01/22 | 34. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Best Practice Seniorenfitness

Inside-Info
Aufbruch 2022
Delegiertenv. 25.03.
Sport in der Konsole
Seite 2 bis 7

Gesundheitssport
KiSS-Fasching
Rückentraining
Kursplan Februar
Seite 8 bis 17

Aus den Abteilungen
Alpine, Handball,
Ju-Jutsu,
Schwimmen,
Seite 18 bis 25

Imagine
Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 26 bis 39

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Heinz Krötz

Aufbruch 2022

Die Corona-Krise hat erhebliche Auswirkungen auf die Fitnessbranche in Deutschland: Durch die monatelangen Schließungen der Fitnessstudios ging die Anzahl der Mitglieder zuletzt erstmals zurück - rund 16 bis 18 Prozent weniger Mitglieder verglichen zur Zeit vor der Corona-Krise. Nicht so bei uns!

Wir können trotz Schließung, 3G- / 2G- oder 2Gplus-Regelungen weiterhin auf Zuwachszahlen blicken. Sicherlich nicht mit den durch uns noch vor der Pandemie geplanten Zahlen. Aber wir haben weiterhin einstellige Nettozuwachsraten im Gesundheitsbereich, völlig entgegen dem Markttrend.

Auch der Gesamtverein hat mit Stand heute 1.488 Mitglieder bereits die Austritte zum 31.12.2022 wieder völlig kompensieren können. Wir nähern uns also der 1.500er Marke, die der Post SV zuletzt an der Delegiertenversammlung 2005 verkünden konnte. Wir werden unsere Mitglieder auch weiterhin ohne Cookies abholen, mit überzeugenden Argumenten und Qualität.

Wie sie nebenstehender Einladung zur 37. Delegiertenversammlung entnehmen können, haben wir dieses Jahr auch wieder Neuwahlen. Es gilt in den nächsten Jahren die Weichen zu stellen, für einen neuen Aufbruch mit etwas geänderten Vorzeichen. Ob E-Sports - siehe Seite 5 - dabei eine Option sein kann, werden die aktuellen Entwicklungen zeigen. Dass Seniorenfitness - siehe Seite 6 und 7 - dabei eine bedeutende Rolle einnehmen wird, dürfte unbestritten sein. Die Zeiten, in denen traditionelle Sportarten mit antiquierten Beitragsmodellen wirtschaftlich überleben können, wird eher Geschichte werden. Die Veränderungen der Sportnachfrage, die Differenzierung in den Zielgruppen und das wachsende Konkurrenzumfeld für den Vereinssport ist ein Aufgabenspektrum der Zukunft. Dabei geraten zunehmend Fragen der Ressourcen des Vereinssports und der notwendigen Sporträume in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Im Bereich Sportentwicklung müssen Aufgaben der Interessenvertretung sowie Dienstleistungsaufgaben wahrgenommen werden, um die Rahmenbedingungen des Sports und der Sportvereine auf dem Hintergrund der geschilderten Entwicklungen zu verbessern. Angesichts anhaltender gesellschaftlicher Wandlungsprozesse und Umwälzungen wird dieses an sozialer Bedeutung gewinnen. Ehrenamtliche Funktionsträger *innen, Übungsleiter*innen und Trainer*innen sowie Kampf- bzw. Schiedsrichter*innen zu gewinnen und zu binden.

Wartungsverträge auf dem Prüfstand

Unabhängig davon müssen wir nach Ablauf der Gewährleistungsfristen einmal unsere kompletten Wartungsverträge vorsorglich einmal kündigen und neu verhandeln. „Man kann sich auch zu Tode warten“, wie es unser Architekt Peter Kögl erst kürzlich formulierte. Hintergrund dieser Aufgabenstellung ist, dass viele Firmen sich über die entgangenen Gewinnmargen bei den öffentlichen Ausschreibungen nun über die Wartungsentgelte sanieren. Betrachtet man aber die tatsächliche Absicherung und die Vorteile in den Vertragswerken genauer, stellt man fest, dass man oft der Loser ist. Dies ist zwar keine neue Erkenntnis, aber um die Gewährleistungsfristen i.d.R. auf 4 Jahre verlängern zu können unumgänglich.

Neue Mitgliederverwaltung

Am 07.01.2022 gab die Firma EasySolution bekannt, dass sie von der Firma Magicline übernommen wurde. Der bisherige Marktführer hatte anscheinend weiteres Geld für eine Marktakquise erhalten und (leider) viele weitere Marktbegleiter - u.a. auch EasySolution - aufgekauft. Für uns ein äußerst problematisches und alternativloses Ereignis, da Magicline nach eigenen Veröffentlichungen keine Schnittstellen zu Partnern, wie z.B. Gantner oder Schnell, pflegt. Eine große und vor allem kurzfristige Herausforderung, denn nach unseren vorliegenden Informationen muss die Migration von EasySolution laut Magicline bis maximal Ende diesen Jahres vollzogen werden.

Gesamt-IT wieder strukturiert

Wir erinnern uns, dass wir letztes Jahr, etwa zur gleichen Zeit, um den Verlust unseres jahrzehntelangen IT-Managers Thomas Krötz getrauert haben. In einem ersten Schritt hatten wir daraufhin diverse infrastrukturelle Aufgaben an einen neuen Partner, die Computent, vergeben. U.a. konnten wir zusammen den Rollout von Microsoft WIN2019 und O365 erfolgreich vollziehen. Mittlerweile wurde durch die Telekom auch die mangelnde CISCO-Infrastruktur nachgebessert und wir stehen derzeit in Verhandlungen wegen deren weiteren Pflege und Unterhaltung. Erneut im Team hinzugekommen ist Georg Büchler, der vielen von Ihnen noch als langjähriger Fußballer und ehemaliger Schatzmeister des Vereins bekannt sein dürfte. Er bringt durch seine jahrelange IT-Erfahrung - in leitender Position bei der MAN Roland - das für uns wichtige Know-how mit, welches wir für unsere weitere IT-Entwicklung und Unterhaltung benötigen.

Dank

Abschließend zum Ablauf dieser Legislaturperiode darf ich mich schon heute und vorab bei allen unseren Vereinsfunktionären für eine gute sowie stets konstruktive Zusammenarbeit recht herzlich bedanken. Ich erlaube mir beim Präsidiumsbeirat mit Bernd Kränzle, Willi Leichtle, Peter Uhl, Ulrich Wagner und Gudrun Schulz zu beginnen. Ebenso bedanke ich mich bei den Vizepräsidenten Frank Bregulla, Rudolf Reisch und Fabian Krötz, für das Vertrauen und die gemeinsame Erfolgsgeschichte. Auch den Abteilungsleitern bzw. Spartenverantwortlichen sowie dem gesamten myPSA-Team gilt mein aufrichtiger Dank. Nur durch Euer aller Engagement ist es möglich so ein großes Schiff, wie den Post SV, auch bei heftigeren Windböen erfolgreich zu manövrieren.

Euer

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Termin: Freitag, 25. März 2022, um 19.00 Uhr,
Ort: Post SV Augsburg | myPSA
Max-Josef-Metzger-Str. 5 | 86157 Augsburg

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl der Gesprächsleitung
3. Geschäfts- und Finanzbericht
4. Bericht des Präsidiumsbeirates
5. Aussprache Berichte
6. Entlastung des Präsidiums
7. Ehrungen
8. Neuwahlen
   a) Präsident
   b) Vizepräsidenten
   c) Beisitzer
9. Nachwahl Präsidiumsbeirat
10. Anträge *)
11. Verschiedenes

*) *Anträge müssen gemäß Satzung bis spätestens zum 11. März 2022 schriftlich beim Präsidium vorliegen.*

Heinz Krötz, Präsident

myPSA

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)
Rudolf Reisch (V),
Fabian Krötz (V),
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

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

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (2), April 2022, ist der Donnerstag, 31.03.2022.

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

1.488 davon
401 Jugendliche
650 Gesundheitssport
122 Kindersportschule
397 Schwimmen

Stand: 04.02.2022

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!

Sport an der Konsole?

Ein Augsburger macht es vor und zeigt eindrucksvoll, wie es geht.

Yannick Bederke ist 21 Jahre jung und Teil des Esports Teams des FC Augsburg. Was ist eigentlich E-Sports? Interessiert sich überhaupt jemand dafür und wie populär ist die Digitale Form des Sports eigentlich? Die wichtigsten Informationen zum aufstrebenden Sportkonzept, dass mittlerweile überall auf der Welt Fuß fasst, haben wir für euch recherchiert und zusammengefasst.

Defintion

„E-Sport ist der unmittelbare Wettkampf zwischen menschlichen Spieler/innen unter Nutzung von geeigneten Video- und Computerspielen an verschiedenen Geräten und auf digitalen Plattformen unter festgelegten Regeln," so definiert der ESBD (E-Sports Bund Deutschland) sein aufstrebendes Konzept. Die drei wohl namentlich bekanntesten digitalen Plattformen in der E-Sportsszene sind der Computer, eine Playstation oder die XBOX.

Geschichte des E-Sports:

Die Entstehung des professionellen Wettkampfs in Computer- und Videospielen reicht bis an den Anfang der 50er Jahre. Die technische Revolution sowie erste Veröffentlichungen auf dem Videospielmarkt sorgen für den Grundstein des E-Sports. Vom Einzelspieler gegen einen Computer im Spiel „Tic-Tac-Toe(1952)", zum ersten Mehrspieler „Tennis for Two(1958)" vergingen gerade mal 6 Jahre, bis es dann 1962 zum ersten offiziellen Wettkampf kam. Jahrzehnte vergingen, der technische Fortschritt schritt voran, Spieleplattformen entstanden und neue Spiele wurden veröffentlicht.

Langsam machte sich E-Sport einen Namen, auch aufgrund der erhöhten Preisgelder wird der Cybersport massentauglich. Die weltweite Vernetzung nach der Jahrhundertwende sorgte dafür, dass in Südkorea im Jahr 2000 die ersten „World Cyber Games" veranstaltet wurden, in diesen sich Wettkämpfer aus der ganzen Welt messen. Was folgte sind weltweite Anerkennung sowie die Gründung heute Millionenschwerer E-Sport Organisationen. Ein neue Alternative zum aktiven Sport erobert erstmals den Markt!

Die aktuellen Zahlen:

Europaweit sind es laut Statistiken mehr als 22.000.000 Spieler im E-Sports Bereich davon sind es etwa 1,7 Millionen in Deutschland. Damit Sie sich grob vorstellen können, welche Reichweite der E-Sport mittlerweile hat, hier ein Vergleich der Zuschauerzahlen im Jahre 2016 im Vergleich zu anderen Sportevents. Während sich 2016 circa 43 Millionen Menschen das Finale der ,,League of Legends" E-Sportsliga anschauten, verfolgten gerade einmal 31 Millionen Menschen das Finale der NBA Championships.

