, Vertrauen in den eigenen Körper**
- **Kompetenz im Verhalten mit dem Partner und im Team**
- **Gefühlsamkeit und Kameradschaftlichkeit**
- **Achtsamkeit, Einschätzung von Gefahrensituationen**

Die Kombination dieser Eigenschaften hilft den Kindern dabei sicher aufzutreten und potentiell gefährliche Situationen zu vermeiden.

Mit der Zeit verinnerlichen die Kinder auch weitere Grundprinzipien der Selbstverteidigung, sodass sie diese im Notfall auch effektiv anwenden können:

- Lieber ausweichen, als Kraft gegen Kraft anzuwenden
- Die Bewegungen und Kraft des Gegners für die eigene Aktion nutzen
- Die Verteidigung so wählen, dass der Gegner an weiteren Angriffen gehindert wird.
- Für mehr Effektivität der eigenen Techniken den ganzen Körper einsetzen.

Es freut mich als Trainer zu sehen, dass immer mehr Kinder, insbesondere die älteren von Ihnen, diese Prinzipien umsetzten. Besondere große Fortschritte sieht man bei denjenigen Kindern, die zusätzlich zum Kindertraining auch noch einen Teil des Erwachsenentrainings mitmachen.

Es ist geplant, dass alle Trainingsteilnehmer wieder die Möglichkeit bekommen, ihr erlerntes Wissen bei einer Gürtelprüfung zu demonstrieren.

Die Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass manche Kinder sich allerdings mit der Vielzahl der zu demonstrierenden Techniken etwas schwertun. Daher werden für die Kindern zusätzliche Zwischenprüfungen stattfinden, die jeweils nur einen Teil des gesamten Prüfungsprogramms abprüfen. Den nächsten Gürtel bekommen allerdings nur diejenigen, die alle Teile erfolgreich absolviert haben. Daher, trainiert fleißig und vor allem regelmäßig.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd
Zitzelsberger

Start in die Sommersaison

Informationen zum Belegungsplan und Anfängerschwimmkursen
Der neue Plan für die Sommersaison bringt einige Umstellungen: Denn das Hallenbad Göggingen ist bereits in der Sommerpause. Dafür können wir die beiden Hallenbäder Plärrebad und Spickelbad nutzen, außerdem das Freibad Bärenkeller. An Feiertagen gibt es kein Trainingsangebot der Schwimmabteilung des Post SV Augsburg, auch kein freies Schwimmen. Wir möchten nochmals ausdrücklich darauf hinweisen: Wenn keine Wasseraufsicht gestellt werden kann, darf kein Vereinsmitglied die Schwimmbecken betreten! Eine Wasseraufsicht hat die Verantwortung für die Sicherheit des Übungsbetriebes, nicht das Personal der Stadt Augsburg. Die erforderliche Qualifikation ist: 1. Erste-Hilfe-Ausbildung, 2. Rettungsschwimmerabzeichen in Silber - beides nicht älter als zwei Jahre. Bei unseren Erste-Hilfe-Kursen am Samstag, 18. Juni 2022 und Sonntag, 16. Juli 2022 (jeweils 8 - 16 Uhr) sind noch einige wenige Plätze frei. Wer Interesse an dieser Ausbildung hat, bitte per E-Mail schwimmen@postsv.de melden!

We want you:
Trainer, Rettungsschwimmer, Ersthelfer und Kampfrichter
Außerdem suchen wir neue Trainerinnen und Trainer bzw. Helfer, weil uns in den letzten Jahren aus beruflichen oder familiären Gründen leider einige verlassen mussten. Bei Interesse bitte beim Abteilungsvorstand melden! Ohne Trainer und ohne Wasseraufsicht gilt: kein Training bzw. Wartezeit auch für das Kinder- und Jugendtraining im 25-Meter-Becken. Dasselbe gilt für Kampfrichter: Wir appellieren an alle Eltern, deren Kinder an Wettkämpfen teilnehmen, sich zum Kampfrichter ausbilden zu lassen. Denn auch hier gilt: Ohne, dass wir namentlich Kampfrichter melden, können wir grundsätzlich auch niemanden zu Wettkämpfen anmelden.

