04/22 | 34. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Schwimmer sind auf Kurs

Inside-Info
Infektionsschutzgesetz
Energiekrise
Was kommt jetzt noch?
Seite 122 bis 127

Aus den Abteilungen
Alpine, Handball, Schwimmen, Tischtennis
Seite 138 bis 145

Gesundheitssport
Ganzkörper
Cardio-Workout
Kursplan August
Seite 128 bis 137

Imagine
Traditionssport, Fitness, Wellness, Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 146 bis 159

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Heinz Krötz

Entwurf Infektionsschutzgesetz plus Energiekrise - wie bereiten wir uns darauf vor?

Trotz Sommer, Sonne, Start der Bundesliga, Sport wie gewohnt - ob Draußen oder Drinnen - müssen wir jedoch bereits jetzt auf den Herbst blicken, denn die Pandemie schwelt leider weiter, mit teilweise hohen Inzidenzzahlen. Aktuell müssen wir davon ausgehen, dass sich die Lage wieder verdüstert. Ein neues Infektionsschutzgesetz (IfSG) wird die Grundlage für Schutzmaßnahmen ab dem 01.10.2022 bis 07.04.2023 sein.

Gemäß den Informationen des DOSB und des BLSV können wir davon ausgehen, dass mit einer erneuten Schließung von Sportstätten nicht zu rechnen ist. Das ist schon einmal eine gute Nachricht.

Wäre Corona und die Folgen nicht allein schon herausfordernd genug, kommt nun aufgrund der Ukraine-Konflikt durch Russland auch noch Energieknappheit hinzu. Die Auswirkungen sind schon spürbar: Bei den Gaspreisen, den Stromkosten und an den Zapfsäulen. Auch die sozialen Tankstellen, die Sportvereine, wie sie BLSV-Präsident Jörg Ammon bezeichnet, werden davon betroffen sein. In welchem konkreten Umfang wissen wir aber leider alle nicht.

Auszug aus dem Vorschlagswesen für die Fortentwicklung des IfSG:

- Maskenpflicht in öffentlich zugänglichen Innenräumen. **Eine zwingende Ausnahme** ist bei Freizeit-, Kultur- oder Sportveranstaltungen, **in Freizeit-** und **Kultureinrichtungen** sowie in gastronomischen Einrichtungen und bei der **Sportausübung für Personen** vorzusehen, die über einen Testnachweis verfügen oder genesen sind (Genesenennachweis; es gilt die bisherige 90 Tage-Frist) oder die vollständig geimpft sind und bei denen die letzte Impfung höchstens drei Monate zurückliegt.
- **Verpflichtende Hygienekonzepte** (Bereitstellung von Desinfektionsmitteln, Vermeidung unnötiger Kontakte, Lüftungskonzepte) für Betriebe, Einrichtungen, Gewerbe, Angebote und Veranstaltungen aus dem Freizeit-, Kultur- und Sportbereich für **öffentlich zugängliche Innenräume**, in denen sich mehrere Personen aufhalten.
- Festlegung von **Personenobergrenzen** in öffentlich zugänglichen Innenräumen.

Das sind Maßnahmen und Regelungen, die uns beim Post SV durchaus geläufig sind, die wir schon in den Vorjahren erfolgreich praktiziert sowie umgesetzt haben. Für diesen Teil zumindest einmal keine Anordnungen in Sicht, für die wir nicht schon Erfahrungswerte und Lösungen hätten.

Was bleibt ist die bereits im letzten Editorial angesprochene Inflationsrate und die Kostensteigerungen, speziell im Energie- und Dienstleistungsbereich. Sie betrug im Juni 2022 in Deutschland 7,6 Prozent. Sie hat sich damit zwar leicht abgeschwächt, verweilt aber weiterhin auf hohem Niveau - so hoch wie seit fast 50 Jahren nicht mehr.

Kurzfristige Beitragsanpassung ist unumgänglich

Wie ebenfalls in der letzten Ausgabe angekündigt werden nach dem Verursacherprinzip die Basis- und die Spartenbeiträge im Brennpunkt stehen. Wir planen daher noch im 4. Quartal 2022 eine außerordentliche Delegiertenversammlung abzuhalten, damit die Beitragsanpassung bereits zum 01.01.2023 wirksam werden kann.

Verein ist weiterhin auf Wachstumskurs

Sicherlich sind wir noch nicht bei den durch uns noch vor der Pandemie geplanten Zuwachszahlen angekommen. Aber wir haben weiterhin Nettozuwachs. Der Gesamtverein hat mit aktuellem Stand 1.588 Mitglieder und wir konnten bereits die Austritte zum 30.06.2022 erneut völlig kompensieren. In der Februarausgabe 2022 hatten wir mit 1.488 noch genau 100 Mitglieder weniger. Wir nähern uns also jetzt der 1.600er Marke, die der Post SV zuletzt in 2004 einmal hatte.

Die Wachstumstreiber sind nach wie vor der Gesundheitssport, die Kindersportschule und die Abteilung Schwimmen. Alle anderen Sparten stagnieren leider. Einige traditionelle Sportarten haben sogar ernsthafte Probleme den organisierten Sportbetrieb noch aufrecht erhalten zu können.

Resilienz

Unsere Leiterin der Kindersportschule, Carina Wiedemann, beschreibt das „Immunsystem der Seele“ auf Seite 134. Das Verhalten der Gesellschaft hat sich verändert, teilweise gravierend und wir müssen uns auch als Vereine auf geänderte Situationen einstellen und attraktive sowie innovative Lösungen für das geänderte Freizeitverhalten anbieten.

Das sind die 7 Säulen von Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, enge Bindungen - Erfolgsnetzwerk, positive Zukunftsplanung und Selbstreflexion. Bei genauerem Betrachten könnte Resilienz vielleicht auch für andere Altersschichten ein interessantes Konzept darstellen.

Übrigens: Am 29.09.2022 feiern wir unseren 4. Geburtstag in myPSA

Bis demnächst ...
Ihr

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Vorstand bedankt ich bei den verdienten Mitgliedern mit einem Grillfest ...

Coronabedingt konnte der Vorstand bereits seit drei Jahren keine persönlichen Ehrungen mehr in der Delegiertenversammlung vornehmen. Daher gab es bereits anlässlich der diesjährigen Jahreshauptversammlung am 25. März 2022 das Versprechen, die Ehrungen der letzten 3 Jahre gebündelt im Rahmen einer kleiner Grillfeier vorzunehmen. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir dann am 02.07.2022 die Ehrungen vollziehen. **Erwin Schmidt**, im Bild links zwischen Frank Bregulla und Heinz Krötz, war mit 75 Jahren Mitgliedschaft im Post SV einer der stolzesten Jubilare. Der Großfeld-Handballer ist immer noch mobil, fuhr natürlich selbst mit dem Auto vor und brachte den Anwesenden ein Mannschaftsfoto seiner aktiven Handballzeit in der Blumenstraße mit.

Nicht weniger stolz war **Konrad Holzmann** mit seinen 70 Jahren Vereinszugehörigkeit. Auch er zählt zu den ehemaligen Handballern, die noch auf 120m Feldlänge etwas mehr an Laufarbeit leisten mussten, als die heutigen Bundesliga- oder Nationalspieler. Im dritten Bild von oben, **Horst Settgast**, der über 50 Jahre den Verein als aktiver Kegler, aber auch als Abteilungskassier, unterstützt. Er erzählte aus seiner Zeit, wie er zum Fernmeldeamt Augsburg und zum Post SV kam.

Reinhard Blank (Bild unten) wurde neben seinen 55 Jahren aktive Mitgliedschaft bei den Fußballern, mit der silbernen Ehrenplakette für sein vorbildliches Engagement bei der Vereinshütte ausgezeichnet.

Die Ehrennadel in Silber für 25-Jahre Mitgliedschaft

❒ Barisch, Wolfgang	(Gesundheitssport)
❒ Bregulla, Alexander	(Gesundheitssport)
❒ Kupke, Julius	(Handball)
❒ Leiacker, Petra	(Alpine)
❒ Lupper, Stefan	(Handball)

Die Ehrennadel in Gold für 40-Jahre Mitgliedschaft

❒ Bogenreuther; Andreas	(Tischtennis)
❒ Horn, Claudia	(Alpine)

Die Ehrennadel in Gold für 50-Jahre Mitgliedschaft

❒ Settgast, Horst	(Kegeln)
❒ Stegherr, Ortwin	(Alpine)
❒ Vaclahovsky, Gerhard	(Tischtennis)

Die Ehrennadel in Gold für 55-Jahre Mitgliedschaft

❒ Blank, Reinhard	(Fußball)
❒ Eichner, Günter	(Gesundheitssport)

Die Ehrennadel in Gold für 70-Jahre Mitgliedschaft

❒ Holzmann, Konrad	(Handball)

Die Ehrennadel in Gold für 75-Jahre Mitgliedschaft

❒ Schmidt, Erwin	(Handball)

Die Ehrenplakette (Silber) für besondere Verdienste

❒ Blank, Reinhard	(Hütte)

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 (5), Oktober 2022, ist der Donnerstag, 29.09.2022.