Auch in der Bundesliga hat sich das Konzept des E-Sports sehr gut etablieren können, mittlerweile weisen über 20 Teams der 1. Und 2. Bundesliga eine eigene E-Sportsabteilung auf und kämpfen um den Titel der VBL (Virtual Bundesliga). Im Einzel- und Teamwettkampf zeigen Spieler daher jede Woche aufs neue Höchstleistungen. Erst im Jahre 2019 erkämpfte sich der Deutsche E-Sportler Mo Aubameyang, der damals für die E-Sportabteilung des SV Werder Bremens unter Vertrag stand den Titel des Fifa-Weltmeisters.

Die Zukunft des E-Sports

Die jetzt schon astronomisch hohen Preisgelder versprechen eine Zukunft, die weiter mit dem E-Sport rechnen muss. Auch eine Steigerung der mittlerweile 100.000 anerkannten E-Sport Organisationen ist zu erwarten, da das der Themenbereich des „Online Gamings" für die Jugend immer interessanter wird. Prognostiziert werden bis zum Jahre 2024 mehr als 577 Millionen Zuschauer jährlich, der Stand im Jahre 2020 lag im Vergleich hierzu bei rund 436 Millionen.

Kevin und Franz (FSJ)

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Das Wohnstift Beethoven in der Nähe von Bonn ist eine Seniorenresidenz mit Vorbildcharakter in Sachen Fitness und Bewegung. Hier gehen Therapie und Training Hand in Hand. Modernes Equipment und ein zielgruppengerechtes Angebot laden die Senioren zu regelmäßiger körperlicher Aktivität ein.

David Urbach ist Geschäftsführer des Senioren-Wohnstifts Beethoven. Die Physiotherapeutin und Trainerin Kathleen Heinrich ist die Leiterin des Vitalisarium.

Wie sieht Ihr Angebot im Bereich Fitness und Prävention aus?

David Urbach: Unsere Bewohner sind alle über 70 Jahre alt, der Älteste sogar 105. Unser Ziel ist, dass die Menschen so lange selbstständig leben können, wie möglich. Das Vitalisarium hat den großen Vorteil, dass die Bewohner nicht extra irgendwohin fahren müssen, und sie fühlen sich hier wohl, auch im medizinischen Bereich. Sie werden allumfassend betreut, je nach körperlicher Einschränkung. Unser Angebot ist auf die ältere Zielgruppe in vielen Aspekten zugeschnitten, zum Beispiel bei den modernen Geräten, die nicht selber eingestellt werden müssen, oder bei den Kursen für Senioren unterschiedlicher Leistungsstufen. Das jetzige Konzept haben wir so seit 2016.

Kathleen Heinrich: Tatsächlich hat das Vitalisarium unsere Bewohnerschaft sogar deutlich verjüngt. Das Angebot ist so attraktiv, dass der eine oder andere sogar früher hier einzieht. Vorher waren wir nicht auf diese Menschen ausgelegt. Es ist ein schönes Erlebnis, wenn ehemalige externe Patienten und Mitglieder irgendwann hier einziehen.

Braucht es für ältere Menschen ein Fitnessstudio, das speziell auf sie zugeschnitten ist?

Urbach: Ein Fitnessstudio, dass eher auf die breitere Zielgruppe ausgerichtet ist, erzeugt bei Älteren oft Hemmungen. Diese Kunden kommen dann lieber zu uns. Aber es gibt auch schon Fitnessstudios, die zum Beispiel „Senioren-Vormittage“ anbieten. Es ist hilfreich, wenn man unter sich ist und auf die Bedürfnisse der Senioren eingegangen wird. Auf der anderen Seite trauen sich manche Jüngere nicht zu uns, weil sie denken „das ist ja ein Altenheim“.

Inwieweit arbeiten Fitness und Physiotherapie zusammen?

Heinrich: Die Fachkräfte hier arbeiten alle zusammen. Wir sprechen gemeinsame Empfehlungen aus. So kann es zum Beispiel der Fall sein, dass ein Patient bei uns mit einer verschriebenen manuellen Therapie beginnt und wir ihn begleitend zum Beispiel im Gerätetraining betreuen.

Wie motivieren Sie ansonsten Ihre Mitglieder und Bewohner?

Heinrich: Dabei spielt die InBody Körperanalyse, mit der wir arbeiten, eine große Rolle. So erstellen wir einen maßgeschneiderten Therapieplan. Wir können dann immer wieder schauen, welchen Erfolg das Training hat. So können wir die Trainierenden motivieren und das Training individuell auf sie anpassen.

Welche Sportarten sind für Senioren besonders geeignet?

Heinrich: Ganz wichtig ist die Sturzprophylaxe. Der Bewohner wird mobiler und kann besser reagieren, falls doch mal ein Sturz passiert. Da legen wir ganz viel Wert drauf. Und die Wassergymnastik ist ein wichtiger Aspekt, weil man sich da ganz anders bewegen kann. Das Wasser gibt Sicherheit. Auch Nordic Walking ist zu empfehlen.

Urbach: Auch hier hängt es ganz klar vom Alter ab, ist man 70 oder schon 100 Jahre alt. Der 70 Jährige, der hier wohnt, ist topfit und geht zum Beispiel Radfahren oder Joggen. Wir schaffen die Ausdauer, damit die Muskulatur bestehen bleibt. Das geht natürlich sehr schnell verloren, wenn man nicht mehr viel macht. Beispiel: Ein Bewohner war zwei Wochen im Krankenhaus im Bett. Er kommt wieder und die Muskulatur ist quasi nicht mehr vorhanden. Da müssen wir mit Muskelaufbau gegensteuern. So ist man auch im Alter gut aufgestellt und beugt auch zukünftigen Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Knieproblemen vor.

Welche Bedeutung hat das Krafttraining?

Heinrich: Unsere Geräte werden sehr gut genutzt von den Senioren. Allerdings empfehle ich beim Krafttraining eher auf die Ausdauer zu trainieren, das ist gezielter für die Muskulatur im Alter. Lieber also mehr Wiederholungen, statt zu hoher Gewichte.

Was wir den Bewohnern auch immer erklären: Es geht nicht nur um die Stärkung der Skelettmuskulatur, sondern auch um das Herz. Das ist ein Muskel, der im Alter trainiert werden muss, damit die Herzfrequenz stabil bleibt, damit der Blutdruck normal ist. Das ist ganz Wichtig, dass der Herzmuskel trainiert wird, sonst können gesundheitliche Probleme im Herzkreislaufsystem vorzeitiger auftreten.

Braucht es für die Senioren Geräte mit Gewichten oder reicht das Training mit dem eigenen Körpergewicht?

Heinrich: Gewichte sind ein wesentlicher Bestandteil des Trainings, aber zusätzlich kann man das mit einem Haus-Übungsprogramm ergänzen.

Urbach: Die Gruppen-Gymnastik ist auch eine Alternative. Je nach Leistungslevel gibt es Seniorensport oder nur Sitzgymnastik.

Heinrich: Bei den Kursen ist auch der soziale Aspekt sehr wichtig. Generell verbindet der Sport. Wir sehen immer wieder, dass sich kleine Gruppen herausbilden, die immer zusammen trainieren kommen.

Inwieweit spielt die Digitalisierung eine Rolle bei Ihnen?
Man unterstellt ja immer leicht, dass ältere Menschen mit den modernen Tools nicht zurechtkommen.

Heinrich: Die Senioren sind fit in Sachen Digitalisierung. Die Meisten haben sowieso ein Tablet, Skypen und so weiter. So kommen sie auch im Fitnessraum gut damit zurecht. Der große Mehrwert neben der automatisierten Einstellung der Geräte ist die Kontrolle durch die Trainer, die die Trainingsfortschritte am PC verfolgen und anpassen können.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Urbach: Die Digitalisierung löst auch einfach ganz viele Probleme. Wir haben eine 95jährige Bewohnerin, die nicht mehr so gut sieht. Sie nutzt nun Alexa und Google. Das erleichtert ungemein das Leben. Für die meisten, die hier einziehen, ist das inzwischen normal.

Gibt es Vorerkrankungen, bei denen man tatsächlich eher von Belastungen abrät?

Heinrich: Bei einer akuten Entzündung raten wir ab, ebenso bei einer hochgradigen Osteoporose und starker Herzinsuffizienz. Alles andere kann man eigentlich individuell einstellen, so dass ein Training immer möglich ist. Die Bewegung muss schmerzfrei gehen und Spaß machen.

Wie können Ihrer Meinung nach generell mehr ältere Menschen vom Fitness überzeugt werden?

Heinrich: Wir haben, zumindest vor der Pandemie, Gesundheitstage im Vitalisarium durchgeführt. Da können die Gäste unser komplettes Angebot kennen lernen. Dadurch konnten wir immer viele Kunden gewinnen. Ein weiterer wichtiger Kanal sind die Ärzte und Physiotherapeuten, die uns Patienten schicken. Ein wesentlicher Aspekt ist die Zusammenarbeit mit Ärzten, Kliniken, Rehakliniken.

Urbach: Bei uns gibt es alles in einem, nicht nur Physiotherapie, auch Fitness. So können wir die Patienten auch nach der Therapie ganzheitlich weiter betreuen. Zudem können wir durch unseren Pool auch sehr gut Rehas umsetzen. Generell muss das Angebot einfach seniorengerecht sein. Die Senioren müssen die Geräte bedienen und einen Mehrwert daraus ziehen können.

Was sollte man bei der Ansprache der Senioren beachten?

Urbach: Es gibt immer die Gefahr, dass zum Beispiel der 70jährige sich selbst gar nicht als Senior sieht. „Ich bin ja noch nicht alt“. Da müssen die Fitnessanbieter den Spagat in der Ansprache schaffen. Zum Beispiel könnte „Silver Ager“ dann das bessere Wording sein. Und vielleicht nenne ich die Sturzprophylaxe dann auch nicht Sturzprophylaxe, sondern Rumpftraining.

Wie können Trainer ihre älteren Kunden optimal beraten?

Heinrich: Bei uns sind die Trainer auch alle Physiotherapeuten, die dadurch einen anderen Zugang haben. Zudem arbeiten wir mit Spezialisten wie zum Beispiel einer Rückenschullehrerin. Es ist wichtig, dass man den Gast als Individuum wahrnimmt.

Die FIBO trägt als Mitglied der Initiative dazu bei, die Bedeutung von körperlicher Aktivität weiter in der Bevölkerung zu verankern und in allen Altersklassen für das Thema zu sensibilisieren.