An folgenden Samstagen haben wir bisher keine Wasseraufsicht: 9. Juli 2022 und 16. Juli 2022.
Wer die Aufsicht übernehmen kann: Bitte direkt bei mir melden unter bernd.zitzelsberger@postsv.de mit Angabe der Tage. Ansonsten werden die Schwimmzeiten bei der Stadt Augsburg storniert.

Am 30. Juli 2022 findet die Stadtmeisterschaft im Schwimmen statt. Einlass und Einschwimmen ist ab 8 Uhr.

Ohne Wasseraufsicht dürfen wir unseren Mitgliedern keine Wasserfläche zur Verfügung stellen.

Abschließend sei noch erwähnt, dass alle Anfängerschwimmkurse im Juli beendet werden und voraussichtlich in der Kalenderwoche 38 (die Woche nach dem Schulbeginn) wieder neue Anfängerschwimmkurse beginnen. Die Kurse dauern jeweils bis zu den Faschingsferien. Nach den Faschingsferien beginnen dann neue Kurse.

Wie viele Kurse wir im Herbst neu starten werden, ist noch nicht klar. Hier kommt es neben personellen Verfügbarkeiten auch auf die Nutzungszeiten in den städtischen Lehrschwimmbecken an.

Infos zur internen Anmeldung für die Stadtmeisterschaft

Wer an der Augsburger Stadtmeisterschaft 2022 im Schwimmen teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis spätestens Donnerstag, 30. Juni 2022 persönlich bei seiner Trainerin bzw. seinem Trainer. Die Trainerinnen und Trainer melden die Schwimmerinnen und Schwimmer für die Stadtmeisterschaft bis spätestens Freitag, 8. Juli 2022, 20:00 Uhr an ...
schwimmen@postsv.de

Wir müssen für jeden Start drei Euro einsammeln *(wer also dreimal schwimmt zahlt neun Euro usw).* Diese bitte mit der Anmeldung einsammeln und gesammelt bei **Johannes Schnur** abgeben. Schwimmer müssen keine Lizenz des Deutschen Schwimmverbandes besitzen, einzige Voraussetzungen sind: Mitgliedschaft im Post SV Augsburg, mindestens Jahrgang 2016 und sportgesund.

Bitte auch beachten, was im jeweiligen Jahrgang für die Wertung geschwommen werden muss.

Eine starke Post SV-Präsenz wäre hier wünschenswert. Darüber hinaus werden wir *(mindestens)* vier Kampfrichter brauchen, also bitte - wenn möglich - den Termin freihalten. Eltern, die (noch) kein Mitglied im Post SV Augsburg sind, können für den Post SV Augsburg starten, wenn bis dahin eine Mitgliedschaft besteht. Ansonsten können sie sich als vereinslose Schwimmer direkt beim Veranstalter anmelden und das fällige Meldegeld von 3 Euro je Start überweisen.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Mariia Reznik gewinnt fünfmal Gold und den Pokal für die beste Leistung

Die Schwimmabteilung des Post SV Augsburg war nach langer Pandemiebedingter Wettkampfpause mit einer kleinen Mannschaft auf einem Wettkampf außerhalb von Augsburg beim Petra Weiglein-Winkler Gedächtnis-Schwimmen 2022 in Memmingen angetreten:

Mariia Reznik (Jahrgang 2007) gewann insgesamt fünf Goldmedaillen und den Pokal im Jahrgang 2007 für ihre Leistung über 100 m Freistil mit 528 FINA-Punkten.

Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger sagt zu den Leistungen der aus der Ukraine mit ihrer Mutter nach Augsburg geflüchteten Schwimmerin: „Besonders freuen wir uns, dass Mariia ihre persönliche Bestzeit über 100 m Brust um fast zwei Sekunden auf 1:21,51 verbessern konnte. Mit ihren weiteren Zeiten über 50 m Brust in 37,26, 50 m Schmetterling (32,44), 50 m Freistil (29,25) und 100 m Freistil (1:02,14) ließ sie die Konkurrenz jeweils mehrere Meter hinter sich.