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

1.588 davon
477 Jugendliche
676 Gesundheitssport
149 Kindersportschule
403 Schwimmen

Stand: 05.08.2022

Bankverbindung:

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

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

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Liebe Mitglieder/innen des Post SV, im August neigt sich mein Freiwilliges Soziales Jahr dem Ende entgegen. Die zwölf Monate beim Post SV vergingen rückblickend wie im Flug und ich bin froh behaupten zu können, zum letztjährigen Zeitpunkt mich für diesen Weg entschieden zu haben.

Der Post SV war nach dem Abschluss der Allgemeinen Hochschulreife mein erster Schnupperversuch in die Arbeitswelt. Über die ersten Einblicke hierbei nehme ich Sie gerne mit. Begonnen hat mein Freiwilligendienst im letzten August mit einem dreiwöchigen Seminar in Friedberg, um eine Übungsleiterlizenz für Kinder und Jugendliche zu erhalten. Diese gab mir die Möglichkeit in den Sparten KISS, Schwimmen und Ju-Jutsu als Übungsleiter am Training teilzunehmen. In den 3 Wochen durfte ich bereits lernen, was es bedeutet im Team zu arbeiten. Die Seminare wiederholten sich für jeweils eine Woche im Januar und im Juni.

Neben den äußerst spaßigen Seminaren stand die Arbeit beim Post SV im Vordergrund. Es gab einige neue Dinge, an welche ich mich gewöhnen musste. Verschiedene Arbeitszeiten und Schichten, das Eingliedern in das Kollegium, als auch den Umgang mit unseren Mitgliedern verschiedenster Altersklassen. Mein Freiwilligendienst zeichnete sich vor allem als Übungsleiter im Kinder- und Jugendbereich aus.

In der KISS schulten wir die Kinder durch Bewegungslandschaften und sportspezifischen Übungen in ihrer Motorik, als auch im Umgang innerhalb einer Gruppe. Perfektioniert wurde dies oft durch einen Zyklus, bei dem wir alle 6 Wochen die zu übende Sportart wechselten.

Beim Schwimmen agierte ich meist im Winter und Frühjahr als Co-Trainer unserer Anfängerkurse. Hierbei begleitete ich meist jüngere Kinder bei ihren ersten Begegnungen mit dem Wasser. Man merkte sofort welche Verantwortung zu tragen war. Beim Ju-Jutsu stand ich den Trainern Maksym und Florian ebenfalls als Co-Trainer zur Seite. Hier agierte ich als Partner, um die Übung vorzuzeigen, als auch für die Wiedergabe der Wichtigkeit von Disziplin und Courage.

Mein Name ist **Dejan** und ich bin das neueste Mitglied im myPSA Team. Ich bin 29 Jahre alt und meine letzte Station war Paris, wo ich meinen Master in International Management absolviert habe.

Mein Lebensweg hat mich die letzten Jahre jedoch immer mehr in die Fitness-Schiene geführt. Meine Tage sind stets gefüllt mit Bewegung. Tanzen, Yoga, Calisthenics und Krafttraining. Sport ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden und nicht mehr wegzudenken.

Vor allem mit Gruppen von heranwachsenden Menschen arbeitete ich gerne und unterstützte und half ihnen. Abgerundet wurde mein Leistungsfeld durch die Arbeit an der Rezeption. Der Check-In unserer Mitglieder/innen und ausstehende Fragen wurden von mir hoffentlich zur vollsten Zufriedenheit aller Beteiligten beantwortet.

Voller Freude blicke auf mein FSJ beim Post SV zurück. Ich durfte viele großartige Gesichter kennenlernen, welche mir den Einstieg in das Berufsleben um einiges erleichtern konnten. Ich möchte mich bei unserem Vorstand, dem Kollegium und allen Mitgliedern für diese einmalige Chance bedanken und wünsche Euch allen alles erdenklich Gute für die Zukunft!!

Viele Grüße, euer Willi

Das war jedoch nicht immer so, ab dem 25. Lebensjahr begann erst die Transformation vom Couch-Potato hin zum sportlich aktiven Menschen. Davor hat eine sitzende Lebensweise, gepaart mit Wachstumsschüben und einer unbehandelten Verletzung dazu geführt, dass sich über die Jahre eine schmerzhafte Skoliose der BWS gebildet hat, die auf Dauer alles andere als Spaß gemacht hat und die Lebensqualität eingeschränkt hat. Meine Entscheidung war klar: Nie wieder Rückenschmerzen! Es ging darum mich aktiv so umzugestalten, dass Rückenschmerzen und Mobilitätsprobleme der Vergangenheit angehören und tatsächlich bin ich heutzutage beschwerdefrei, die körperbewusste Lebenseinstellung hat Wunder gewirkt.

Daher habe ich mich für myPSA entschieden, wo sich mein persönlicher Werdegang gut mit dem Umfeld deckt. Momentan bin ich an der Rezeption, jedoch plane ich auch die Fitnesstrainer B-Lizenz zu absolvieren, um Sie dann auch aktiv als Trainer zu unterstützen.

Meine Botschaft ist einfach:
Ein gesunder Körper ist essenziell für die Lebensqualität und Transformationen sind stets möglich, sowohl körperlich als auch mental.

Dejan Lukac

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Unser aktives Fitnessmitglied, **Rainer Holzapfel**, war mit seinem Rad unterwegs und hat uns ein paar Fragen dazu beantwortet. Schöne Ausflugstipps sind natürlich auch dabei. 😉

Unter den myPSA Vereinsmitgliedern sind ja auch viele Fahrrad-Aktive. Sei es für kurze Alltags-Besorgungsfahrten, sportliche Touren oder spontane, regionale Ausflüge. Wer aber einmal unserer Region entfliehen möchte, der kann aus einem immer größeren Angebot von organisierten Fahrradreisen auswählen.

Wie läuft das ab, was erwartet uns und ….?

Die Busunternehmen haben einen speziellen Anhänger für die Fahrräder, die aufrecht eingehängt und transportgesichert werden. Diese Arbeit des Ein- und Ausladens übernehmen die Fahrrad-Guides. Akkus, Taschen oder Körbe müssen vorab vom Fahrradbesitzer abgenommen werden.

Wer nimmt an diesen Fahrten teil?
Überwiegend Generation 60+ und 70+ darunter etliche Allein-Reisende.

Was passiert wenn ich unterwegs eine Reifenpanne oder einen technischen Defekt mit dem Rad habe?
Die Fahrrad-Guides haben Ersatzmaterial dabei und reparieren vor Ort.

Was tun die Fahrrad-Guides?

Zu Beginn gibt der Guide einen Kurzüberblick über den Tagesablauf und Details zur Strecke. Ein Guide fährt immer voraus, einer fährt am Ende der Gruppe. In Verbindung sind die beiden mit Sprechfunk. An sehenswerten Plätzen hält der Guide für Fotopausen, Trinkpausen etc. an.

Ist eine Fahrrad-Gruppe mit über 30 Teilnehmer nicht schwierig zu fahren bzw. gefährlich?

Nein! Der Guide erklärt zu Beginn einige wenige Regeln und schon klappts.

Ist es Ziel des Ausflugs möglichst viele km und diese möglichst schnell zu fahren?

Nein! Die Tageskilometer bewegen sich zwischen 40 - 60km. Kategorie leicht bis schwer, das ist in der Reisebeschreibung angegeben. Hauptziel der Reise ist das Kennenlernen neuer, unbekannter Regionen mit all ihren Schönheiten.

Kann ich mit dem gefahrenen Tempo mithalten?

So gut wie alle Teilnehmer fahren E-Bikes, welche die gewählte Strecke mühelos bewältigen. Eine gute Grundkondition sollte ich allerdings schon mitbringen, aber mypsa Mitglieder sind ja fit 😉

Wie läuft das mit der Verpflegung ab?

Bei Tagesfahrten wird mittags eingekehrt, bei Mehrtagesfahrten mit Übernachtung ist im Paket ohnehin Halbpension. Einige Anbieter bieten Bordfrühstück, Fitness-Paket für die Tour und Kaffee + Kuchen bei der Rückankunft an.

Was sollte ich vorher abklären?

Das wichtigste: Mein Fahrrad muss technisch einwandfrei sein. Bereifung, Bremsen, Schaltung usw. Von der Ausrüstung am besten sportliche, bequeme Fahrradkleidung, Helm, Brille etc. Und je nach Wetter Regen- oder Sonnenschutz.

Welche Busunternehmen bieten geführte Radreisen an?

Von Jahr zu Jahr werden es mehr. Einfach einmal bei den euch bekannten Unternehmen aus unserer Region anfragen. Rainer hat schon ein paar Tages-Radtouren getestet (Preiskategorie 60,00 €) und kann euch folgende Touren empfehlen.

Grünes München:

Zustieg Bus Augsburg P+R Nord. Tour-Start 9:30 Uhr in Fröttmaning, weiter bis Olympia Park, Nymphenburg, Einkehr Hirschgarten, Bavaria Theresienwiese, Isar Wellen Surfer, Englischer Garten, Chinesischer Turm, Isar-Radweg, Hirschau und wieder zurück Allianz-Arena. Strecke 45km, netto Radzeit ca. 3-4 Stunden.