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.

www.B4BSCHWABEN.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

YOGA

Liebe Mitglieder,

wir bedauern es sehr, dass unsere Yoga-Stunde am Montag um 09:00 Uhr in der Vergangenheit aufgrund verschiedener Gründe (Krankheit, Urlaub, Personal) nicht regelmäßig stattfinden konnte.

Umso mehr freuen wir uns, dass wir nun endlich wieder gemeinsam mit einer Stunde Hatha-Yoga entspannt und achtsam in eine neue Woche starten können…

Beim Hatha-Yoga erwarten dich zu Beginn einer Stunde ein paar Atemübungen (Pranayama) und eine Mobilisation des Körpers. Darauf folgen unterschiedliche kräftigende Asanas (Körperübungen) für verschiedene Körperpartien. Die Stunde wird mit einer wohltuenden Tiefenentspannung (Shavasana) beendet.

Ziel ist es, im Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, die Balance zu finden. Der Fokus liegt hierbei auf der Körperkontrolle in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Ganz egal ob du also beweglicher werden möchtest, Muskulatur aufbauen willst, nach einer regelmäßigen Yogapraxis strebst, innere Ruhe und Klarheit suchst oder an einem positiven Mindset arbeitest - Yoga kann dir dabei helfen deine Ziele zu erreichen. Namasté!

Vorstellung deiner Yoga-Trainerin:

Hallo Zusammen, ich bin Jenny. Einige von euch kennen mich vielleicht aus der Pilates-Stunde am Mittwoch Vormittag. Ich habe Ende letzten Jahres eine Fortbildung zur Yoga-Trainerin absolviert und freue mich sehr mit einer sanften Yoga-Einheit mit euch in die Woche zu starten.

Natürlich bin ich auch weiterhin am Mittwoch um 09:00 Uhr mit Pilates für euch da. Ich freue mich auf euch!

Zu wenig Bewegung gilt oft als Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Und das sind noch die harmlosesten Folgen von langem Sitzen, wie es für viele zum Arbeitsalltag gehört.

Mit der 40-15-5-Regel kann man die Bewegung steigern und aktiv etwas für die eigene Gesundheit tun - vor allem im Homeoffice.

Und so funktionierts:

Nach 40 Minuten sitzen, soll man 15 Minuten stehen und sich anschließend 5 Minuten bewegen.

Da die meisten im Homeoffice nicht an höhenverstellbaren Schreibtischen arbeiten, können alternative Hilfsmittel für die Erhöhung des Schreibplatzes dienen. Kommoden, Bücher oder Schuhkartons können als Erhöhung für die 15-minütige Stehzeit verwendet werden.

Einige Aufgaben können ebenso gut im Stehen erledigt werden, wie z.B. Telefonate. Auch die anschließende 5-Minuten-Bewegzeit kann gut an die täglichen Aufgaben angepasst werden. Du könntest den Papierkorb, den Drucker oder benötigte Unterlagen in einen anderen Raum legen, um einen Bewegungsanlass zu schaffen. Oder du baust ein paar Übungen wie z. B. Kniebeugen oder Hampelmänner in deine Bewegungszeit ein.

Das regelmäßige Abwechseln von Sitzen, Stehen und Bewegen sorgt immer wieder für eine Entlastung des Körpers.

Tipps:

Stelle dir zu Beginn einen Timer um die Zeiten konsequent einzuhalten. Verbinde die Regel außerdem damit, mehr zu trinken. Das Aufsuchen der Toilette ist schon ein weiterer Gang während deiner Bewegungszeit. Oder laufe durch die Wohnung und öffne alle Fenster zum Lüften. Frische Luft ist zudem gut um die Konzentration zu steigern. Verharre während dem Sitzen nicht in der gleichen Position, sondern verändere immer wieder aktiv deine Sitzposition.

Fasching mal anders…

Da der Fasching auch dieses Jahr erneut Corona zum Opfer fällt, haben wir einige Ideen für eine coole Faschingsparty zu Hause.

Tischdeko

Bevor die Party beginnt, kannst du dein Zuhause mit Luftballons, Luftschlangen, Konfettis, Girlanden usw. dekorieren. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Schminken

Lass dich von Mama und Papa schminken und mach ein Foto davon. So kannst du Schminke selbst herstellen:

- 1 EL Creme,
- 1 EL Puder,
- Lebensmittelfarbe

Verrühre die Creme und den Puder zu einer Paste und gebe etwas von der Lebensmittelfarbe dazu. Schon ist deine Schminke fertig.

Maske basteln

Du brauchst: Pappteller, Eisstäbchen oder Holzspieß, Buntstifte, Kleber, Schere, Dekomaterial z.B. Federn, Perlen, Glitzersteine. Halbiere den Teller und schneide zwei Augen auf einer Hälfte aus. Klebe das Eisstäbchen oder den Holzspieß auf einer Tellerseite als Haltegriff fest. Verziere die Maske mit Glitzer, Federn, Steinchen, Farben und verkleide dich damit.

Konfetti-Salat

Gemeinsamt mit Mama und Papa darfst du dir einen bunten Konfetti-Obstsalat herstellen. Kaufe dafür verschiedenes Obst (Bananen, grüne oder rote Äpfel, Birne, dunkelrote Trauben, grüne Kiwi, gelbe Ananas usw.) Wasche und schneide das Obst klein und gib es in eine Schale. Achte darauf, dass der Salat so bunt wie möglich wird.

Amerikaner backen

Zutaten für 8 Amerikaner:
100 g Margarine, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 2 Eier, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 4 EL Milch, 250 g Mehl, 3 TL Backpulver, Zuckerguss / Schokoglasur, Smarties. Gemeinsam mit Mama und Papa kannst du den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lege ein Backblech mit Papier aus und stelle aus den Zutaten einen Rührteig her.
Forme mit dem Teig kleine Häufchen und gebe diese auf das Backblech. Backe die Amerikaner ca. 15 Minuten lang. Wenn du magst, kannst du diese mit Zuckerguss oder Schokoglasur überziehen und aus Smarties Gesichter legen.

Handtrommel basteln

Du brauchst:
1 Holzspieß, 2 Bierdeckel,
2 Schnüre und Perlen.

Beklebe beide Bierdeckel mit buntem Papier. Machen anschließend in jeden Bierdeckel ein Loch auf jeder Seite und fädle die Schnur hindurch. Auf die Schnur kannst du eine Perle am Ende knoten. Klebe beide Bierdeckel auf einen Holzspieß zusammen. Gerne kannst du deine Trommel noch verzieren.

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.

Verspannungen und Rückenschmerzen kann man durch ein gezieltes Training vorbeugen und beheben. Eine schwache Muskulatur sorgt für viele Beschwerden, wie eine schlechte Körperhaltung, Schmerzen im unteren Rücken oder Verspannungen im oberen Rückenbereich.
Mit regelmäßigem Training kannst du die Rückenmuskulatur stärken, wodurch Schmerzen gelindert, ein Rundrücken bekämpft, oder eine aufrechte Körperhaltung gefördert werden kann. Hier zeigen wir dir 6 Übungen, für die nur ein Thera-Band benötigt werden.

Überkopf-ziehen

Ausgangsposition

Stehe hüftbreit und halte das Band in den Händen. Hebe deine Arme durchgestreckt nach oben.

Bewegung

Ziehe das Band auseinander, indem du deine Arme seitlich nach unten führst bis auf Schulterhöhe. Die Arme sollen fast durchgestreckt sein. Geh langsam in die Ausgangsposition zurück.

Hinweise

- Die Ellbogen und Knie sind leicht gebeugt
- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bauch und Po sind angespannt
- Das Band ist die ganze Zeit gespannt
- Die Bewegung ist langsam, kontrolliert

Atmung

Während du deine Arme nach unten führst, atme aus. Wenn du die Arme nach oben hebst, atme ein.

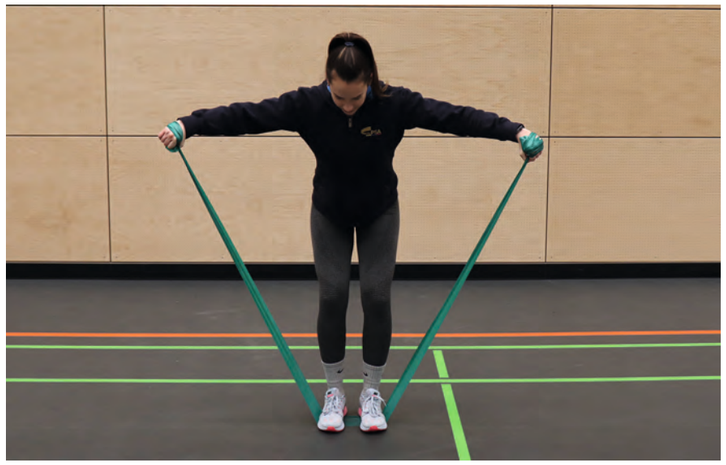
Butterfly Reverse

Ausgangsposition

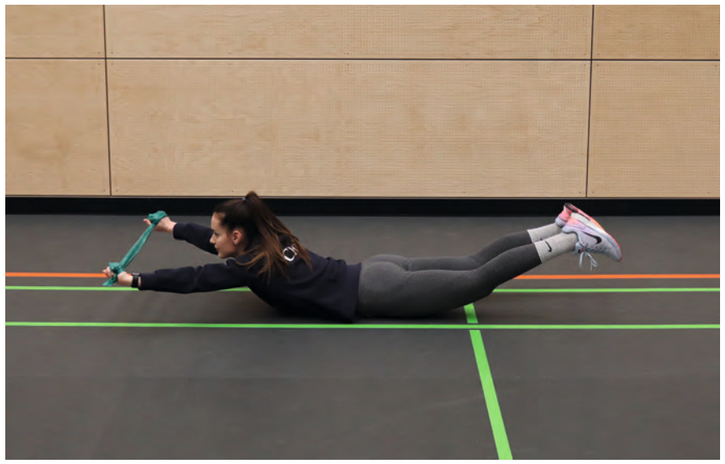
Stell dich hüftbreit auf die Mitte des Bandes hin. Lehne dich mit

Überkopfziehen (Bild oben und mitte)

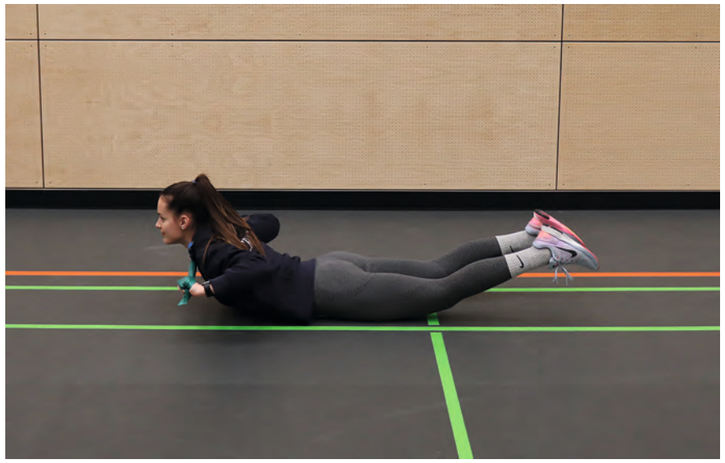
Butterfly Reverse (Bild unten)



Butterfly Reverse (Bild oben)



Superman mit Latzug (Bild mitte und unten)



geradem Rücken leicht nach vorne. Halte das Theraband in deinen Händen und strecke beide Arme nach unten.