Aber auch die Leistungen unseres Schwimmnachwuchses können sich sehen lassen: Denn in vielen Fällen konnten neue persönliche Bestzeiten erzielt werden.“

v.l.n.r.: **Mariia Reznik, Tanja Schmitt, Julie Wagner, Anna Streit, Johannes Schnur, Pius Streit** und ***Clara Gebert***. Foto: Liana Reznik

Johannes Schnur, Sportlicher Leiter und C-Trainer Leistungssport beim Post SV sowie Jugendleiterin **Tanja Schmitt** betreuten das junge Team des Post SV, dem **Mariia Reznik, Clara Gebert** (2010), **Anna Streit** (2011), **Julie Wagner** (2010) und **Pius Streit** (2009) angehörten.

Urkunden, Medaillen und Pokal von Mariia Reznik
(Foto: Liana Reznik)

Mariia Reznik mit ihren Medaillen
(Foto: Liana Reznik)

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Termin:	**Samstag, 30. Juli 2022**
Austragungsort:	**Freibad Bärenkeller Oberer Schleisweg 15, 86156 Augsburg**
Veranstalter und Ausrichter:	**Post SV Augsburg e. V., Schwimmerbund Delphin 03 Augsburg e. V., Schwimmverein Augsburg 1911 e. V.**
Organisationskomitee:	**Bernd Zitzelsberger (Post SV Augsburg e. V.) Armin Baur (Schwimmerbund Delphin 03 Augsburg e. V.) Taylan Toprak (Schwimmverein Augsburg 1911 e. V.)**
Veranstaltungsleiter:	**Taylan Toprak, Stellvertreterin: Jana Kieselstein**
Einlass: ab 08:00 Uhr	**Ende ca. 13:00 Uhr**

Wettkampffolge:

Wettkampf Nr. 1:	50 m Schmetterling	weiblich	Jugend D und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 2:	50 m Schmetterling	männlich	Jugend D und älter + offene Wertung

Einlage VIP-Luftmatratzenrennen

Wettkampf Nr. 4:	50 m Freistil	weiblich	Jugend F und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 4:	50 m Freistil	männlich	Jugend F und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 5:	50 m Rücken	weiblich	Jugend E und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 6:	50 m Rücken	männlich	Jugend E und älter + offene Wertung

Vorführungen Nixen und Wasserball

Wettkampf Nr. 7:	50 m Brust	weiblich	Jugend F und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 8:	50 m Brust	männlich	Jugend F und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 9:	8 x 50 m Freistil mixed		offene Wertung

Jugend E und F darf bei 50 m Brust und 50 m Freistil alternativ ein Brett benutzen und nur Beine schwimmen.

In den Staffeln 8 x 50 m Freistil mixed müssen je Staffel mindestens vier weibliche Teilnehmer starten.

Wertungsklassen:

Jugend F	Jahrgang 2015 + 2016	Zeitsumme B + F
Jugend E	Jahrgang 2013 + 2014	Zeitsumme B + F + R
Jugend D	Jahrgang 2011 + 2012	Zeitsumme B + F + R + S
Jugend C	Jahrgang 2009 + 2010	Zeitsumme B + F + R + S
Jugend B	Jahrgang 2007 + 2008	Zeitsumme B + F + R + S
Jugend A	Jahrgang 2005 + 2006	Zeitsumme B + F + R + S
Junioren	Jahrgang 2003 + 2004	Zeitsumme B + F + R + S
AK 20	Jahrgang 1998 - 2002	Zeitsumme B + F + R
AK 25	Jahrgang 1993 - 1997	Zeitsumme B + F + R
AK 30+	Jahrgang 1983 - 1992	Zeitsumme B + F
AK 40+	Jahrgang 1973 - 1982	Zeitsumme B + F
AK 50+	Jahrgang 1963 - 1972	Zeitsumme B + F
AK 60+	Jahrgang 1962 und älter	Zeitsumme B + F
offen	Jahrgang 2012 und älter	Zeitsumme B + F + R + S