Pfänder Panorama Tour:

Zustieg Jettingen-Scheppach 6.00 Uhr. Tour-Start 10 Uhr ab Bregenz mit der Seilbahn auf den Pfänder. Blick auf den Bodensee. Abfahrt über Berg und Tal bis Lindau. Nach der Tour noch Aufenthalt ca. 1,5 Stunden zur freien Verfügung. Strecke 48km ca. 3-4 Stunden.

Rainer, wohin gehen deine nächsten Radtour-Ausflüge?

Am 5. August ins Klostertal und am 30. August eine Loisach Tour. Ende September Bodensee-Königsee. Vielen Dank für deine Tipps lieber Rainer, Wir wünschen Dir viel Spaß bei deinen nächsten Unternehmungen. Und vielleicht sind ja schon bald ein paar bekannte Gesichter mit an Bord.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Weltweit beschäftigt das 1919 durch Manfred Erhardt gegründete traditionelle Unternehmen fast 1.600 Mitarbeiter in 15 Ländern.

„Gesundheitsprävention und Arbeitsschutz sind daher unverzichtbare Bestandteile eines modernen Personalmanagements“ - so steht in der Präambel des neuen Kooperationsvertrages zwischen dem ebenfalls rund 1.600 mitgliederstarken Post SV und der Erhardt+Leimer Firmengruppe.

Bei der Vertragsunterzeichnung freuen sich **Heinz Krötz** (links) und **Urban Beck** (Geschäftsführer der Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH - rechts) schon vor der Fertigstellung des neuen Firmenstandort im Sheridan-Areal - direkt neben unserem Sport- &. Gesundheitszentrum des Post SV - auf eine erfolgreiche und langangelegte Zusammenarbeit im Gesundheitsmanagement.

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!

„G“ wie „Gemeinsam achtsam Sport treiben im Post SV“

Warum wir mehr Achtsamkeit im Sport brauchen

Smartwatch starten, Fitnessapp aktivieren, Kalorien tracken, Schritte zählen - mittlerweile verfolgen auch Hobbysportler jede Leistung. Warum wir das trotzdem manchmal lassen sollten, liest du hier.

Im Alltag fällt es uns immer schwerer abzuschalten. Ständige Erreichbarkeit und Informationsflut führen dazu, dass wir nur schwer unseren Fokus finden. Die Bewertung von Zielen und Zahlenwerten rücken immer mehr in den Vordergrund und das nicht nur in der Arbeit, sondern auch in der eigentlich besten Freizeitbeschäftigung der Gesellschaft - dem Sport.

Der Trend zum „quantified self“ zeigt sich deutlich: Leistung wird an Zahlen gemessen, nicht an dem Grad des eigenen Wohlbefindens. Dabei sollte Sport doch eigentlich der Ausgleich zum Alltag sein, die Gelegenheit zu echter Entspannung. Womit man den Begriff Achtsamkeit in Bezug auf Sport meist sofort verbindet, sind Yoga und Pilates.

Aber auch in schweißtreibenden Sportarten kann Achtsamkeit ihren Platz finden. Denn Achtsamkeit schult vor allem, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen und diesen selbst besser kennenzulernen. Welche Situation bedeutet Stress? Hoffentlich nicht die, in der du deine „10.000-Schritte-pro-Tag-Challenge“ noch nicht erreicht hast. Was ist genug? Wann höre ich auf? Gerade im Sport ist es wichtig, dass der Kopf frei ist. Kreisen die Gedanken des Alltags während des Trainings umher, können wir nur schwer unsere ganze Achtsamkeit unserem Körper widmen. Die Ablenkung kann im Motivationsverlust oder sogar in weniger Leistung resultieren.

Deshalb gilt: Wir brauchen mehr Achtsamkeit im Sport, um im Hier und Jetzt zu verweilen - ohne dabei den Moment zu bewerten. Wenn Sport für dich noch ein reines Pflichtgefühl ist, dann hast du vielleicht noch nicht den richtigen Sport für dich entdeckt. Denn Sport, der uns gefällt, weckt Begeisterung, verhilft uns zu mehr Fokus im Alltag, baut Stress ab– unabhängig von den Zahlen auf unserer Smartwatch oder Waage.

Achtsames Sporttreiben kann in einer Woche Yoga bedeuten und in der nächsten High-Intensity-Training. Im Post SV Augsburg wollen wir dir diese Möglichkeit in einem umfassenden Kurskonzept bieten. Starte deine Woche mit unserem Yoga-Kurs am Montag-Vormittag, schalte ab im After Work Kurs, powere dich aus beim Zumba oder Bodyfit oder stärke deinen Rumpf beim Vitalen Rücken Kurs. Gerne erstellen wir auch einen individuellen Trainingsplan für unseren Fitnessbereich, der sich an deinen Bedürfnissen orientiert. Lasst uns gemeinsam den Sport wieder als Ausgleich ansehen, ohne Leistung, ohne Zahlenwerte!

Eure Carina

Warum ist es wichtig Beine zu trainieren?

Gestärkte Beinmuskulatur verbraucht während des Trainings und im Ruhezustand jede Menge Kalorien. Wer regelmäßig trainiert, verbrennt nicht nur wegen des Workouts Fett. Muskeln sind wahre Kalorienfresser.

Viele Muskeln = höherer Grundumsatz.

Man verbraucht dann also auch ohne Workouts Energie - meist in Form von Körperfett. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Beinworkouts den Stoffwechsel anregen und die Kalorienverbrennung aktivieren. Und obendrauf profitierst du nach dem Training von einem langen Nachbrenneffekt, weil die Beinmuskulatur die stärkste und größte unseres Körpers ist.

Hier hast du 4 Übungen für deine Beine die du ganz einfach zu Hause nachmachen kannst.

1. Wandsitzen
Suche dir eine freie Wand und lehne dich mit dem Rücken dagegen. Beuge deine Knie bis du zwischen Ober- und Unterschenkel einen ca. 90° Winkel hast. Deine Füße stehen eine halbe Beinlänge von der Wand weg. Achte darauf, dass dein Rücken und deine Schultern vollständig an der Wand sind.

Empfehlung: 3 x 30 Sek. bis 2 Min halten, die Zeit schrittweise steigern

2. Squats (Kniebeugen) mit Side-Kick

Stelle dich hüftbreit hin und starte deine Übung mit einer normalen Kniebeuge, beim Aufrichten streckst du immer im Wechsel das rechte und das linke Bein zur Seite aus und gehst dann wieder zurück in die normale Kniebeuge. Achte darauf, dass du deine Knie während der Übung nicht nach vorne schiebst und dein Bein, das du anhebst, gestreckt ist.

Empfehlung: 3 x 10 bis 20 Wiederholungen

noch 2. Squat mit Seitheben

Stelle dich hüftbreit hin und starte deine Übung mit einer normalen Kniebeuge, beim Aufrichten streckst du immer im Wechsel das rechte und das linke Bein zur Seite aus und gehst dann wieder zurück in die normale Kniebeuge. Achte darauf, dass du deine Knie während der Übung nicht nach vorne schiebst und dein Bein, das du anhebst, gestreckt ist.

Empfehlung:
3 x 10 bis 20 Wiederholungen

3. Ausfallschritt mit Rumpfrotation

Stelle dich aufrecht hin und mache einen großen Ausfallschritt nach hinten dabei rotierst du deinen Oberkörper in Richtung deines vorderen Standbeines. Komme wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte darauf, dass du während der gesamten Übung einen aufrechten Oberkörper hast. Für eine größer Intensität kannst du gerne ein Zusatzgewicht in die Hand nehmen.

Empfehlung:
3 x 10 bis 20 Wiederholungen
pro Seite

4. Beckenheben mit einem Bein

Lege dich auf den Rücken, stelle deine Beine auf und hebe das Becken an, bis du in der Position der Brücke bist. Löse jetzt ein Bein vom Boden und halte es in der Luft. Bewege dein Becken jetzt zum Boden und wieder zurück in die Brückenposition. Achte darauf, dass du in deiner Brücken-Position eine gerade Line vom Knie über die Hüfte bis zur Schulter bildest.

Empfehlung:
3 x 10 bis 20 Wiederholungen
pro Seite

Eure Lisa

Hallo liebe Post-SV Mitglieder, mein Name ist Klaus H. und ich unterrichte seit Mai 2022 im Post SV Ganzkörper Cardio Workout. Ich habe eine Ausbildung als Group-Fitnesstrainer, sowie weitere zusätzliche Ausbildungen. Heute möchte ich euch über alle positiven Argumente des Ganzkörper Cardio-Workouts informieren.

Woher kommt Step Aerobic und wie entstand es?

Die Geschichte von Step Aerobic beginnt in den 1960er Jahren. Zu diesem Zeitpunkt entwickelte ein amerikanischer Arzt aerobes, um nicht nur effektiv die Ausdauer zu trainieren, sondern auch Lunge und Herz zu stärken. Dies löste einen wahren Boom in der Fitnessindustrie aus, woraufhin zahllose Ausdauer- und Aerobicprogramme entwickelt wurden. Kurz darauf wurde der gelenkschonende Sport Step Aerobic durch die Fitnesstrainerin Gin Miller weltweit bekannt.

Was bringt dir Cardio Training?

Ausdauertraining macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf verschiedene Körperfunktionen aus.