Bewegung

Hebe die Arme zur Seite nach oben an, bis deine Hände auf Schulterhöhe sind, drücke die Schulterblätter hinten zusammen. Geh in die Ausgangsposition zurück.

Hinweise

- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bauch und Po werden angespannt
- Das Band bleibt immer gespannt
- Die Ellbogen und Knie sind ganz leicht gebeugt
- Die Bewegung ist langsam und kontrolliert

Atmung
Atme ein, während du deine Arme zur Seite hebst und atme aus wenn du das Band nach unten führst.

Superman mit Latzug

Ausgangsposition

Lege dich auf deinen Bauch. Hebe den Oberkörper an und halte beide Arme gestreckt und schulterbreit auseinander nach vorne.

Halte das Band in den Händen, dass es in dieser Position leicht gespannt ist. Hebe deine Beine leicht nach oben an.

Bewegung

Ziehe nun deine Ellenbogen nach hinten bis das Band deine Brust erreicht. Strecke deine Arme danach kontrolliert wieder nach vorne.

Hinweise

- Arme und die Beine bleiben die ganze Zeit angehoben
- Deinen Kopf sollst du in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Arbeite ohne Schwung

Atmung
Atme aus, wenn du deine Arme zu dir heranziehst. Atme ein, wenn

du zurück in die Ausgangsposition gehst.

Breites Rudern

Ausgangsposition

Stelle dich mit hüftbreitem Stand auf die Mitte deines Bandes. Lehne den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Halte die Enden des Bandes in den Händen. Das Band ist leicht gespannt.

Bewegung

Ziehe deine Ellenbogen seitlich nach oben, bis die Oberarme auf Schulterhöhe sind. Die Unterarme zeigen in Richtung Boden.

Hinweise

- Dein Rücken bleibt die ganze Zeit gerade
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Mach die Übung mit Bauchspannung
- Brustbein schiebt nach vorne
- Drücke deinen Schulterblättern zusammen, während deine Ellbogen nach oben sind

Atmung

Atme aus, wenn du die Arme seitlich nach oben gehen. Atme ein, wenn du zurück in die Ausgangsposition kehrst.

Rudern im Sitzen

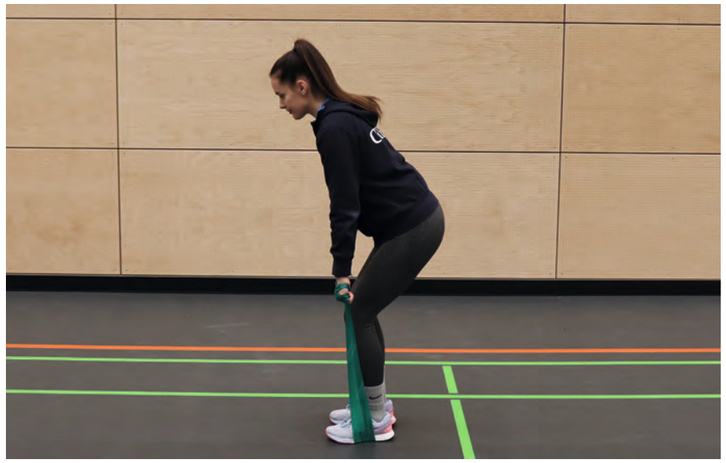
Ausgangsposition

Setze dich auf den Boden. Deine Beine sind leicht gebeugt, die Füße bleiben am Boden.
Lege die Mitte des Bandes um die Füße und halte beide Enden des Bandes in deinen Händen.

Der Oberkörper ist aufrecht und leicht nach hinten gelehnt. Bei nach vorne gestreckten Armen ist das Band leicht gespannt.

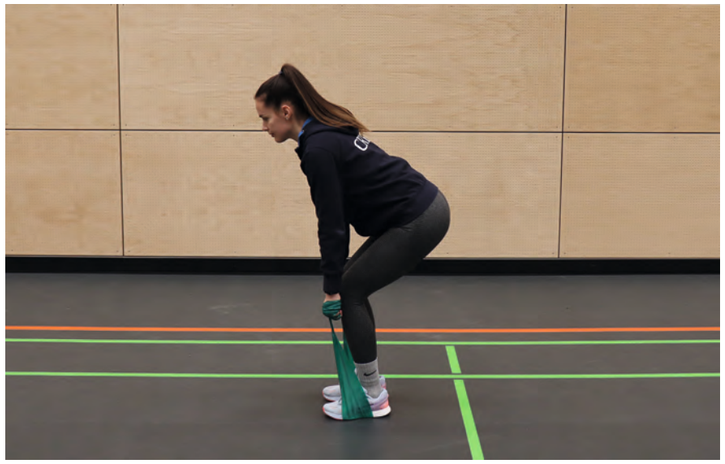
Bewegung

Ziehe gegen den Widerstand die Ellenbogen am Körper entlang nach hinten.



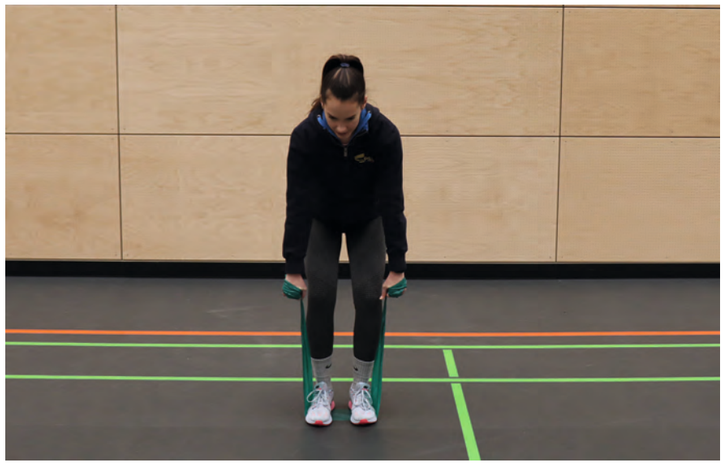
Breites Rudern (Bild oben und mitte)

Rudern im Sitzen (Bild unten)



Kreuzheben (Bild oben und mitte)

Kreuzheben vorne (Bild unten)



Hinweise

Die Knie bleiben leicht gebeugt
Dein Rücken bleibt gerade und das Brustbein schiebt nach vorne

Atmung

Atme aus, wenn du die Arme nach hinten ziehst. Atme wieder ein, wenn du in die Ausgangsposition zurückkehrst.

Kreuzheben

Ausgangsposition

Stelle dich auf die Mitte des Bandes in hüftbreiten Stand. Wickle die Enden des Bandes um deine Hände. Lehne deinen Oberkörper nach vorne, bis deine Hände kurz unterhalb deines Knies sind. Schiebe dabei dein Gesäß nach hinten. Das Band sollte bei lang hängenden Armen stark gespannt sein.

Bewegung

Richte den Oberkörper in einer langsamen kontrollierten Bewegung auf.

Hinweise

Dein Rücken bleibt gerade
Die Bauchmuskulatur ist angespannt
Schiebe dein Brustbein raus
Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

Ziehe die Schultern nach hinten

Atmung

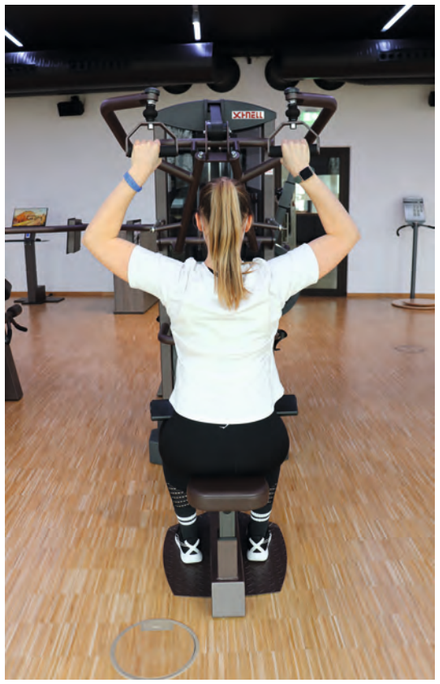
Atme aus, während du deinen Oberkörper aufrichtest, und atme ein, wenn du zurück in die Ausgangsposition kehrst.

Mache von allen Übungen 3x15 Wiederholungen.

Viel Spaß bei deinem Rückentraining!

Eure Emese!

Klimmzüge hinten



Der Latzug ist eine der beliebtesten Übungen für den Latissimus. Richtig ausgeführt ist diese Übung sehr effektiv und kommt nah an den Klimmzug heran. Die Latzugmaschine ist optimal um ausreichend Grundkraft für Klimmzüge aufzubauen.

Die Griffe werden - mit den Handflächen nachvorne schauend - nach unten gezogen. Es ist dabei darauf zu achten, dass die Ellenbogen seitlich am Körper bleiben und nicht nach hinten ausweichen. Diese Position sollte kurzgehalten und anschließend langsam in die Ausgangsposition zurückgekehrt werden.

Beim Klimmzug fällt die geführte Latzug-Bewegung weg und muss über die eigene Körperstabilität ausgeglichen werden, daher ist der Klimmzug die Fortgeschrittene Übung.

Hier wird vermehrt die Intermuskuläre Koordination angesprochen, das heißt die einzelnen Muskeln müssen mehr zusammenarbeiten. In diesem Fall sind es zum Latissimus noch der Biceps und die hintere Schultermuskulatur.

Latzug Ausgangsposition (Bild oben)

Latzug Endposition (Bild unten)

Das neue Jahr hat begonnen - und die guten Vorsätze zeigen ihre Wirkung! Es wird wieder mehr Sport gemacht und der erhöhte Bewegungsdrang ist zu erkennen. Dies merken wir auf der Fitness-Fläche, aber vor allem auch in unseren Kursstunden. Dies freut uns sehr gemeinsam Sport zu treiben hat für den Körper und auch der Seele einen positiven Effekt!