Die Jugend F schwimmt F und B, mit oder ohne Brett. Wer 2x schwimmt, kommt in die Gesamtwertung.
Stadtmeisterwertung: Altersklassenwertungen, offene Wertung, Zeitenaddition von Einzelstrecken
Separate Gästewertung: Für die Gäste gelten analog dieselben Wertungs- und Altersklassen.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

1. Allgemeine Hinweise
Die Stadtmeisterschaft wird in Anlehnung an die Wettkampfbestimmungen (WB) des Deutschen Schwimmverbandes durchgeführt, weil die WK-Anlage nicht nach WB ist. Teilnahmeberechtigt sind alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Augsburg sowie alle Mitglieder der Augsburger Sportvereine und der Augsburger Rettungsorganisationen. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis sind zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) sinngemäß anzuwenden. Außerdem sind die folgenden benachbarten Vereine als Gäste zur Stadtmeisterschaft eingeladen: TSV Bobingen 1910, TSV Fischach, TSV 1862 Friedberg, TSV 1909 Gersthofen, TSV Königsbrunn, Schwimmteam Neusäß, TSV Schwabmünchen, TSG Stadtbergen 1892. Alle Wettkampfteilnehmer sollten in der Lage sein, die Strecke sicher und zügig zu schwimmen.

2. Meldungen
a) Freizeitschwimmer können sich per E-Mail anmelden an: meldungen@sv-augsburg.de mit Angabe von Name, Vorname, Geburtsjahr, Geschlecht, Wohnort, Wettkampfnummer(n) bzw. Schwimmdisziplin(en), Meldezeit und Anschrift für den Urkundenversand bis Sonntag, 24.07.2022 - 20 Uhr.

b) Vereine schicken Meldelisten (DSV-Form 102) mit Name, Vorname, Jahrgang und Registrierungsnummer der Aktiven sowie Vereinsnummer und den Meldebogen (DSV-Form 101) elektronisch im DSV-Format mit Kontrollausdruck an den Schwimmverein Augsburg per E-Mail an: meldungen@sv-augsburg.de. Die Vereine erhalten eine Meldebestätigung per E-Mail.

Das Meldeergebnis wird in elektronischer Form zur Verfügung gestellt. Das Protokoll wird im Anschluss an die Veranstaltung per E-Mail verschickt. Die Urkunden werden nach der Veranstaltung durch die Stadt Augsburg gedruckt und zentral verschickt. Dazu müssen alle Freizeitschwimmer und Vereine bei der Meldung eine postalische Anschrift angeben.

3. Meldeschluss
Sonntag, 24. Juli 2022, 20:00 Uhr.
Später eingehende Meldungen werden nicht mehr angenommen.

4. Meldegeld und Spenden
Das Meldegeld beträgt pro Start 3,00 Euro und muss bis zum Meldeschluss auf dem Konto des Ausrichters eingegangen sein - Kontoinhaber:
Schwimmverein Augsburg 1911 e. V.
IBAN: DE96 7205 0000 0000 0660 68
Bank: Stadtsparkasse Augsburg

Der Gewinn aus der Veranstaltung wird gespendet an:
1. Ukrainischer Verein Augsburg e. V.
2. Förderverein Kinderchancen Augsburg e. V.

5. Wettkampffähigkeit
Die gesundheitliche Wettkampffähigkeit der einzelnen Teilnehmer wird mit der Meldung bestätigt.

6. Badbeschreibung
Das Becken ist 50 Meter lang, 21 Meter breit und verfügt über 8 FINA-Startblöcke. Die Wassertiefe beträgt ca. 1,80 bis 2,00 m. Die Wassertemperatur ist ca. 23 °C.

7. Zeitmessung
Die Zeitmessung erfolgt durch halb automatische Zeitmessung.

8. Frühstart / Verstöße gegen Schwimmtechnik-/regeln
Es gilt die Ein-Start-Regelung. Ein Frühstart hat anstelle einer Disqualifikation einen Zeitzuschlag von drei Sekunden, grobe Verstöße gegen Schwimmregeln haben einen Zeitzuschlag bis zehn Sekunden zur Folge.

9. Kampfrichter und Helfer
Jeder teilnehmende Verein wird gebeten, mindestens vier Kampfrichter und weitere Helfer zu stellen.