Herz und Gefäße:

- Das Herz arbeitet ökonomischer.
- Abnahme der Herzfrequenz.
- Zunahme des Schlagvolumens.
- Senkung des Blutdrucks.
- Durchblutungsstörungen können vorgebeugt werden.
- Gefäße werden geschützt.

Muskulatur:

- Stärkt die Muskulatur.
- Muskeln werden besser versorgt und regenerieren schneller.
- Die Muskulatur wird leistungsfähiger.
- Körperfettanteil kann reduziert werden.

Lunge:

- Das Atemvolumen wird erhöht.
- Die Lunge arbeitet effektiver.
- Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt.

Gehirn:

- Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert.
- Das Gehirn wird besser durchblutet.
- Neue Verknüpfung von Gehirnzellen.

Blut:

- Blutkörperchen vermehren sich.
- Es wird mehr Sauerstoff transportiert.
- Organe werden besser versorgt.
- Thromboserisiko kann verringert werden.

Immunsystem:

- Die Anzahl der Antikörper wird erhöht und dein Immunsystem gestärkt.
- Insulin kann verringert werden.
- Muskeln speichern mehr Glykogen.

Psyche:

- Stressabbauende und beruhigende Wirkung.
- Ausschüttung des Glückshormons Serotin.

Wie Ihr seht bringt Ganzkörper Step Cardio-Workout sehr viel und ist sehr effektiv.

Schnuppert doch einfach mal in meine Stunde.

Ich freue mich auf euch...

Klaus 😉

Energie-Lockdown für den Sport verhindern!

Der DOSB warnt eindringlich davor, in der sich abzeichnenden Energiekrise die Fehler aus der Corona-Pandemie zu wiederholen und Schwimmbäder und weitere Sportstätten erneut zu schließen.

„Der vereinsbasierte und gemeinwohlorientierte Sport ist wesentlich mehr als eine Freizeitaktivität. Er ist unverzichtbarer Teil der sozialen Daseinsvorsorge und erfüllt wichtige soziale und gesundheitsfördernde Funktionen für die Gesellschaft. Dies muss bei allen Entscheidungen zur Gas- und Wärmeversorgung berücksichtigt werden“, sagt der DOSB-Vorstandsvorsitzende Torsten Burmester.

Der DOSB fordert die Verantwortlichen in Bund, Ländern und Kommunen auf, für das Schwimmen lernen geeignete Bäder bzw. Wasserflächen so lange wie möglich geöffnet zu halten. Im weiteren Jahresverlauf gelte dies auch für Sporthallen.

Er verurteilt die Empfehlung des Deutschen Städtetages, kurzfristig Hallenbäder (nicht Spaßbäder) zu schließen - was drastische Folgen für die Sicherheit und Lebensqualität der Bürger*innen, insbesondere für Kinder und Jugendliche, in Kauf nimmt.

*„Rund 60 Prozent der Zehnjährigen sind keine sicheren Schwimmer*innen“,* sagt Michaela Röhrbein, DOSB-Vorstand Sportentwicklung.

Bereits durch die Corona-Pandemie haben die rund 90.000 Sportvereine Mitglieder und ehrenamtlich Engagierte verloren. „Zahlreiche Menschen leiden zunehmend unter Bewegungsmangel im Alltag und den physischen und psychischen Folgen“, ergänzt Röhrbein. Jedes sechste Kind habe im Verlauf der Pandemie an Gewicht zugenommen, 6 % leide an Adipositas und 31 % der Kinder im Alter von 7 bis 17 Jahren haben psychische Auffälligkeiten.

Ein Drittel der älteren Menschen sowie über 80 % der Kinder und Jugendlichen erreichen nicht die WHO-Empfehlungen zum Mindestmaß an Bewegung. Je körperlich aktiver ältere Menschen sind, umso seltener sind sie depressiv oder ängstlich. Diese gesellschaftlichen Schäden dürften durch erneute Schließungen von Sporthallen und Bädern nicht noch weiter verstärkt werden. Im Übrigen gehe es bei den Schwimmbädern nicht nur um Gesundheitssport, sondern auch um Schwimm- und Rettungsausbildung zur Vermeidung des Ertrinkungstodes.

Finanzielle Belastung der Sportvereine durch Preissteigerungen

Die deutschen Sportvereine werden von der aktuellen Krise nach der Pandemie erneut auch finanziell getroffen. Neben Entlastungen für Privatpersonen und Unternehmen bedarf es auch direkter finanzielle Hilfen für Sportvereine. Beitragserhöhungen sind keine Option, da die Vereinsmitglieder auch privat massiv von den Preissteigerungen betroffen sind. Bund und Länder dürfen die Kommunen mit den Energiepreissteigerungen nicht allein lassen.

Sportstätten langfristig unabhängig von fossilen Brennstoffen machen

Langfristig gilt es, die Sportstätten von fossilen Energien unabhängig zu machen. Mit umfassenden energetischen Beratungen (Ökochecks/Energiechecks), darauf basierenden Investitionen und zusätzlichen Förderlinien (Investitionszuschüsse/zinslose Darlehen) kann die Umrüstung auf regenerative Energieträger vorangetrieben werden.

Ein Beispiel: Die Dachflächen von rund 39.000 deutschen Sport- und Tennishallen bieten ein großes Potenzial für Kommunen und Sportvereine, Sportanlagen so schnell wie möglich weitgehend mit regenerativer Solarenergie zu versorgen.

Gleichzeitig sieht sich der gemeinwohlorientierte Sport unter dem Dach des DOSB auch selbst in der Verantwortung, Energie- und Gasverbräuche zu reduzieren. In Abstimmung mit der Bäderallianz wird ein Drei-Stufen-Plan für den Betrieb der überwiegend gasbetriebenen Bäder für den Fall einer Gasnotlage, insbesondere für Schulen und Vereine, vorgeschlagen:

Stufe 1:
Abschaltung der hochtemperierten Außenbecken, und ggf. zusätzlich Freibäder unbeheizt bis zum Saisonende weiter betreiben.

Stufe 2:
Alle freizeitaffinen Becken und Saunen (alles außer Sportbecken und Lehrschwimmbecken) außer Betrieb nehmen.

Stufe 3:
Wassertemperatur in den verbleibenden Sport-/Lehrschwimmbecken auf 26 °C absenken

Fakten zur Situation der deutschen Sportstätten

In Deutschland existieren etwa 230.000 Sportstätten, darunter 39.000 Sport- und Tennishallen, 9.340 Bäder, 8.000 Schießanlagen und 60.000 Vereinsheime bzw. Funktionsgebäude. Insgesamt übernehmen für etwa zwei Drittel der Sportstätten Kommunen die Trägerschaft, bei dem verbleibenden Drittel sind Sportvereine die Eigentümer.

Der Sanierungsstau bei den Investitionen für Sportstätten verursacht vor allem beim Thema Energie negative Folgen: Da viele Sportstätten im Zuge der „Goldenen Pläne” gebaut wurden und seither nicht mehr großflächig saniert wurden, dominieren bei der Wärmeversorgung vor allem fossile Energieträger wie Ölheizungen, Gasheizungen oder sogar Nachtspeicheröfen. Die Verwendung von regenerativen Energiequellen zur Wärmeversorgung stellt die Ausnahme dar. Das gleiche gilt für die regenerative Energieversorgung durch Photovoltaik-Anlagen. Die unzureichende Gesetzeslage zur Finanzierung und zum Betrieb von PV-Anlagen schreckt viele Sportvereine vor diesem Investment ab.

An heißen Tagen suchen wir auch bei der Ernährung nach einer Erfrischung. Diese Lebensmittel bringen Abkühlung, sind gesund und sorgen auch noch dafür, dass man ausreichend Flüssigkeit aufnimmt:

Wassermelonen

Sie strotzen nur so vor Flüssigkeit und sind dabei auch noch sehr kalorienarm. Die Frucht kann dir sogar beim Abnehmen helfen, denn sie enthält reichlich Kalium, Magnesium, Ballaststoffe, sowie Vitamin A und C.

Gurken

Sie gehören zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Wassergehalt und liefern wertvolle Vitamine A, B1 und C. Außerdem enthalten sie hohe Werte an Phosphor, Eisen, Kalium und Kalzium.

Tomaten

Sie enthalten ebenfalls viel Wasser und tragen mit ihrem enthaltenen Beta-Carotin und Vitamin C zu gesunden Augen bei. Bei Hitze wirkt eine Tomatensuppe oder ein Tomatensalat sehr erfrischend.

Ananas

Ihre Vitamine und Mineralstoffe geben dir Energie und halten Stress fern. Das enthaltene Zink senkt das Gefühl unter Druck zu stehen und Magnesium hilft gegen Unruhezustände und Abgeschlagenheit.

Rezepttipp:

Sommersalat mit Melone

Zutaten:
1 kg Wassermelone,
100 g Fetakäse, 200 g Gurke,
1 Stück Zwiebel, 2 Stiele Minze,
10 ml Zitrone, 1 EL Olivenöl,
etwas **Salz** und **Pfeffer**.

Melone und Feta in Würfel schneiden. Gurke waschen, schälen, vierteln und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel und Minze klein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.
Jetzt noch das Olivenöl und den Zitronensaft vermischen und darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und genießen!

PSD Bank München eG
Mehr unter: www.psd-muenchen.de

Passt.