Besonders im Indoor-Cycling-Bereich sind die Kursstunden sehr gut besucht und mittelweile regelmäßig ausgebucht. Wir möchte hier gerne nochmal auf unsere zusätzliche Stunde am Mittwochabend hinweisen - von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr habt ihr auch die Möglichkeit gemeinsam zu radeln und euch auszupowern.

Unsere Trainerin Petra freut sich auf euch!

Kursplan Februar 2022

MONTAG

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

DIENSTAG

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

MITTWOCH

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

DONNERSTAG

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

FREITAG

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

SAMSTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyforming

SONNTAG

- 09:00 - 10:00h Bodyfit
- ab 10:00 h Indoorcycling**

Informationen zum Kursplan

* Voraussetzung für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 18:30 Uhr im Raum Motivation statt.
** nur alle 14 Tage

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

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen!

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

Hans Horn

Was scheibt man über das Jahr 2021?

Das alte Jahr ist zu Ende und wir schauen skeptisch, was uns das Neue bringen wird. Leider ist der Trainingsbetrieb für einige von uns eingeschränkt oder sie üben sich in Vorsicht. So ist die Teilnahme am Indoorsport derzeit recht übersichtlich. Doch ich will nicht jammern. Schauen wir voraus.

Wir wollen auch dieses Jahr wieder mit dem Radl unterwegs sein. Wie letztes Jahr mal angesprochen, versuche ich eine Zweitagestour im Bereich der Schwäbischen Alb zu organisieren.

Und Jürgen und Wolfgang wollen uns dieses Jahr im Bereich der drei Zinnen in die Berge führen. Hoffentlich geht das.

Vielleicht, aber nur vielleicht, ist auch wieder ein Alpencross möglich. Die Strecke hätte ich schon im Kopf. Aber das geht erst, wenn sowohl die Anfahrt, die Übernachtungen und auch die Rückfahrt sicher geplant werden können. Mal schauen.

Ein bisschen waren wir auch über den Jahreswechsel aktiv. Am vierten Advent haben wir uns zu einem kleinen Treffen an der Augsburger Hütte verabredet. Vom Parkplatz in Leitershofen oder Wellenburg aus wanderten wir auf Umwegen zum neu aufgestellten Unterstand.

Dort verweilten wir dann einige Zeit und verzehrten die mitgebrachten Loibla und Lebkuchen und den Glühwein. Für viele der erste in dieser Adventszeit. Da doch immer wieder ein kalter Wind durch den offenen Unterstand blies, beendeten wir das Ganze dann doch schon nach einer guten Stunde.

Und da es dann am 2. Januar mit Temperaturen im zweistelligen Plusbereich gab, haben wir uns kurzfristig in Wellenburg getroffen und die Radlsaison eröffnet.

Fast immer auf Teer und flach radelten wir über Bobingen und die Auwaldsiedlung ins Gnadental. Bei teilweise recht heftigem Gegenwind mussten zumindest die vorderen Radler etwas kräftiger in die Pedale steigen.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Post SV | **Alpine**

Leider hat die dortige Wirtschaft ihren Betrieb beendet. So rollten wir nach Großaitingen und über Wehringen zurück nach Bobingen. Dort genossen wir im Freien unseren Kaffee und Kuchen, bevor wir endgültig zurück nach Wellenburg fuhren.

Und wenn es Frau Holle genehm ist und noch etwas Schnee fällt, ist vielleicht auch noch die eine oder andere Skitour möglich.

Auf eine organisierte Tagesfahrt mit dem Bus möchte ich verzichten. Wenn jedoch jemand meint, dass er unbedingt fahren will, darf er das gerne organisieren.

Bericht zur Delegiertenversammlung

Was soll ich schreiben. Durch die Einschränkungen durch Corona waren wir am Anfang des Jahres komplett gesperrt.

Lediglich eine Skitour auf den Spieser konnten wir durchführen ohne Gefahr zu laufen, gegen irgendwelche Maßnahmen zu verstoßen.

Im Sommer konnten wir dann den Trainingsbetrieb wieder geregelt aufnehmen und uns regelmäßig in der Halle oder in Leitershofen zum Laufen treffen.

Unser einziges Highlight war dann tatsächlich unsere zweitägige Tour mit dem Mountainbike im Bayerischen Wald. Dabei fuhren wir im Bereich von Stank Englmar, Viechtach und über den Skiberg Pröller.

Unsere Besteigung der Zugspitze über das Hölltal fiel leider dem Wetter zum Opfer.

Im Herbst kehrten wir dann im Trainingsbetrieb wieder in die Halle zurück.

In der Hoffnung auf ein besseres Jahr 2022 sehen wir trotzdem optimistisch nach vorne.

Hans Horn

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Kilian
Kupke

Hallo und Grüß Gott liebe Handballfreunde

Seit 2 Jahren hat uns nun Corona im Griff und brachte bisher alle Aktivitäten des Vereinslebens zu Fall. Es fanden seit 2020 keine außersportlichen Veranstaltungen statt und auch die Ligaspiele waren teilweise ausgesetzt.

Erst seit der Spielzeit 21/22 ist wieder ein „regulärer“ Spielbetrieb möglich, aber auch in dieser Saison müssen Spiele wegen Corona verlegt werden.

Auch dieses Jahr werden wir von einem Vatertagsausflug oder einem gemeinschaftlichen Essen voraussichtlich absehen, um diese Pandemie unter Kontrolle zu bringen.

Ich bedanke mich bei allen Manschaftsverantwortlichen, vor allem bei Domenik Jahme und Martin Krohne für ihre Arbeit mit der Mannschaft, mit dem Verband und dem Verein.

Zuletzt bleibt mir noch zu gratulieren, unser **Eugen Degele** *(Bild rechts)* ist 90 Jahre alt geworden. Er spielte lange Jahre in der Großfeldmannschaft des Post SV im Tor. Nach seiner aktiven Laufbahn als Handballer war er aktiv bei den Faustballern, bis ihn eine Fußverletzung zur Aufgabe gezwungen hat.

Die ganze Handballabteilung gratuliert ihm zu seinem Jubiläum und

wünschen ihm viele weitere Jahre Gesundheit und Glück.

Zum Abschluss bedanke ich mich bei den Verantwortlichen des Post SV für ihre Unterstützung und Arbeit für den Verein.

Kilian Kupkle, Abteilungsleiter

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Maksym
Chirkov

Gürtelprüfung und ein erfolgreiches Jahr 2021

Wenn man auf das vergangene Jahr 2021 zurückblickt, kann unsere Ju-Jutsu-Abteilung große Erfolge vorweisen.

Das Wichtigste:
Die Gürtelprüfung, auf die sich die Schüler so lange vorbereitet haben, konnte am 10. Dezember stattfinden. Alle angetretenen Prüflinge haben die Prüfung erfolgreich bestanden und sind somit berechtigt und verpflichtet den entsprechenden höheren Gürtel zu tragen.

Raphael G. möchte ich besonders lobend erwähnen. Durch seinen Trainingsfleiß und seiner regelmäßigen Teilnahme am Erwachsenentraining konnte er nicht nur alle Techniken des 5. Kyu's *(gelb)* überzeugend demonstrieren, sondern ebenfalls auch die Techniken für den 5.2 Kyu *(gelb-orange)*.

Beide Prüfer waren mit den gezeigten Leistungen der Prüflinge sehr zufrieden. Kleinere technische Mängel werden in den nächsten Trainingseinheiten noch einmal wiederholt und aufgearbeitet. Diejenigen Schüler, die krankheitsbedingt leider nicht an der Prüfung teilnehmen konnten, haben zeitnah die Möglichkeit die Prüfung nachzuholen. Gerades Raphaels Leistung in der Gürtelprüfung hat gezeigt, welch positiven Effekt zusätzliches Training hat. Das Erwachsenentraining steht prinzipiell allen fortgeschrittenen bzw. älteren Kindern offen. Es ist hierbei auch absolut in Ordnung, wenn aufgrund der fortgeschrittenen Uhrzeit nur die ersten 30 Minuten des Erwachsenentrainings mitgemacht werden. Es lohnt sich für die Kinder auf jeden Fall.

Neben der Gürtelprüfung gab es 2021 weitere positive Ereignisse:

- Erwerb der BLSV Lizenz Ju-Jutsu Trainer-C Breitensport *(Maksym)*
- Erwerb der Ju-Jutsu Prüferlizenz *(Maksym)*
- Erfolgreiche Prüfung Schwarzgurt (1. Dan) in Ju Jutsu Do (JJD) *(Maksym)*
- Erwerb Trainer- und Prüferlizenz in Ju-Jutsu Do (JJD) *(Maksym)*
- Verleihung Blue-Belt in Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) *(Florian)*
- Verlängerung Ju-Jutsu Prüferlizenz *(Florian)*
- Verlängerung Kursleiterlizenz Frauen-Selbstverteidigung *(Florian)*
- Verlängerung Kursleiterlizenz Kinder-Selbstverteidigung Nicht-mit-mir! *(Florian)*

Anmerkung: Bei Ju-Jutsu und Ju-Jutsu Do handelt es sich zwar um ähnlich klingende, aber dennoch verschiedene Sportarten.
Neue Jahresbeitragsmarken werden demnächst bestellt, daher bitte ich die Schüler, ihre JJ-Pässe bei mir zum Aufkleben der Marken abzugeben. Für neue Mitglieder werden JJ-Pässe mit Jahresbeitragsmarken bestellt.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd
Zitzelsberger

**Bericht zur
37. Delegiertenversammlung**

Liebe Schwimmer*innen,
sehr geehrte Damen und Herren,

dem Beginn meines Berichtszeitraumes könnte man die Überschrift geben: Wie 2020 alles anfing:

Hoffnung auf ein Ende des 2. Lockdowns

Die Bayerische Staatsregierung hatte am 12. Mai 2021 angekündigt, dass die Freibäder abhängig von der Inzidenz frühestens ab 21. Mai wieder öffnen dürfen. Gemeinsam mit allen anderen kleinen und großen Wasserratten habe ich mich damals natürlich als Abteilungsleiter unserer Schwimmabteilung, aber auch als aktiver Schwimmer, sehr gefreut. Meine Worte damals waren: „Jetzt müssen wir nur noch hoffen, dass der Inzidenzwert in der Stadt Augsburg schnell unter 100 sinkt. Dann dürfen auch in Augsburg die beliebten Freibäder, das Freibad Bärenkeller, das Familienbad an der Schwimmschulstraße, das Fribbe und das Naturfreibad Haunstetten öffnen.“ Wenige Tage später war es soweit: Am 29. Mai 2021 konnten unsere Schwimmerinnen und Schwimmer wieder ins kühle Nass: Wegen der Corona-Pandemie waren alle Bäder sieben Monate geschlossen. Zunächst konnten wir nur im Bärenkellerbad und rund zwei Wochen später auch im Familienbad wieder trainieren. Völlig offen war dabei zunächst, wann und wie wir unsere Anfängerschwimmkurse und die anderen Trainings in den Hallenbädern wieder starten können.