10. Laufeinteilung
Alle Wettkämpfe werden als direkte Entscheidungswettkämpfe geschwommen. Die Laufeinteilung erfolgt entsprechend der Meldezeiten.

11. Auszeichnungen
- Teilnehmerurkunde für alle Teilnehmer mit Einzelzeiten bzw. Gesamtzeit und Platzierung
- Medaillen für Platz 1-3 in allen Wertungsklassen und der offenen Wertung
- Pokale für die Augsburger Stadtmeisterin und den Augsburger Stadtmeister in allen Wertungsklassen
- Wanderpokale für die Augsburger Stadtmeisterin und den Stadtmeister in der offenen Wertung

Der Wanderpokal geht in das Eigentum der Gewinnerin bzw. des Gewinners über, wenn er dreimal nacheinander oder fünfmal insgesamt gewonnen wurde. Ansonsten ist er zur nächstfolgenden Stadtmeisterschaft mitzubringen.

12. Auszeichnungen für die Gäste
Die auswärtigen Vereine nehmen als Gäste teil und kommen nicht in die Wertung der Stadtmeisterschaft. Die teilnehmenden Schwimmerinnen und Schwimmer der eingeladenen auswärtigen Vereine erhalten eine Teilnehmerurkunde mit Einzelzeiten bzw. Gesamtzeit und Platzierungen in den Gästewertungen.

13. Badeordnung und Haftung
Während der Veranstaltung gilt die Badeordnung des Bades. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Diebstählen, Infektionen und anderen Ereignissen.

14. Datenschutz
Der DSV hat auf seiner Homepage unter www.dsv.de allgemeine Informationen zum Datenschutz bei der Teilnahme an Wettkampfveranstaltungen veröffentlicht, die alle Teilnehmer sowie die meldenden Vereine / Startgemeinschaften mit der Meldung zur Kenntnis nehmen. Auf dieser Basis erfolgt eine Speicherung von Daten. Detaillierte Fragen zum Datenschutz beantwortet der Datenschutzbeauftragte des Bayerischen Schwimmverbandes e. V., Ulrich Kämmerling.

15. Infektionsschutz
Es gelten die jeweiligen staatlichen bzw. städtischen Verordnungen und Verfügungen zum Infektionsschutz.

15. Foto-, Video- und Filmaufnahmen
Der Veranstalter dokumentiert die Veranstaltung mit Film-, Foto- und Tonaufnahmen für Zwecke der Berichterstattung und des Marketings und verwertet diese im Nachgang in diversen Medien, wie etwa Rundfunk, soziale Medien, Internet/Webseite sowie in Pressemitteilungen, Newslettern, Broschüren und Printprodukten. Mit Ihrer Anmeldung und der Teilnahme an der Veranstaltung bestätigen Sie, über diese Dokumentation der Veranstaltung informiert zu sein. Wollen Sie diese Foto-, Film und Tonaufnahmen mit Ihrer Beteiligung nicht, teilen Sie das bitte vor Ort den anwesenden Fotografinnen und Fotografen persönlich mit. Außerdem werden Medienvertreter eingeladen. Im Falle einer Anmeldung weiterer Teilnehmerinnen und Teilnehmer Ihres Vereines bestätigen Sie ebenfalls, diese Personen hierüber informiert zu haben.

16. Sonstiges
a) Alle Teilnehmer dürfen auch „von unten“, d. h. vom Beckenrand oder aus dem Wasser starten. Bei den Staffeln müssen 50 Prozent der Schwimmerinnen bzw. Schwimmer vom Beckenrand oder aus dem Wasser starten, weil das 50-Meter-Sportbecken im Freibad Bärenkeller derzeit nur über 8 Startblöcke verfügt.

b) Wenn es die pandemische Entwicklung oder andere Umstände (z. B. eine zu hohe Zahl abgegebener Meldungen) erforderlich machen, behält sich der Veranstalter eine Zurückweisung bzw. Reduktion der abgegebenen Meldungen (ggf. unter - anteiliger - Rückzahlung des bereits gezahlten Meldegeldes) vor.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Die Stadtmeisterschaft im Schwimmen kann 2022 mit neuen Startblöcken stattfinden.
Die Freude bei den Schwimmerinnen und Schwimmern darüber ist groß.