Attraktive Konditionen und super Service. Für alle, die ihr eigenes Ding machen – und denen schnelle Entscheidungen genauso wichtig sind wie kurze Bearbeitungszeiten.

... Modewort oder echtes Umdenken?

Plötzlich redet die Welt von Resilienz, ein Wort, das früher kaum jemand kannte oder gehört hatte. Resilienz wird - kurz gesagt - als Immunsystem der Seele definiert.

Hört sich wichtig an, oder?

In vielen Themenbereichen gilt die Resilienz als Erklärung für die Widerstandsfähigkeit in Krisen, als Begründung für Standhaftigkeit bei Belastungen oder als Ergebnis für den Erhalt von Lebensqualität in belastenden Situationen. Die Forschung geht davon aus, dass Menschen Resilienz entwickeln, indem sie sich mit Problemen und Schwierigkeiten ihrer Umwelt auseinandersetzen - ein Entwicklungsprozess also?

Die gute Nachricht:

Resilienz kann man trainieren. Und genau damit beginnen wir im Post SV schon bei unseren Allerjüngsten in der Mini KiSS! Wir - das KiSS-Team - hat sich zur Aufgabe gemacht, die Resilienz unserer KiSS-Kinder zu fördern und zu fordern!

Eine gute Beziehung ist das A und O. Kinder brauchen das Gefühlt von ....
Zuneigung, Akzeptanz, Wertschätzung und Vertrauen.

In den KiSS-Stunden legen wir genau darauf großen Wert. Die Kinder bekommen stets altersgemäße Aufgaben übertragen, wodurch sie Selbstwirksamkeit und den persönlichen Beitrag zur Gemeinschaft erfahren.

Wir helfen Kinder nicht, wenn wir ihnen jeden Stein aus dem Weg räumen. In schwierigen Situationen in der Sportstunde sollen Kinder ihre eigene Lösung für die Problemstellung finden. Das spielerische Lernen schafft unerwartete Erfolgserlebnisse und löst wahre Glücksgefühle aus! „Ich kann es allein schaffen!“

Als Trainer haben wir stets ein offenes Ohr. Wir sind gerne eine Anlaufstelle für alle Themen, die die Kinder bewegen. Wir nehmen uns Zeit für aktives und bewusstes Zuhören. Auf diese Weise sollen die Kinder erfahren, dass sie Hilfe bekommen, wenn sie diese benötigen und darum bitten.

Auch negative Emotionen finden in den Sportstunden ihren Platz. Denn nur wenn Kinder die ganze Bandbreite möglicher Gefühle kennen - auch Traurigkeit oder Wut - können sie damit umgehen. Wir als Trainer begleiten die Kinder und besprechen spielerisch und sportlich, was Emotionen sind und welche es überhaupt gibt.

Wir lassen den Kindern Raum, sich selbst zu spüren. Wir erlauben ihnen, sich auszuprobieren und begleiten sie dabei, Erfahrungen zu sammeln - Gute wie Schlechte. Wir entdecken die Welt der Alltagsmaterialien, lernen verschiedene Bälle und vor allem unseren Körper kennen. Wie stehen an der Seite der Kinder, ermutigen sie und geben ihnen Halt, wenn sie ihn brauchen.

Resilienz - ein faszinierendes und vielschichtiges Konzept und auf keinen Fall nur ein Hype!

Wir fördern die Resilienz der KiSS-Kinder, indem wir als gutes Beispiel voran gehen.

Wir freuen uns schon auf das neue KiSS-Schuljahr 2022/2023, in das wir mit noch mehr Ideen und mit neuem kreativem Antrieb im September starten werden!

Eure Carina

Liebe KiSS-Eltern,

unser KiSS-Schuljahr 2021/2022 geht zu Ende - wir bedanken uns für Euer Vertrauen und Engagement!

Ab dem 01.08.2022 starten wir in unsere Sommerpause und freuen uns schon total, wenn es dann nach den Sommerferien, am 13./14.09.2022, mit neuer Energie und Power weitergeht.

Außerdem verabschieden wir uns von unseren FSJ´lern **Willi** und **Franz** und bedanken uns für das tolle Engagement und die großartige Unterstützung. Auch im neuen KiSS-Schuljahr bleibt es vor allem unser Ziel, euren Kids langfristig den Spaß an der Bewegung zu vermitteln!

Im Fokus stehen immer: **Kreativität, Selbstständigkeit** und einfach alles **Ausprobieren**!

Falls Euer Kind die Gruppe wechselt, werde ich Euch in den Sommerferien darüber informieren.

Wir freuen uns, Euch im September wiederzusehen!

Bei Fragen meldet Euch gerne an kiss@postsv.de oder unter der 0821/404040.

Euer
KiSS-Team

Kursplan August 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

Hans Horn

Schwäbische Alb
Start: Weilheim an der Teck

Auch dieses Jahr waren wir wieder mit dem Fahrrad unterwegs. Wie im letzten Jahr angesprochen war unser Ziel dieses Mal die Schwäbische Alb. Wir waren am Rand davon. Unser Ausgangsort war Weilheim an der Teck.

So trafen wir uns zur Abfahrt am Freitagnachmittag beim Horst's Geschäft, der Fa. Schwaben Coating. Denn Horst stellte uns wieder einen Kombi zum Fahrradtransport zur Verfügung. Die Räder waren schnell verladen, der Rest auf den Fahrradträgern am Auto montiert und wir konnten uns auf den Weg machen.

Glück hatten wir in unserer Richtung. Denn die Gegenfahrbahn war gesperrt mit dem Ergebnis, dass sich ein langer Stau gebildet hatte. So kamen wir relativ flott an unserem Hotel an. Dort die erste Überraschung. Das im Internet angepriesene italienische Restaurant war geschlossen und wir wurden auf das neue in vier Kilometer Entfernung hingewiesen. Der Italiener gegenüber wurde auch gerade restauriert.

So machten wir uns auf den Weg in den Ort. Dort wurden wir für das Abendessen fündig und fanden später noch die Brasserie am Marktplatz, wo wir noch einen Absacker zu uns nahmen.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück wurden die Räder aus- und abgeladen. Dann machten wir uns auf den Weg zur Burg Teck. Diese sieht man auf der Autobahn nach Stuttgart links erhaben auf einem Bergrücken.

Diese Bergrücken sollte man nicht unterschätzen. Und da ich die Strecke mit Koomot im Mountainbike Modus geplant hatte, barg der Weg hinauf zur Burg doch die eine oder andere Überraschung. So wurden wir teilweise über Wiesenpfade geleitet und zwischendurch war ein Weg gar nicht vorhanden, so dass wir uns die Wege auf der Karte suchen mussten. Und gemütlich geht's auch nicht hinauf. Steigungen von 15% bis 20 % waren immer wieder mal zu bewältigen.

Oben auf der Burg angekommen machten wir eine kurze Einkehr. Auch erstiegen wir den Burgturm, von wo aus wir mit einem herrlichen Ausblick über's Land belohnt wurden. Anschließend fuhren wir auf einem Trail die Höhenmeter die wir vorher mühsam hinauf gestrampelt waren, wieder ab. Im Ort Owen angekommen, führte uns der Weg weiter nach Beuren und dann einen groben Schotterweg steil hinauf nach Erkenbrechtsweiler. Dort angekommen führte uns der Weg zur Burgruine Hohenneuffen. Auch dort machten wir nochmals eine Einkehr. Nach der Besichtigung der Ruine und dem Zuschauen bei einer dort oben stattfindenden Hochzeit fuhren wir um den Berg herum wieder nach Beuren, wo uns ein kleines Kaffee zu einem Eiskaffee verführte. Dann kam wieder eine typische Koomotstrecke. Zuerst über Wiesenpfade, dann in einen Wald, wo der Weg immer schmäler wurde. Bis zu einem Trail, der uns, das Fahrrad schiebend, zuerst steil nach unten zu einer Bachfurth führte. Um danach das Fahrrad auf der anderen Seite rauf zu schieben. Zum Glück dauerte diese Passage nicht lange. Danach noch ein schöner Trail bevor wir zurück in die Zivilisation kamen. Von dort dann auf schnellem Weg zurück zum Hotel. Hatte die Strecke doch viel Zeit in Anspruch genommen.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Nachdem wir uns frisch gemacht hatten, führte uns der Weg zum Abendessen in die Brasserie am Marktplatz. Dort hatten wir Plätze reserviert und ließen den Tag dort ausklingen.

Am nächsten Tag, nachdem wir unser Gepäck verladen hatten, führte der Weg unter der Autobahn hindurch nach Holzmaden und dann auf Wald-, Wiesen- und sonstigen Wegen nach Zell unter Aichelberg. Nach Bad Boll wieder ein 20 %iger Anstieg zur Grünbrücke über die Autobahn. Der alten Trasse folgend strampelten wir Richtung Rasthof Gruibingen und dann nach rechts abbiegend, immer noch steil hinauf zum Naturfreundehaus Gruibingen. Auf der dortigen Terrasse machten wir eine Pause und genossen den Ausblick. Danach führte die Strecke auf eine Hochebene ohne nennenswerten Anstieg zur Burgruine Reußenstein.