Bevor dann im Juni 2021 auch die Hallenbäder wieder öffnen durften, war uns schon klar, dass wir nach zwei Lockdowns mit insgesamt rund elf Monaten Dauer fast wieder bei „Null“ in den Anfängerschwimmkursen beginnen müssen. Das zeigte sich dann auch: Die Kinder waren großteils ohne Schwimmhilfe (Nudel bzw. Brett) nicht mehr schwimmfähig. Aber nach rund zwei Monaten Training konnten die meisten dann doch ihr Seepferdchenabzeichen bekommen: rund 22 Monate nach Beginn ihres Anfängerschwimmkurses im Herbst 2019!

Auch Wettkämpfe wollten wir „nach Corona“ wieder besuchen. Und da kam die Idee der Stadtmeisterschaft wieder auf, die wir 2020 schon geplant hatten, aber kurzfristig wegen der erheblich verschärften Corona-Auflagen (keine Zuschauer, nur 100 Teilnehmer) wenige Wochen vorher wieder absagen mussten.

Nach 20 Jahren wieder eine Stadtmeisterschaft

Nach rund 20 Jahren Pause haben wir gemeinsam mit den beiden anderen Schwimmvereinen SB Delphin und SVA wieder eine Stadtmeisterschaft im Schwimmen organisiert. Mit fast 200 Teilnehmern im Freibad Bärenkeller wurden unsere Erwartungen bei Weitem übertroffen. Auch der Olympiateilnehmer 1972 im Schwimmen Dr. Andreas Hellmann begrüßte die zahlreichen Teilnehmer und Zuschauer recht herzlich.

Nach den spektakulären Schmetterlingwettbewerben gab es erst einmal eine kleine Einlage mit einem VIP-Luftmatratzenrennen, an dem Dr. **Andreas Hellmann**, Olympiateilnehmer von 1972 in München und langjähriger Deutscher Rekordhalter im Brustschwimmen, Sozialreferent **Martin Schenkelberg**, Stadträtin **Franziska Wörz**, Stadträte **Hans Wengenmeir Dirk Wurm, Bernd Zitzelsberger** und der 1. Vorsitzende der DLRG Kreisverband Augsburg/Aichach-Friedberg **Frank Lippmann** teilnahmen. Vor den Wettkämpfen im Brustschwimmen zeigten die Nixen des SB Delphin und die Wasserballjugend des SVA den begeisterten Zuschauern ihr Können. Die Veranstaltung fand im Freibad Bärenkeller bei durchaus wechselhafter Witterung statt und nur mit Glück musste sie nicht wegen Gewitter abgebrochen werden, weil dieses in ausreichender Entfernung vorbeizog. Die jüngsten Teilnehmer waren 6 Jahre alt, Dr. Andreas Hellmann war mit 69 Jahren der älteste Teilnehmer. Er war zwischen 1971 und 1990 mehrmals Deutscher Meister über 100 und 200 Meter Brust und hielt auch 20 Jahre lang Bayerische und Deutschen Rekorde. In der Altersklassenwertung gab es zwei Stadtmeister aus unseren Reihen: Clara Ferber (Jugend F, Jahrgang 2014) und Bernd Zitzelsberger (AK 50+, Jg. 1970). Dank der vielen Helfer und der Unterstützung durch die Stadt Augsburg war es eine tolle Veranstaltung, die wir 2022 sicher wieder durchführen wollen. Da sind wir uns anderen Vereinen einig. 2022 wollen wir auch eine Demonstration aus dem Rettungssport und Mixed-Staffeln mit ins Programm aufnehmen und das sind nur eine unserer Ideen.

Kraftakt in den Sommerferien: Anfängerschwimmkurse

Während der Sommerferien 2021 haben wir alle verfügbaren Kräfte mobilisiert, um etwa sechs Wochen lang in einem wirklichen Kraftakt für unseren ehrenamtlichen Übungsleiter bis zu acht Mal 45 Minuten Anfängerschwimmkurse pro Woche im Hallenbad Göggingen durchzuführen. Mein besonderer Dank gilt allen, die sich ehrenamtlich zur Verfügung gestellt haben. Hervorheben möchte ich das Engagement im August vor allem im Anfängerbereich: So haben unser Sportlicher Leiter Johannes Schnur 50 Stunden Training, unsere Jugendleiterin Tanja Schmitt und unser Jugendvertreter Jonathan Weber jeweils mehr als 20 Übungsstunden geleistet. Außerdem haben Bettina Schmitt sowie Agnes Wanner und Lucia Gerst während der Sommerferien unterstützt. Herzlichen Dank!

Europameistertitel für Lukas Stahl

Unser Triathlet Lukas Stahl gewann im Sommer beim Ironman Frankfurt 2021 souverän und mit deutlichem Abstand den Europameistertitel in der Agegroup. Er benötigte für 3,8 km Schwimmen, 185 km Radfahren und 42,2 km Laufen nur 9:27:51. Damit lag er deutlich vor dem Zweitplatzierten Yannick Noah Reitz (9:42:56) und Tim Bluhm (10:13:36, 3.) und konnte sich so auch einen Startplatz für den Ironman in Hawaii sichern. Zu diesem großen Erfolg gratulieren wir alle recht herzlich. Nachdem er von mir als Abteilungsleiter vorgeschlagen wurde, kam einige Wochen später ein Brief von der Stadt: „Lukas Stahl wird aufgrund eines Beschlusses des Sportausschusses im Bereich „überragende sportliche, internationale Leistungen“ gemäß Nr. 2.1.6. der städtischen Ehrungsrichtlinien bei der Sportler-Ehrung am 17. März 2022 geehrt. Wir bitten Sie, den Sportler darüber zu informieren und freuen uns auf sein Kommen. Die Einladungen werden Mitte Februar verschickt. Falls sich Corona bedingt Änderungen wegen der Sportlerehrung ergeben, werden Sie umgehend informiert.“

Start in die Hallenbadsaison 2021/2022

Unmittelbar nach den Sommerferien sind wir in die Hallenbadsaison gestartet. Allerdings kamen neue und andere Corona-Auflagen hinzu: „2G Plus“ - was bedeutete, dass zusätzlich zur Impfung auch ein tagesaktueller Schnelltest vorgelegt werden musste. Rund eine Woche war leider aufgrund der schlechten Kommunikation aus München unklar, ob die Übungsleiter nun auch einen Test benötigen oder nicht. So blieb nichts anderes übrig, als kurzfristig alle Trainings abzusagen. Nach intensiven Gesprächen und Diskussionen - abteilungsintern und mit dem Präsidium - mussten wir uns aufgrund des im Plärrerbad nicht kontrollierbaren Besucherstroms dazu entschließen, diesen Trainingsabend bis etwa April abzusagen. Denn im Falle einer unzureichenden bzw. nicht vorhandenen Einlasskontrolle wären wir als Verein mit einem Bußgeld in vierstelliger Höhe konfrontiert gewesen. Dafür konnten wir am Donnerstagabend nach intensiven Gesprächen mit einem Parallelnutzer zwei zusätzliche Bahnen bekommen. Den Anfängerschwimmkurs vom Mittwochabend im Plärrerbad mussten wir auf den Dienstagabend im Hallenbad Göggingen umziehen, was auch nicht bei allen Betroffenen Begeisterungsstürme auslöste.

Keine Eltern als Begleitpersonen mehr in den Bädern

Zudem mussten wir wegen der aktuellen Lage auch die Zugangsregelungen für Begleitpersonen bzw. Eltern verschärfen: Wir lassen keine Eltern oder andere Begleitpersonen mehr in die Hallenbäder. Das betrifft nicht nur die Schwimmhalle, sondern das gesamte Gebäude, einschließlich Umkleiden, Duschen, WC, Foyer, Treppenhaus. Die Kinder sind dabei so über sich hinausgewachsen und haben an Selbstständigkeit gewonnen. „Sie finden es toll, dass sie sich jetzt alleine umziehen dürfen.“, berichtet auch Bettina Schmitt, Stellvertretende Abteilungsleiterin: „Viele Kinder sind echt stolz, dass sie das jetzt alleine schaffen.“ Wegen der positiven Erfahrungen, aber auch aus anderen guten Gründen, werden wir das auch nach Aufhebung der Corona-Maßnahmen beibehalten. Eltern dürfen die Bäder auch in Zukunft nur noch betreten, wenn sie Vereinsmitglied sind und in der Zeit selbst schwimmen. Zuschauer in den Bädern sind grundsätzlich nicht mehr gestattet.

Insgesamt war der Trainingsbesuch auch im Herbst vor allem im Kinder- und Jugendbereich schon spärlicher, oftmals weil Schülerinnen und Schüler wegen eines positiven Testergebnisses in der Schulklasse in Quarantäne geschickt wurden. Manche waren aber wohl auch in Sorge, sich vielleicht doch zu infizieren.