Am Samstag, 30. Juli 2022, findet die diesjährige Augsburger Stadtmeisterschaft im Schwimmen im Freibad Bärenkeller statt. Stadtrat Bernd Zitzelsberger, Abteilungsleiter der Schwimmabteilung des Post SV Augsburg, hatte sich als Mitglied des Sportauschusses und Sporbeirates vor eineinhalb Jahren wegen neuer Startblöcke für das Freibad Bärenkeller an die Sportverwaltung gewandt. Er sagt: „Ich danke Sportreferent **Jürgen Enninger**, den Amtsleiterinnen **Ulrike Greiffenberg** und **Petra Keller** und dem gesamten Team des Sport- und Bäderamtes, dass die neuen, modernen Startblöcke unbürokratisch und kurzfristig installiert werden konnten. Sie sind ein Gewinn für Freizeit- und Vereinsschwimmer.“

Taylan Toprak, 1. Vorsitzender des Schwimmverein Augsburg sagt: „Der SVA freut sich darauf, die diesjährige Stadtmeisterschaft im Schwimmen gemeinsam mit unseren Partnervereinen Post SV Augsburg und SB Delphin Augsburg durchführen zu dürfen. Wir wollen diese Tradition auch in den nächsten Jahren fortführen. Wir freuen uns sehr darüber, dass wir mit der Errichtung der Startblöcke im Freibad Bärenkeller den ersten Schritt in Richtung eines wettkampftauglichen Freibades geschafft haben und bedanken uns ausdrücklich beim Sportreferat von Jürgen Enninger für die gute Unterstützung und Stadtrat Bernd Zitzelsberger für sein Engagement.“

Die Augsburger Schwimmvereine werden den Gewinn aus der Stadtmeisterschaft dieses Jahr an den Ukrainischen Verein Augsburg und an den Förderverein Kinderchancen Augsburg spenden.

Die Augsburger Stadtmeisterschaft im Schwimmen wurde 2021 auf Initiative der Augsburger Schwimmvereine, maßgeblich unseres Abteilungsleiters Bernd Zitzelsberger, nach rund 20-jähriger Pause im Freibad Bärenkeller erstmals

Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger auf einem der neuen Startblöcke im Freibad Bärenkeller

wieder ausgerichtet. Davor fand sie jährlich im Sportbad an der Schwimmschulstraße statt.

Das Freibad Bärenkeller verfügte ursprünglich über 16 Startblöcke, die jedoch nach einer Sanierung vor vielen Jahren nicht mehr installiert wurden. Im letzten Jahr mussten die Teilnehmenden der Stadtmeisterschaft im Schwimmen deshalb noch vom Beckenrand ins kühle Nass springen. Mit den acht neuen, modernen FINA-Startblöcken hat das Freibad einen guten Schritt zur Wettkampftauglichkeit gemacht. Die FINA (Fédération Internationale de Natation) ist der Internationale Schwimmverband, der Dachverband aller nationalen Sportverbände für Schwimmen, Freiwasserschwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen.

Bernd Zitzelsberger ist Sprecher der Arbeitsgemeinschaft 50-Meter-Hallenbad für Augsburg. Er setzt sich seit bald fünf Jahren politisch für den Bau eines neuen Hallenbades ein, das neben einem großen Lehrschwimmbecken, einem Variobecken mit 10-Meter-Turm auch ein 50-Meter-Becken mit 10 Schwimmbahnen und eine Tribüne erhalten soll. Bernd Zitzelsberger erläutert: „Mit der Inbetriebnahme dieses neuen Hallenbades, das am Standort Göggingen gebaut werden könnte, würde die Sportstadt Augsburg einen Meilenstein im Bereich des Schwimmsports setzen, für die Öffentlichkeit, den Schulsport und den Vereinssport, einschließlich der Rettungstaucherausbildung, Wassergymnastik, Aquajogging, Wasserball, Synchronschwimmen, Wasserspringen und das Training der Kanuten. Kurzum: Für die gesamte Bandbreite des Schwimm- und Wassersports in Augsburg.“

Im Podcast bei der Augsburger Allgemeine

Viele Augsburgerinnen und Augsburger gehen gerne schwimmen.