Der weitere Rückweg führte uns anfangs auf hügeligen, später bergab auf nicht vorhanden Wegen nach Nabern und zurück nach Weilheim. Dort angekommen suchten wir zuerst vergeblich nach einem Kaffee oder einer Eisdiele. Aber entweder war alles überfüllt oder geschlossen.

Zum Glück lief dem Stefan die Wirtin der Brasserie über den Weg. Die hatte zwar bereits geschlossen. Aber für uns machte sie das Lokal noch einmal auf und bewirtete uns mit Eiskaffe, Kuchen und anderem. Leider muss sie das Lokal im Herbst schließen. Wer jedoch im August und September in die Gegend kommt, dem sei das Lokal bestens empfohlen.

Vielen Dank an Conny für die außergewöhnliche und außerplanmäßige Bewirtung.

Danach wurde unser Equipment verräumt und wir machten uns auf den Heimweg. Mal schauen, wohin uns der Weg nächstes Jahr dann führt. Und für Leute, die Radtouren mit Koomot planen und ihr Fahrrad nicht über Wiesenpfade, enge Trails und nicht vorhandene Wege schieben wollen, sei empfohlen, mit dem Modus Fahrrad oder Gravelbike zu planen. Als nächstes sind wir dann zu Fuß im Bereich der drei Zinnen unterwegs. Davon mehr im nächsten Heft.

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!

Kilian Kupke

Jahreshauptversammlung der Handballabteilung am 14.09.2022 um 20.00 Uhr in myPSA

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Gedenken der Verstorbenen
3. Bericht der letzten JHV
4. Bericht des Abteilungsleiters
5. Bericht des Kassierers
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Bericht der Männermannschaft
8. Aussprache zu den Berichten
9. Entlastung der Vorstandschaft
10. Neuwahlen der Vorstandschaft
11. Wünsche, Anträge und Verschiedenes.

Anträge müssen bis zum 01.09.2022 bei der Abteilungsleitung eingereicht werden.

Wir haben wieder einen Europameister!

Einer der besten Sportler Augsburgs trainiert bei uns ...

(BZ) **Lukas Stahl hat beim Ironman Frankfurt wieder gewonnen und seinen Titel als Europameister verteidigt, diesmal mit einer hervorragenden Zeit von 8:54:03.** Lukas war damit fast eine dreiviertel Stunde schneller als im August 2021, wo er ebenfalls als Erster nach 9:37:51 das Ziel erreicht hat und den Europameister-Titel holte.

Auszeichnung für Lukas Stahl

Für seinen Europameister-Titel 2021 wurde er auf Vorschlag von Bernd Zitzelsberger bei der Sportlerehrung der Stadt Augsburg Ende Juli im Kongress am Park ausgezeichnet. Lukas absolviert sein Schwimmtraining in der Abteilung Schwimmen des Post SV Augsburg. „Ich habe Lukas auch diesmal wieder für eine Ehrung vorschlagen. Vor seiner erneuten Teilnahme habe ich ihn noch bei einem seiner letzten Trainings im Freibad Bärenkeller ein paar Tipps zum Schwimmen gegeben." Lukas Stahl wird im Oktober beim IRONMAN auf Hawaii starten, für den er sich bereits 2021 qualifiziert hatte.

Lukas Stahl: „Nach einem Jahr Training war es endlich wieder soweit. Für knapp 3000 Athleten und mich ging es wieder an den Start bei der IRONMAN European Championship in Frankfurt. Die Stimmung war überwältigend und die Aufregung war wie immer sehr groß. Dadurch, dass ich meinen Slot für die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii bereits 2021 geholt hatte, ging es für mich dieses Jahr um die Titelverteidigung und eine neue Bestzeit.

Frühmorgens um 6:35 Uhr ging es für mich bereits auf die 3,8 km lange Schwimmstrecke. Der Start war etwas holprig und ich musste mir meinen Weg durch die etwas langsameren Schwimmer wühlen. Glücklicherweise hatte ich nach circa 1.500 Metern eine gute Schwimmgruppe, an die ich mich heften konnte und mit der ich gut mithalten konnte. Nach gut 54 Minuten stieg ich wieder aus dem Wasser und machte mich auf zur zweiten Disziplin des Tages: 182 km mit 1600 Hm auf dem Rad.

Die Radstrecke war aufgeteilt in 2 Runden wobei beide durch Ortschaften und die Innenstadt von Frankfurt führten. In der ersten Runde schlug ich ein relativ hohes Tempo ein und fuhr zum Teil mit 55 km/h durch Frankfurt, ohne eine Anstrengung zu verspüren. In der zweiten Runde reduzierte ich das Tempo leicht, denn anschließend sollte ja noch ein Marathon kommen. Mit einer Rad Zeit von 4:45 konnte ich mir ein paar Minuten Vorsprung auf meine Verfolger in meiner Altersklasse erfahren und lag im gesamten Agegrouper Bereich weit vorne. Nun sollte das Anstrengendste allerdings noch kommen. Der Marathon. Die ersten 15 Kilometer lief ich einen Schnitt von unter 4:00 Minuten pro Kilometer. Nachdem ich die Info hatte, dass ich knappe 8 Minuten Vorsprung auf den Zweiten hatte, entschied ich mich den Fokus auf eine gute Verpflegung zu legen und den Lauf und die Stimmung zu genießen.

Nachdem ich im vergangenen Jahr im Marathon viele Höhen und Tiefen hatte, lief es dieses Jahr echt gut und die Kilometer verflogen. Am Ende konnte ich eine Zeit von 3:05 im Marathon und eine Endzeit von 8:54:03 vorweisen. Mit dieser Leistung bin ich absolut zufrieden. Ich habe die 9 Stunden Marke geknackt, war 33 Minuten schneller als 2021, konnte meinen Titelverteidigen, wurde 11ter über alle Altersklassen und 30ter mit den Profis eingeschlossen.

Es war mir wie immer eine Freude in Frankfurt zu racen und ich danke allen die mich unterstützt haben und den beiden Vereinen Post SV Augsburg und TG Viktoria Augsburg für die guten Trainingsmöglichkeiten."

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Bernd Zitzelsberger

Stadtmeisterschaften 2 Titel für den Post SV

Henriette Schur und Johannes Schnur gewinnen in ihrer Altersklasse

Bei bestem Wetter fanden am 30. Juli 2022 die Augsburger Stadtmeisterschaften 2022 im Schwimmen statt, bei denen wir als Post SV Augsburg mit deutlichem Abstand die meisten Teilnehmer hatten: 40 Schwimmerinnen und 30 Schwimmer. Insgesamt waren es 260 Teilnehmer von 9 Vereinen und knapp zwei Dutzend Augsburger Freizeitschwimmer.

Nach der Begrüßung durch Sportreferent Jürgen Enninger für die Stadt Augsburg und Abteilungsleiter und Stadtrat Bernd Zitzelsberger für die Veranstalter und Ausrichter Post SV Augsburg, SB Delphin Augsburg und SV Augsburg, begannen die Kämpfe um die Plätze.

Stadtmeisterin der Jugend F wurde **Henriette Schur** (2016), gefolgt von **Katharina Rill** (2015), Vize-Stadtmeister Jugend F wurde **Aziz Ensar Gezgin** (2015), Dritter wurde **Adam Bilberger** (2016), gefolgt von **Quirin Bauer** und **Valentin Riedießer**. In der Jugend E erreichte **Clara Ferber** den 5. Platz in Jugend E, gefolgt von **Magdalena Rill, Theresa Übleis, Kaylie Bujnarowska** und **Mathilde Beronius**, sowie **Valentin Bauer** den 4. Platz, gefolgt von **Moritz Salcher** und **Philip Wenzl**. In der Jugend D erreichte **Johanna Rill** den 9. Platz, gefolgt von **Anna Streit** und **Lina Sacher**; **Timur Sanin** wurde 3. **Clara Gebert** wurde 5. in der Jugend C, gefolgt von **Julie Wagner**; **Pius Streit** erreichte den 4 Platz. **Mariia Reznik** wurde mit nur vier Sekunden Rückstand Vizemeisterin in der Jugend B, **Klara Komadina** 6., gefolgt von **Agnes Wanner**. **Jonathan Weber** erreicht den 7. Platz in der Jugend A. Unser Sportlicher Leiter **Johannes Schnur** wurde Stadtmeister in der AK 20. **Silvija Deuringer** belegte den 3. Platz in der AK 40+, gefolgt von **Annette Kappes**; **Christian Spath** wurde in der AK 40+ Vizemeister, ebenso wie **Bernd Zitzelsberger** in der AK 50+. In der offenen Wertung erreichte **Mariia Reznik** den guten 5. Rang.

Besonders spannend wurde es nochmals zum Schluss, als wir mit insgesamt sieben Mannschaften - so viele wie kein anderer Verein - bei den 8 x 50-m-Mixed-Staffeln antraten.

Die 1. Mannschaft des Post SV Augsburg mit **Bernd Zitzelsberger** (1970), **Paula Deuringer** (2009), **Johannes Schnur** (1998), **Jonathan Weber** (2006), **Clara Gebert** (2010), **Christian Spath** (1975), **Mariia Reznik** (2007) und **Klara Komadina** (2008) als Schlussschwimmerin belegte in der guten Zeit von 4:35,14 den **4. Platz** von **13 Mannschaften**!

Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Schwimmerinnen und Schwimmer und besonders die beiden Stadtmeister der offenen Wertung: **Nicole Weber**, die die vier 50-Meter-Strecken in einer Gesamtzeit von 2:08,97 als schnellste Schwimmerin bewältigte und **Robin Lienhart**, (im Bild rechts) der den Wanderpokal auch dieses Jahr wieder gewann und dafür nur 1:56,40 benötigte.

Besonders waren die Stadtmeisterschaften aufgrund der nochmals gestiegenen Teilnehmerzahl und vor allem wegen der 8 neuen Startblöcke, für die sich unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger erfolgreich bei der Stadt Augsburg eingesetzt hatte. Herzlichen Dank an ihn und das Sportreferat mit dem Sport- und Bäderamt für die unbürokratische und kurzfristige Beschaffung sowie Installation. Letztes Jahr mussten alle Teilnehmer wegen fehlender Startblöcke noch vom Beckenrand ins kühle Nass springen.

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

3 Titel für Bernd Zitzelsberger bei der Bayerischen Meisterschaft

Als dreifacher Bayerischer Meister, über 200 m Rücken, 200 m Lagen und 400 m Lagen, kehrte unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger von den Bayerischen Sommermeisterschaften der Masters im Schwimmen aus Kempten zurück.

Bei insgesamt dreizehn Starts über Strecken von 50 bis 400 Meter sammelte er neun Medaillen und damit alleine ein Drittel aller Medaillen, die alle Augsburger Vereine zusammen an diesem Wochenende gewannen: Bernd wurde nämlich noch einmal Bayerischer Vizemeister über 50 m Brust und gewann fünfmal die Bronzemedaille: über 50 m und 200 m Freistil, 100 m Schmetterling, 100 m Rücken und 200 m Brust.

Alle anderen Augsburger Schwimmerinnen und Schwimmer zusammen gewannen weitere 17 Medaillen. Der Bezirk Schwaben wurde zudem Bayerischer Vizemeister in der 6 x 50-m-Bezirkspokalstaffel: In einem spannenden Schlussspurt kamen die Schwaben nach 300 Metern nur 1,22 Sekunden später ins Ziel als die Oberbayern und verwiesen die Mannschaften aus Unterfranken, Oberfranken, Mittelfranken und Oberpfalz auf die Plätze in einer Zeit von 03:08,86 - einer Durchschnittszeit von unter 32 Sekunden pro 50 Meter. Dabei mussten dreimal 50 m Freistil und je einmal 50 m Rücken, Brust und Schmetterling geschwommen werden.

Trainingsrückstand wegen Bäderschließung und Corona

Zitzelsberger, der im Mai krankheitsbedingt aufgrund einer Corona-Infektion mehrere Wochen nicht trainieren konnte, war mit seinen Zeiten und Platzierungen nach insgesamt elf Monaten Bäderschließung in den beiden letzten Jahren und seiner Corona-Infektion persönlich weitgehend zufrieden: „Mitte Juni hatte ich nach einer 50-Meter-Bahn zügigen Schwimmens fast keine Kraft mehr in den Armen und auch nicht genug Puste, um längere Strecken halbwegs zügig zu schwimmen. Damals musste ich beim Treppensteigen nach jedem Stockwerk noch eine Pause einlegen und konnte auch noch keine 200 m Lagen ohne Pause schwimmen.

Vor dem Wettkampf hat der Arzt dann aber wieder „grünes Licht“ gegeben, ansonsten wäre ich natürlich nicht gestartet. Mit täglichem mehrstündigem Ausdauertraining - insgesamt bin ich in drei Wochen über 1.200 km geradelt - und mehrmaligem Schwimmtraining pro Woche habe ich mich dann aber wieder zurückgekämpft.

Meine Ziele für die nächste Saison sind vor allem die Verbesserung meiner aktuellen persönlichen Jahresbestzeiten, wobei ich über 50 m Brust die 36 Sekunden, über 50 m Schmetterling 33 Sekunden und über 50 Meter Freistil die 30-Sekunden-Grenze knacken möchte. Über 200 m Freistil strebe ich eine Zeit von deutlich unter drei Minuten an. Das setzt natürlich voraus, dass ich in den nächsten Monaten regelmäßig trainieren kann. Denn vor allem der aktuelle Trainingsrückstand vom Frühjahr hat mich erheblich zurückgeworfen.

Am Gravierendsten hat sich das dann über 100 m Freistil ausgewirkt, die ich auf den ersten 50 Metern auch etwas zu schnell angegangen bin. Mit meiner Zeit über 400 m Lagen, die mehr als eineinhalb Minuten schneller als knapp zwei Wochen zuvor im Training war, bin ich jedoch sehr zufrieden. Offenbar habe ich mir das Rennen in meinem zwölften Wettkampf am Sonntagnachmittag selbst recht gut eingeteilt, sodass ich nach 300 Metern für die 100 m Freistil noch ordentlich Reserven hatte.“

Die Ergebnisse:

200 m Freistil: 3. Platz (3:06,79), 100 m Brust: 4. (1:30,59), 200 m Rücken: **1.** und **Bayerischer Meister der Masters** (3:38,46), 200 m Lagen: **1.** und **Bayerischer Meister der Masters** (3:22,49), 50 m Freistil: 3. (32,70), 100 m Schmetterling: 3. (1:33,01), 100 m Rücken: 3. (1:35,57), 50 m Brust: 2. (38,47), 50 m Schmetterling: 4. (35,81), 200 m Brust: 3. (3:32,33), 100 m Freistil: 5. (1:20,01), 400 m Lagen: **1.** und **Bayerischer Meister** der Masters (7:17,24), 50 m Rücken: 5. (43,84)

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Erfolgreiche Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften in Bobingen

Mariia Reznik und Bernd Zitzelsberger sammeln 20 Medaillen

Anfang Juli trafen sich die mehr als zwanzig Schwimmvereine aus ganz Schwaben zu den Bezirks-Jahrgangsmeisterschaften und Bezirksmeisterschaften der Masters 2022 im Aquamarin Freibad in Bobingen, um in 28 Einzel- und 6 Staffelentscheidungen ihre Bezirksmeister zu ermitteln. Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger war bei fast jedem der für ihn möglichen 14 Wettkämpfe an den Start gegangen: Er wurde **elffacher Bezirksmeister** der Masters. Seine Bilanz nach zwei Tagen waren somit **elf Goldmedaillen** und eine **Silbermedaille**. Herausragend auch das Ergebnis von **Mariia** „Mascha“ **Reznik**, die in der offenen Wertung **viermal Bronze** holte und als Vize-Bezirksjahrgangsmeisterin **fünfmal** die **Silbermedaille** gewann. Mit ihren Leistungen auf der 50-Meter-Bahn seit April 2022 qualifizierte sich Mascha gleich für acht Starts bei den Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften in Rosenheim.

Klara Komadina und Mariia Reznik qualifizieren sich für die Bayerischen

Sehr respektabel auch die Leistungen von **Klara Komadina**, die über 200 m Lagen nach 3:06,44 als Vierte ins Ziel kam. Über 100 m Rücken belegte sie den 5. Platz in 1:25,79 und qualifizierte sich damit für die Teilnahme an den Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften Ende Juli in Rosenheim.

Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger sagt: „Auch wir sind natürlich nach zwei Lockdowns mit einer insgesamt fast einjährigen Schließung unserer Hallenbäder ganz massiv getroffen und haben einige Schwimmerinnen und Schwimmer unserer jungen Wettkampfmannschaft verloren, andere hatten die geforderten Pflichtzeiten nicht erbringen können. Wir richten den Blick aber nach vorn und blicken zuversichtlich in die Zukunft“.
Er freue sich deshalb sehr, dass die Schwimmabteilung gerade im Kinder- und Jugendbereich einen enormen Zuwachs habe, mit weiter steigender Tendenz: Alleine zum 1. August sind 20 neue Mitgliedsanträge von Grundschulkindern eingegangen. „Das stellt uns natürlich vor neue Herausforderungen, weil wir inzwischen mehr als doppelt so viele Mitglieder haben als vor etwa drei Jahren: Deshalb brauchen wir zusätzliche Wasserzeiten von der Stadt Augsburg, um ein ausreichendes Trainingsangebot am frühen Abend ab 18 Uhr vor allem für die jüngeren Kinder anbieten zu können. Vor allem die viel zu geringen Kapazitäten in den Lehrbecken machen mir Kopfzerbrechen. Deshalb haben wir auch einen zweiwöchigen Ferienkurs für Grundschulkinder mit 10 x 90 Minuten Anfängerschwimmen angeboten, der innerhalb weniger Tage ausgebucht war.“

Die weiteren Ergebnisse waren:

Mariia Reznik *(oben im Bild)*: 50 m Freistil: 29,48 (8., offene Wertung), 100 m Freistil: 01:02,73 (2.), 200m Freistil: 2:18,54 (2.), 400 m Freistil: 4:57,67 (2.), 50 m Brust: 38,74 (11., offene Wertung), 100 m Brust: 1:24,88 (2.), 200 m Brust: 3:23,28 (3.), 200 m Lagen: 2:40,81 (2.)

Klara Komadina belegte zudem über 50 m Freistil in 0:32,99 den 38. und über 50 m Rücken in 0:39,03 den 20. Platz in der offenen Wertung.