Während der Weihnachtsferien hatten die Anfängerschwimmkurse wie

REESE27 am Reesepark in Augsburg

IN AICHACH UND AUGSBURG

Verkaufsstart: Seniorenwohnen

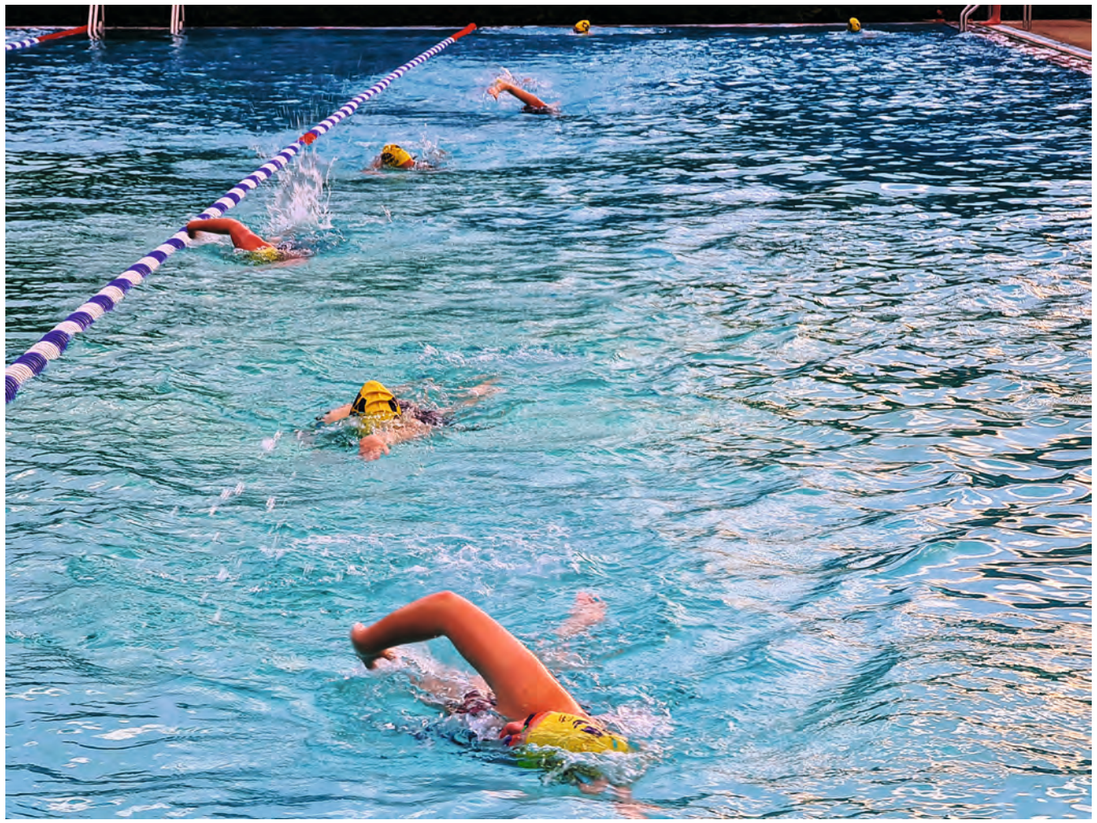
Starten Sie modern und individuell ins Alter: Unsere neuen Wohnanlagen bieten sowohl Raum für Privatsphäre, Unabhängigkeit und Individualität, als auch Möglichkeiten für Gemeinschaft. Gleichzeitig setzen wir auf prägnante Architektur – innen und außen. Unsere Wohnungen überzeugen mit origineller und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

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

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

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!



immer Pause. Für alle anderen gab es im Spickelbad einmal pro Woche ein Training. Eine böse Überraschung gab es dann noch während der Weihnachtsferien:

Kurzfristiger Schock: Spickelbad vorübergehend geschlossen

Nach den Weihnachtsferien wollten wir eigentlich unseren Trainingsbetrieb wieder in allen Bädern starten. Doch es kam zunächst anders: Denn seit 5. Januar 2022 war das Spickelbad für gut zwei Wochen geschlossen. Ursache war, dass über das Grundwasser Diesel oder Heizöl in einen Kriechgang im Kellerbereich des Spickelbades eingedrungen war. Die Stadt arbeitete mit Nachdruck an einer Lösung des Problems, konnte den Keller abdichten.
Wir konnten das Bad bereits am 24. Januar 2022 wieder nutzen. In der Zwischenzeit fiel jedoch nicht zweimal nur unser Trainingsabend am Montagabend im Spickelbad weg, sondern auch der Freitagabend wurde zunächst komplett gestrichen, sodass wir nur noch an zwei Abenden Trainings durchführen hätten können. Auch zwei von vier Anfängerschwimmkursen hätten nicht mehr stattfinden können. Weil dies nicht akzeptabel gewesen wäre, habe ich der Stadt einen Kompromissvorschlag gemacht, dass wir unsere Anfängerschwimmkurse auch am Freitagabend weiterhin durchführen können und im Hauptbecken drei Bahnen der Öffentlichkeit überlassen.

Die Stadt ging kurzfristig auf diesen Vorschlag ein, sodass einige Kinder vom Freitag auf Dienstag und Donnerstag verteilt werden mussten und die Masters zulasten der Wettkampfmannschaft am Dienstag eine Bahn bekamen. Zwischenzeitlich haben wir zwar wieder - bis auf den Mittwochabend - fast alle Trainingsmöglichkeiten: Das Sonntagstraining hatten wir schon zuvor auf Bitte der Stadt vorübergehend auf Freitagabend verlegt.

Anfängerschwimmkurse: viele Vormerkungen

Unsere sehr lange Vormerkliste für Anfängerschwimmkurse zählt auch mehrere bis zu zwölf Jahre alte Kinder, die noch nicht schwimmen können. Für die älteren Kinder ab 9 Jahren wollen wir einen Kompakt-Anfängerschwimmkurs am Dienstagabend im Hallenbad Göggingen durchführen, wenn die Stadt uns garantiert, dass wir das Bad bis Mitte Mai an diesem Abend nutzen können. Geplant sind aktuell zwölf Abende.

Personelle Veränderungen

Im Bereich der Trainerinner und Trainer gab es in der letzten Zeit einige Änderungen: Einige haben ihr ehrenamtliches Engagement wegen beruflicher Verpflichtungen oder Umzug in andere Städte bereits reduziert oder ganz aufgegeben. Wir freuen uns, dass wir mehrere Jugendliche und Erwachsene für ein Engagement als Trainer,

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Post SV | **Schwimmen**

Rettungsschwimmer oder für andere Aufgaben begeistern konnten.

Post SV mit Simone Ferber wieder im Sportbeirat vertreten

Wir freuen uns, dass unsere Schwimmerin Simone Ferber in den Sportbeirat der Stadt Augsburg gewählt wurde. Damit ist auch der Schwimmsport gut vertreten. Wir gratulieren ganz herzlich zur Wahl und wünschen ihr viel Erfolg!

Steigende Mitgliederzahl trotz Lockdown

Erfreulich ist, dass wir trotz des Lockdowns bis Ende Mai 2021 unsere Mitgliederzahl ganz erheblich steigern konnten: um mehr als 100 auf 397 Mitglieder am 04.02.2022.

Zusätzliche Wasserfläche durch ein 50-Meter-Hallenbad

Die Augsburger Vereine, aber auch der Schulsport und die Öffentlichkeit benötigen mehr Wasserfläche. Mehr Wasserfläche, einschließlich zusätzlicher Lehrbeckenkapazität, wird aber erst nach dem Bau eines 50-Meter-Hallenbades in einigen Jahren zur Verfügung stehen. Erfreulich ist, dass der Sportausschuss des Augsburger Stadtrates mit der Bewilligung von 90.000 Euro für die vertieften Planungen in Göggingen bzw. am Plärrer den weiteren Weg geebnet hat.

Sanierung des Spickelbades und Ersatzwasserfläche

Voraussichtlich in den Jahren 2022 - 2024 wird das rund 50 Jahre alte Spickelbad zur Sanierung geschlossen sein. Wir hoffen, dass die Stadt in diesem Zeitraum entsprechende Ersatzwasserflächen auch für Vereine anbietet. Ein entsprechender Prüfantrag der Regierungskoalition dazu läuft. Mit den Ergebnissen wird kurzfristig gerechnet.

Ausblick

Insgesamt schauen wir positiv in die Zukunft: Neben einer Stadtmeisterschaft im Schwimmen wollen wir dieses Jahr - vielleicht ab April/Mai wieder Wettkämpfe besuchen und im Herbst mit der Wettkampfmannschaft ins Trainingslager fahren. Natürlich hoffen wir auch, dass wir wieder unsere Vereinsmeisterschaft und die Weihnachtsfeier mit dem Besuch des Nikolaus durchführen können.

Danksagung

Mein Dank gilt allen unseren ehrenamtlich Engagierten, aber auch dem Präsidium für die gute Zusammenarbeit in schwierigen Zeiten. Ich freue mich, dass ich auch in den nächsten Jahren als Abteilungsleiter den Schwimmsport im Post SV Augsburg verantworten darf.

Denn Schwimmen ist nicht nur eine der gesündesten und beliebtesten Sportarten. Schwimmen können die meisten Menschen bis ins hohe Alter. Schwimmen ist aber auch eine wichtige Kompetenz gerade auch für Kinder und Jugendliche, die dadurch mehr Selbstvertrauen, mehr Sicherheit an Gewässern und somit auch mehr Eigenständigkeit gewinnen.

Herzliche Grüße

Bernd Zitzelsberger, Abteilungsleiter

Wenn‘s um **Strom** geht,
sollten Sie uns **einschalten**

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH | Leitershofer Straße 80 | 86157 Augsburg
www.el-elektroanlagen.com

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Sport ist lebendig, in ständiger Bewegung und kontinuierlicher Weiterentwicklung! Ein Sportkonzept entsteht daher nicht auf dem Reißbrett, sondern basiert im Wesentlichen auf Erfahrungswerten, sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, best practice, welche sich in einem Wechselspiel von gezielten Maßnahmen und deren Evaluierung sukzessive entwickeln.

Viele Fragen des „Sports vor Ort“ sind angesichts struktureller Krisen der öffentlichen Haushalte und verschärfter Verteilungskonflikte sowie zunehmender gesellschaftspolitischer Herausforderungen, als Beispiel sei der demographische Wandel genannt, aktueller denn je.

> Welche Sportangebote werden zukünftig benötigt und zu welchen Zeiten nachgefragt?
> Welche Sportstätten brauchen wir, wenn ein Sportverein Partner einer Ganztagsschule wird?
> Wie kann die zentrale Rolle der Sportvereine in der Gesellschaft wieder gestärkt werden?
> Wie können Potenziale bei immer weniger finanzieller Mittel und ehrenamtlichen Helfern, umfassender, interessanter und für die heutige Gesellschaft effizient gestaltet werden?

Wir, der Post SV, beschäftigen uns seit nun rund 15 Jahren mit diesen Themen und versuchen dieser Dynamik mit unserem Slogan „ein Verein zwischen Tradition und Trend“ konstruktiv zu begegnen.

Ein Projekt daraus ist nun mit myPSA realisiert worden:

Das innovative Sport- & Gesundheitszentrum in Augsburg, welches auf die meisten formulierten Fragen der Gegenwart und der nahen Zukunft bereits Antworten liefert.

Traditionssport

Unser 1927 gegründete Post SV wurde bereits nach wenigen Monaten ein sogenannter Mehrspartenverein, der seinen Mitgliedern grundsätzlich die Möglichkeit bietet, alle Abteilungs- und Spartenangebote zu nutzen.

Über das klassische, abteilungsorganisierte Vereinsangebot hinaus können heute mittels Sonderbeitrag alle Mitglieder auch im modernen Fitnessstudio trainieren, im Wellnessbereich relaxen und die Kinder können in die Kindersportschule .

Für uns gilt das Motto:
„Ein Verein zwischen Trend und Tradition“

„Auf der Welt gibt es nichts, das sich nicht verändert, nichts bleibt ewig so, wie es einst einmal war.“
Dschuang Dsi

Du suchst kompetente Betreuung?
Du hast Lust Deinen Körper herauszufordern?

Dein Erfolg ist unsere Motivation!