Ida König, Chefin vom Dienst und Digital-Redakteurin der Augsburger Allgemeine, hat mit unserem Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger im Podcast „Augsburg, meine Stadt“ über die Augsburger Bäder und die Situation des Schwimmsports in Augsburg gesprochen.

Für das Spickelbad ist eine Sanierung geplant. Beim Hallenbad Göggingen steht ein Neubau des Hallenbades im Raum, der unter anderem ein Schwimmbecken mit 50 Metern Länge beinhalten soll. Wie die Chancen stehen, dass dieses Projekt in die Tat umgesetzt und wann es so weit sein könnte, erfahrt ihr im Podcast der Augsburger Allgemeine. Es geht unter anderem auch um die steigende Zahl der Nichtschwimmer.

Hört doch mal rein unter:
https://www.augsburger-allgemeine.de/.../neuer-podcast...

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Reinhold Berger

Sabine Winter beim Post SV

Bei einem Training mitmachen zu können, wie es die Europameisterin im Team und Doppel gewöhnlich selbst durchläuft, wer wollte nicht schon immer solch eine Chance haben?

Diese Möglichkeit erhielten kürzlich 16 begeisterte Tischtennisspieler und Tischtennisspielerinnen, als die deutsche Nationalspielerin **Sabine Winter** auf Einladung ihres Sponsors, der TQ-Group - unser **Frank Sommerrock**, der dort beschäftigt ist, hatte den Kontakt geknüpft - beim Post SV Augsburg zu Gast war und höchstpersönlich ein Training leitete.

An 8 Tischen begann die Trainingseinheit mit einem mehrstufigen Aufwärmspiel. Um letzten Endes als Team ein überdimensionales Tic-Tac-Toe Spiel zu gewinnen, mussten zuerst möglichst schnell Übungen an einer Koordinationsleiter durchgeführt werden. Wurde dies geschafft, durfte ein Hütchen in dem Spielfeld platziert werden,

bis eine Gruppe das Spiel für sich entscheiden konnte.

Gut aufgewärmt, wenn nicht sogar überhitzt, ging es danach an die Tische zum Einspielen. Dieser Teil des Trainings war auffallend kurz angesetzt, da die Wechsel immer sehr frequent angesagt wurden. Um langsam in den Spielfluss reinzukommen, wurden anschließend die ersten „leichten“ Übungen angesagt.

Hierbei wurde schnell klar, auf welchem anderen Niveau die Profis ihre Übungen während des Trainings ausführen. Alle kamen bei den Beinarbeitsübungen, wobei zum Teil der ganze Tisch mit der Vorhand abgedeckt werden musste, schnell ins Schwitzen. Währenddessen ging Sabine von Tisch zu Tisch und gab fleißig Verbesserungsvorschläge.

Auch die zweite Übung war für uns eine Herausforderung. Es sollte in einem Aktiv-Passiv-Wechsel jeder Spieler offensive Bälle spielen, um dann wieder zu blocken, sodass der Mitspieler wiederum Topspins ziehen kann. Es gibt hier keinen freien Ball, sondern die Übung fängt nach dem letzten vorgegebenen Ball einfach von vorne an, eine weitere Schwierigkeit stellte also die gedachte Endlosigkeit der Übung dar.

Normalerweise ist es das Ziel, möglichst viele Durchgänge zu schaffen, an den meisten Tischen kam es jedoch nicht ein einziges Mal dazu, die zweite Runde zu beenden. Als abschließende Übung wurde eine klassische Aufschlag-Rückschlag-Übung gespielt, wie sie auch aus dem regulären Training bekannt war.

Im Anschluss hat das heiß erwartete Highlight des Abends begonnen: Ein Kaisertisch-Turnier mit der Nationalspielerin selbst.