Bernd Zitzelsberger belegte elf Mal den 1. Platz und wurde damitt Bezirksmeister der Masters über 50 m Freistil: 0:32,79, 100 m Freistil: 1:14,53, 200 m Freistil: 3:05,36, 50 m Rücken: 0:42,81, 100 m Rücken: 1:35,28, 200 m Rücken: 3:28,80, 50 m Brust: 0:40,17, 100 m Brust: 1:29,06, 50 m Schmetterling: 0:39,12, 100 m Schmetterling: 01:40,39, 200 m Lagen: 3:19,75. Die Silbermedaille bekam er für seine Leistung von 3:27,96 über 200 m Brust.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Schwimmabzeichen vor den Sommerferien

Am letzten Mittwochabend vor den Sommerferien haben noch viele Kinder bei unserem Abteilungsleiter ihre Schwimmabzeichen geschafft. Die Begeisterung bei der Verleihung der Abzeichen und Urkunden war dann groß. Wir gratulieren besonders Jakob Engel, der an einem Abend nach dem Seepferdchen und dem Seeräuber auch noch das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze geschafft hat.

Herzlichen Glückwunsch außerdem an Emma Neumann, Antonia Pauss, Magdalena Weber, Malik Matoussek, Malia Thieme, Paul Joxi Müller, Noah Blobel, Mia Martin, Philip Gloser und Quirin Bauer zum Seeräuber. Besonders stolz können Philip Gloser, Quirin Bauer, Malik Matoussek, Malia Thieme, Noah Blobel, Jakob Engel, Emma Neumann, Antonia Pauss und Magdalena Weber sein: Denn sie haben am 27. Juli 2022 das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze geschafft und gelten damit als sichere Schwimmer.

Bernd Zitzelsberger: „Ich freue mich, dass ich fast allen Kindern, die ich seit etwa drei Monaten einmal pro Woche trainiere, den Deutschen Schwimmpass und das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze überreichen konnte. Besonders stolz können unsere Kinder auch darauf sein, dass sie auf der 50-Meter-Bahn im Bärenkellerbad wenige Tage später erfolgreich an den Augsburger Stadtmeisterschaften teilgenommen habe und ihre Zeiten über 50 Meter gegenüber den Trainingsergebnissen oft nochmals deutlich verbessern konnten. Weiter geht es dann ab Mitte September mit dem Training für das Deutsche Schwimmabzeichen in Silber und dem weiteren Üben der Brust-, Kraul- und Rückentechnik.“

Ferienkurs für Grundschulkinder - gesagt, getan!

Die Stadt Augsburg hatte vor einigen Wochen mitgeteilt, dass die Revision des Gögginger Hallenbades vorgezogen wurde und das Bad von den Vereinen für Schwimmkurse genutzt werden kann. Unser Abteilungsleiter zögerte nicht lange und „trommelte“ eine Mannschaft an erfahrenen Lehrpersonen für den Kurs zusammen. So konnten wir sehr kurzfristig in den ersten beiden Augustwochen einen Anfängerschwimmkurs für 20 Grundschulkinder anbieten:

Den Kurs leitete Bernd persönlich und zusammen mit den Co-Trainerinnen und Trainern: Simone Ferber, Angelika Rill, Edith Salcher und Rainer „Charly“ Götz sowie als jugendliche Helfer abwechselnd Clara, Johanna, Julia, Magalena und Jacob. Im Anfängerschwimmkurs wurden nach Übungen zu Atmung, Tauchen, Schweben, Gleiten und Antriebsarten – Kraul und Rücken als erste Lagen vermittelt.

Die ersten Kinder konnten schon nach drei Tagen ohne Auftriebshilfe mehrere Meter Kraul schwimmen. Am fünften Tag trauten sich fast alle Kinder vom Startblock ins 3,5 m tiefe Schwimmerbecken zu hüpfen.

Etwa die Hälfte schaffte sogar eine Bahn im 25-Meter-Becken ohne Hilfe.

Die geforderten Eingangsvoraussetzungen für den Ferienkurs wurden am ersten Abend überprüft:

- am Beckenrand sitzen und mit den Beinen strampeln mit geöffneten Augen
- ins Wasser ausatmen und blubbern
- Heraufholen eines Gegenstandes vom Beckenboden mit dem Gesicht im Wasser
- Augen öffnen unter Wasser ohne Schwimmbrille
- sich alleine Umziehen und Duschen

Zum Redaktionsschluss war der Anfängerschwimmkurs noch nicht beendet, so dass wir im nächsten Vereinsmagazin nochmals über die zweite Woche berichten können.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Reinhold Berger

Man ist nie zu alt für Tischtennis

Der Post SV Augsburg zu Besuch im Caritas-Seniorenzentrum St. Verena

Seit Langem waren wir nicht mehr unterwegs, um im Rahmen der von den Lechwerken (LEW) unterstützten Tischtennis-Aktionen unseren Sport außerhalb der Halle vorzustellen. Mitte Juni 2022 war es dann endlich wieder soweit und wir durften den Bewohnern des Seniorenzentrums St. Verena in Augsburg mit unserem Besuch ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Versammelt im Innenhof des Seniorenzentrums und mit bestem Blick auf die aufgebauten großen und kleinen Tischtennisplatten warteten einige Damen und Herren eifrig auf ihren Einsatz, andere hingegen waren Zuschauer des im Freien stattgefundenen Spiels zwischen Jung und Alt.

Neben den Senioren und Seniorinnen wagten sich auch Angestellte der Einrichtung an den Schläger und den kleinen weißen Ball.

Hinter unseren Besuchen in verschiedenen sozialen Einrichtungen steckt nicht die Idee, jeden zu einem Tischtennisprofi zu machen, vielmehr wollen wir anderen eine Freude machen und Kontakte zwischen Menschen herstellen, die sich sonst nicht treffen würden. Zudem wollen wir zeigen, dass man immer und überall den Tischtennissport betreiben kann, auch wenn man kein typisches Equipment zur Verfügung hat - einfach den Küchentisch zum Spieltisch umfunktionieren.

Gerade nach den vergangen zwei Jahren der Corona-Pandemie, die die Besuche in Seniorenheimen stark eingeschränkt hat, war unser Kommen etwas ganz besonderes, das dem Alltag der Bewohner und Bewohnerinnen des Verenaheims eine tolle Abwechslung bot. Einige von ihnen waren gar nicht mehr weg zu kriegen vom Spiel mit dem kleinen weißen runden Ball, von dem auch jeder Zuschauer ein Exemplar erhielt, um sich mit unserem Lieblingssport bekannt zu machen.

„So eine gemeinsame Aktion, über die Wohngruppen hinaus, bringt den Seniorinnen und Senioren Abwechslung“, meint Franz Eduard Schmidt, Einrichtungsleiter des Caritas-Seniorenzentrums St. Verena, der sich sehr darüber freute, dass ca. 40 Bewohnerinnen und Bewohner seiner Einladung gefolgt waren. Der gesellige Kontakt untereinander, die geteilte Freude, tue den Bewohnerinnen und Bewohnern gut.

Tischtennis verbindet und macht Spaß! Wir freuen uns auf viele weitere „Wir fördern Talente!“-Aktionen.

Marie Gmoser

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.

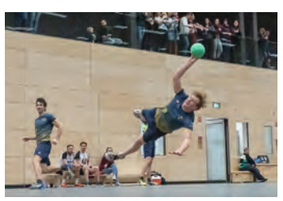
Traditionssport

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

myPSA | **Imagine**

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.

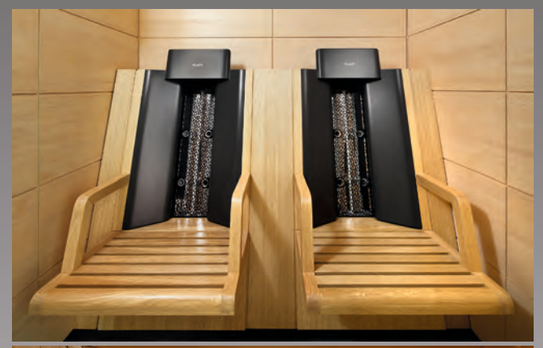
Unser Wellnessbereich verfügt über:

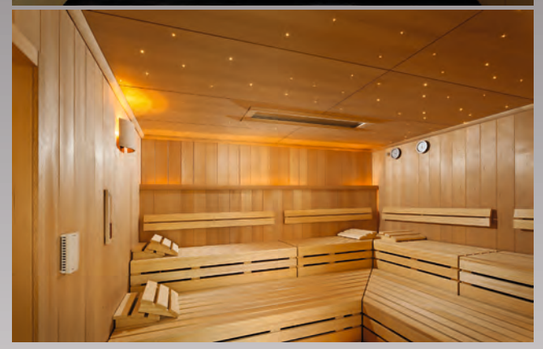
Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

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.

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

Nur in myPSA

Hygienekonzept

- angepasst an den neuen Infektionschutzentwurf

Sport sortiert - modern, umweltfreundlich und nachhaltig

- ✓ attraktive Partner- und Familienbeiträge
- ✓ Monatsbeiträge, was anders wo Tagessätze sind
- ✓ Kurse im Flatrate-Angebot