Du willst Deinen gesamten Körper fit, athletisch und gesund halten? In unserem Fitness-Studio, mit teils vollautomatischen Geräten und digitaler Trainingssteuerung, findest Du Antworten auf all Deine Wünsche. Unsere spezialisierten Trainern stehen Dir als kompetente Ansprechpartner jederzeit zur Seite und ermöglichen Dir im höchsten Maß individuell zu trainieren, damit Du den bestmöglichen Trainingserfolg erzielen kannst.

Nach einem sorgfältigen Eingangstest mit Körperanalyse kannst Du mit dem für Dich speziell erstellten Trainingsplan im Fitness-Studio auf mehr als 600 m² Fläche Deine Muskeln und Dein Herz-Kreislauf-System trainieren.

Cardio- und Krafttraining
Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel
Pedalo® Koordinationsparcours
extrafit® Beweglichkeitstraining
digitale Trainingsüberwachung
Körperanalyse und Gesundheitscheck
Persönliche Betreuung

Trainerpräsenz: Mo.-Fr. 09:00 - 21:00 Uhr
Sa. | So. | Feiertage 09:00 - 17:00 Uhr

Was hast Du für Ziele?
Möchtest Du Gleichgesinnte treffen?

Möchtest Du Fit werden und Fit bleiben?

Kurz gesagt: Du willst gemeinsam mit unseren top ausgebildeten Trainern und anderen Sportbegeisterten Deine Ziele erreichen? Dann besuche eines der über dreißig Group-Fitness-Angebote und lasse Dich von unseren engagierten Trainern und der Gruppendynamik mitreißen!

Egal ob Rückenfitness, Herz-Kreislauf-Training, Aerobic, Figur-Training, TRX®, Zumba oder Entspannung - hier ist für jedes Fitness-Level, alle Ansprüche und jedes Alter das Richtige dabei.

Unseren aktuellen Kursplan findest Du unter
www.myPSA.de/kursangebot-und-kursplan

Körper-Kreislauf-Training & Kondition
Ganzkörperkräftigung & Figurstraffung
Rücken & Gesundheit
Körper, Geist & Entspannung

Rechenbeispiel für einen Erwachsenen:
10,00 € Basisbeitrag +
19,00 € Group-Fitness im Monat
... dann darf ich kommen so oft ich will!

Einfach einsteigen. Zum Bestpreis fahren.

Neu: swa BiBo

Gemeinsam nachhaltig

swa BiBo, die neue App.

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

Sei dabei: swa.to/bibo

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Immer an deiner Seite swa

Du möchtest in die 90°-Sauna?
Oder nur 60°?

Mit Premium bist Du dabei!

Nach einer anspruchsvollen Trainingseinheit kannst Du in unserem Wellnessbereich Deinen Körper verwöhnen, die Muskeln regenerieren und den Duft der Aufgüsse genießen.

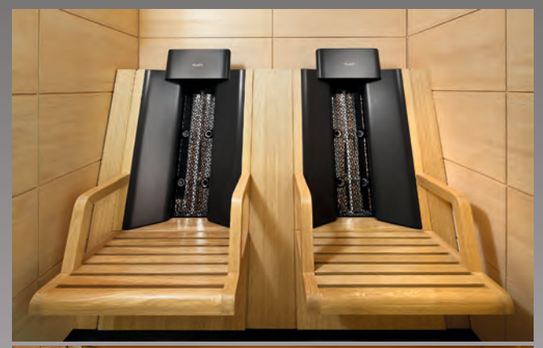
Unser Wellnessbereich verfügt über:

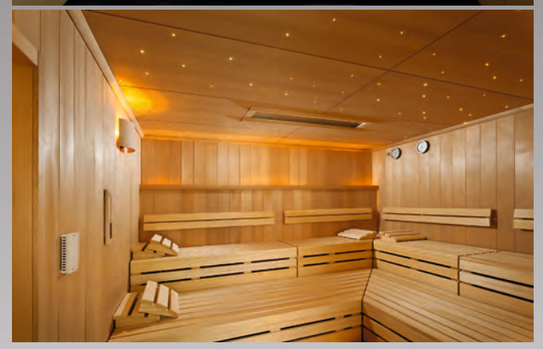
Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

Unsere Öffnungszeiten:

Im Winter (Oktober bis Mai)
täglich von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Im Sommer (Juni bis September)
täglich von 13:00 Uhr bis 22:00 Uhr





Hallen für Sport?
Räume für Seminare oder Events?

Wir haben gleich 10 Stück von 40 m² bis 1.000 m²

Unser gesamtes Gebäude ist barrierefrei und verfügt über eine performante, kostenfreie WLAN-Anbindung.

Im Obergeschoss des Gebäudes steht ein teilbarer Seminarraum mit 74 m² (jeweils 37 m²) zur Verfügung. Bis zu 30 Teilnehmer können die ansprechenden Räumlichkeiten für Besprechungen, Tagungen oder sportliche Anlässe nutzen.

Der 380 m² *(Bild rechts)* große Tanzsaal verfügt über flächenelastischen Sportboden mit Parkett.

Die knapp 1.000 m² große Sporthalle *(Bild oben)* kann für alle Sportveranstaltungen *(Basketball, Fußball, Handball, Turnen etc.)*, genutzt werden.

Sportgeräte und IT-Equipment, wie Audio- und Videoausstattung, Click-Share, Bluetooth u.v.m., befinden sich bei uns auf dem neuesten Stand und können optioniert werden.
Auch für vereinzele Großevents ist die Halle zugelassen.

Das KLASSER ESStaurant

KLASSEResstaurant

Lassen Sie sich ins KLASSEResstaurant entführen und begeistern. Im Restaurant mit Panoramablick verwöhnt Sie unser Team mit kulinarischen Highlights für höchste Ansprüche.

Freuen Sie sich auf Raffinesse für alle Sinne: Traditionelles und internationale Trends in verschiedenen Variationen wie kalorienreduzierte Wellnessküche oder komplett vegetarisch. Unser aufmerksames Team erfüllt Ihnen gern individuelle Wünsche.

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag | 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Kontakt

Mail bistro@postsv.de
Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team

Hacker-Pschorr
MÜNCHEN

Genuss aller Abteilungs- und Spartenangebote

Die Mitglieder des Post SV mit Spartenbeitrag können alle Sportangebote der traditionellen Abteilungen nutzen: z.B. Alpine, Handball, Ju-Jutsu, Schwimmen, Triathlon und Tischtennis. Ein ggf. erforderlicher Sonderbeitrag für z.B. Schwimmkurse kann optional gebucht werden.

Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel

Vollautomatisch, Transpondergesteuert, 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 I Videoüberwachung I RFID-Band ....

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Datenschutzbeauftragten

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

Warum wird eine Videoüberwachung eingesetzt?

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

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

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

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

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

Was passiert mit den Daten, insbesondere den biometrischen Daten?

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

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

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

Wieso brauche ich ein RFID-Band?

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

Das Konzept der Kindersportschule KiSS

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

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

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

sportliche, persönliche, soziale Entwicklung

Förderung von Fantasie und Neugier

Gesundheitsförderung

Fairplay

Koordination & Kondition

Spaß und Freude an der Bewegung

Weil‘s zusammen mehr Spaß macht ...

Kinder Sportschule Bayern

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

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

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

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

Fitness PREMIUM	
Erwachsene (18M)	59,00 €[1]
Erwachsene (9M)	69,00 €[1]
Partner [2]	29,00 €[1]

Fitness CLASSIC	
Erwachsene (18M)	49,00 €[1]
Erwachsene (9M)	59,00 €[1]
Partner [2]	19,00 €[1]

Sonderbeitrag	
KiSS *(Mini nur 9,00 €)*	19,00 €[1]
Group-Fitness	19,00 €[1]
Indoorcycling	19,00 €[1]

Spartenbeitrag [3]	
Kinder | Jugend	5,00 €[1]
Erwachsene	6,00 €[1]
Familie	6,00 €[1]
Alle Abteilungen	

Standardbeitrag	
Kinder | Jugend	6,00 €[1]
Erwachsene	10,00 €[1]
Familie	22,00 €[1]
Alle Abteilungen	

Unsere Vereinsbeiträge...
... günstig und transparent!

[1] Alle Mitgliedsbeiträge inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer
[2] Partnerbeiträge setzen familienähnliche Rahmenbedingungen, z.B. gleiche Adresse sowie eine Bankverbindung voraus
[3] Sparten: Alpine, Handball, Hütte, Fußball, Ju-Jutsu, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis und Triathlon (Änderungen sind möglich).
18 M = 18 Monate | 9 M = 9 Monate

Der Post SV Augsburg e.V. hat 2014 die gemeinnützige Post SV Stiftung
als Unterstiftung im HAUS DER STIFTER der Stadtsparkasse Augsburg errichtet.

Präambel

Der Post SV gründet zur nachhaltigen Entwicklung seines satzungsgemäßen Zwecks, seines neuen Sportzentrums und zur intensiven Verwirklichung von Bildung, Erziehung, Kinder-, Jugend- und Altenhilfe sowie Mildtätigkeit diese Stiftung.

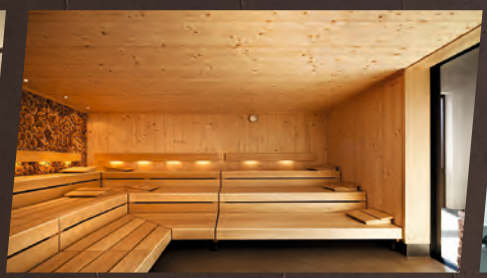
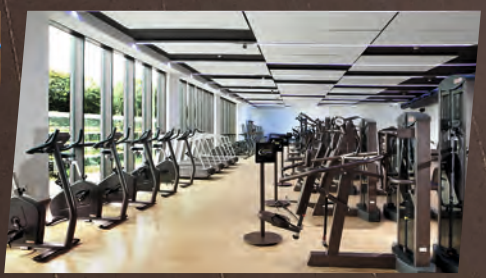
Um dieses Ziel zu erreichen arbeitet der Post SV als Initiator und Verantwortlicher für das Stiftungsmarketing der „Post SV - Stiftung“ zur Gewinnung von Spendern und Stiftern mit der Stadtsparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtsparkasse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

Darüber macht die Stadtsparkasse Augsburg im Rahmen ihrer Möglichkeiten die „Post SV - Stiftung“ und deren Ziele im Kreise ihrer Kunden bekannt und steht interessierten Stiftern für Stiftungsberatungen zur Verfügung.

Stiftungsrat: **Roman Still** (Vorsitzender), **Klaus Gronewald** und **Heinz Krötz**

Kontakt: stiftung@postsv.de

Im Bild v.l.n.r.: Frank Bregulla, Klaus Gronewald, Heinz Krötz, Cornelia Kollmer und Roman Still.

Fitness, Wellness
Kurse und vieles mehr ...

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