Ein Kaisertisch ist eine Turnierform, bei der an allen Tischen bis 11 Punkte *(ohne Verlängerung)* gespielt wird. Erreicht ein Spieler diese Punktzahl, ruft er „Stopp“ und alle hören auf zu spielen. Der Punktestand zu diesem Zeitpunkt entscheidet, welcher Spieler der jeweiligen Paarungen an den restlichen Tischen gewonnen hat. Die Gewinner, mit dem höheren Punktestand, steigen näher zum Kaisertisch auf, die Verlierer sinken weiter ab und entfernen sich damit vom begehrten Endziel.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Da Sabine klarer Favorit unter den Spielern war, startete sie am untersten Tisch und das Spiel sollte enden, sobald sie den Kaisertisch erreichte und dort einen Sieg erzielte. Überraschend kam dabei ihre Niederlage in der ersten Runde, sie blieb also für eine weitere Partie am untersten Tisch.

An dieser Stelle sei jedoch zu erwähnen, dass die Nationalspielerin vor diesem Training drei Wochen im Urlaub und damit nicht eingespielt war, wahrscheinlich der Grund, weshalb die Mitglieder des Vereins überhaupt eine Chance hatten. Nach ihrem holprigen Start schaffte es Sabine jedoch schnell, aufzusteigen, den Kaisertisch zu besetzen und das Turnier nach 10 Spielrunden zu beenden.

Um den Abend nach dem erfolgreichen Training ausklingen zu lassen, setzten sich alle Anwesenden noch in das Bistro des Vereinsgebäudes, aßen gemeinsam und tauschten sich über alles Mögliche aus.

Resümierend ist zu sagen, dass Sabine das Training nicht nur durch ihre Tischtennis-Expertise, sondern auch durch ihre bodenständige und sympathische Art bereichert und allen einen erinnerungswürdigen Abend beschert hat.

Levent Ortak

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.

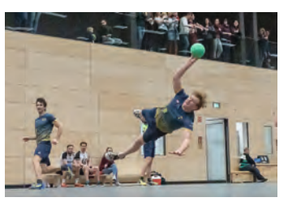
Traditionssport

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.

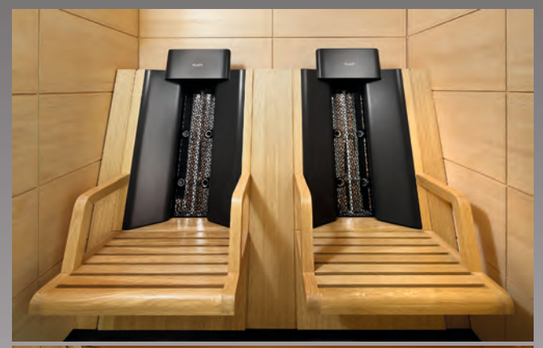
Unser Wellnessbereich verfügt über:

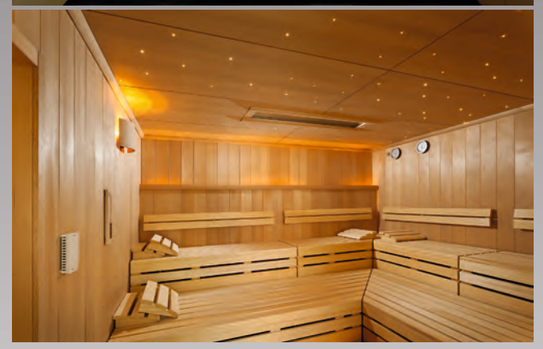
Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

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, Performancegetrieben. 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.

Weil‘s zusammen mehr Spaß macht ...

Kinder Sportschule Bayern

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

Blüte - KiSS I
4 - 6 Jahre
Mo. 15:00-16:00 Uhr
Mi. 15:00-16:00 Uhr

Blüte - KiSS II
4 - 6 Jahre
Di. 16:30-17:30 Uhr
Do. 15:00-16:00 Uhr

Boom - KiSS
6 - 8 Jahre | 1/2 Kl.
Mo. 16:00-17:00 Uhr
Mi. 16:00-17:00 Uhr

Power - KiSS
8 -10 Jahre | 3/4 Kl.
Mo. 17:00-18:00 Uhr
Mi. 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.

myPSA
www.postsv.de
Tel. 0821.404040
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg - Pfersee
Kurse
Fitness
Wellness
u.v.m. ...