05/22 | 34. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Voranmeldungen an info@postsv.de

myPSA
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Inside-Info
Beitragsanpassung
Mitgliederwachstum
Personalrekrutierung
Seite 162 bis 167

Aus den Abteilungen
Alpine, Ju-Jutsu,
Schwimmen,
Tischtennis
Seite 178 bis 185

Gesundheitssport
„H“ wie Haltung
Wellness-Angebot
Kursplan Oktober
Seite 168 bis 177

Imagine
Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 186 bis 199

Heinz Krötz

Kurzfristige Beitragsanpassung ist unumgänglich - darauf möchten wir Sie vorbereiten!

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Postsportler*innen
werte Mitglieder!

Die Herausforderungen für den organisierten Vereinssport sind in den letzten beiden Jahren so hoch wie wahrscheinlich noch nie. Zuerst die Corona-Pandemie, nun die Energiekrise, die uns viel abverlangt. Aber wenn uns die letzten Jahre eines gezeigt haben - mit Zusammenhalt und Teamgeist schaffen wir auch diese Hürde! Das ist die große Stärke unserer Vereinsfamilie und dafür möchten wir Ihnen von Herzen danken!

Als Vorstand ist es unsere Aufgabe, einerseits sich um die Belange unserer Mitglieder zu kümmern, anderseits aber auch die finanziellen Voraussetzungen für eine gemeinsame Perspektive zu schaffen. Wir kennen die aktuellen Herausforderungen auch im Hinblick auf die coronabedingten Ausfälle und die bevorstehende Energiekrise!

Beitragsanpassung

Im Jahre 2001 hatten wir die letzte Anpassung auf 6,00 € bei Jugendlichen und 9,00 € für Erwachsene beim Standardbeitrag beschlossen. Und im Jahre 2011 fand die letzte Angleichung auf die heute immer noch geltenden Vereinsbeiträge statt. Immerhin 11 Jahre Stabilität, die wir selbstverständlich gerne weiter beibehalten hätten, wäre da nicht Corona und die kurzfristige, aber um so mehr mächtige Energiekostenkrise auf uns zugekommen. Unabhängig davon haben wir seither einen sehenswerten Neubau mit myPSA realisiert.

Wie schon in der Delegiertenversammlung im März dieses Jahres, aber auch fortfolgend in den vorausgegangenen Ausgaben unseres Vereinsmagazins angekündigt, müssen wir nun eine Beitragsanpassung in der bevorstehenden 38. Delegiertenversammlung zur Abstimmung bringen. Die Einladung und Tagesordnung befinden sich auf der rechten Seite (163) dieser Ausgabe.

Kindersportschule

Unsere Kindersportschule betreut aktuell 166 Kinder. Gerne würden wir noch mehr Kindern an unserem einzigartigen Angebot teilnehmen lassen, nur uns fehlen dafür leider die personellen Ressourcen. Carina Wiedemann ist unwahrscheinlich leidenschaftlich engagiert und wird von den Eltern als auch den Kindern sehr geschätzt. Aber auch ihr sind irgendwo Grenzen gesetzt, um weiterhin Qualität und Verantwortung in der Balance zu halten.

Schnupperkurse

Nach dem Motto: „Runter vom Sofa und rauf auf die Gymnastikmatte - wir bringen euch wieder in Bewegung“ wiederholen wir zwischen dem 24.10. und 30.10.2022 unsere erfolgreiche Schnupperkurswoche von letztem Jahr. Auf Seite 176 ist unser gesamtes Kursprogramm dargestellt.

Wellness-Special

Ebenso gibt es am 26.11.2022 einen eigenen Wellnesstag für unsere Premiummitglieder. An diesem Tag kann jedes Premiummitglied einen Gast zum Schnuppern in unsere großartige Saunalandschaft mitbringen. Details hierzu finden Sie auf Seite 171.

Bereits für das nächste Jahr haben wir ein getrenntes „Muttertags-“ und „Vatertags-“ Wellness-Special in Planung. Lassen Sie sich einfach überraschen. Sie sehen also: Sie als unsere Mitglieder stehen immer im Fokus!

Weiterhin Mitgliederwachstum

Der Gesamtverein hat mit aktuellem Stand 1.627 Mitglieder und damit die Marke von 1.000 neuen Mitglieder seit Neueröffnung von myPSA erreicht. Mit 687 Fitnessmitgliedern, gefolgt von 458 Schwimmern und 166 KiSS-Kinder repräsentieren diese 3 Sparten über 80% der gesamten Post SV-Mitglieder.

Personal

Aber all das funktioniert nur, wenn wir auch zukünftig die entsprechenden Personalressourcen zur Verfügung stellen können. Die sportbezogene Sonderauswertung (Studie des DOSB) auf Seite 166 dieser Ausgabe zeigt im Ergebnis, dass die **ehrenamtlich** und **freiwillig Engagierten** im Sport um rund **1 Million** (Zeitraum 2014 bis 2019) zurückgegangen sind. Sie werden deshalb in dieser Ausgabe unseren mehrfachen Aufruf zur Personalrekrutierung in allen Bereichen wiederfinden. Sofern Sie jemand kennen, der Sport zu seinem Job machen möchte, dann lassen Sie es uns wissen oder drücken Sie potenziellen Interessenten einfach unser Vereinsmagazin mit den Ausschreibungen in die Hände.

Selbst-CheckIN wieder möglich

Unsere Fingerprintsysteme konnten wir Anfang August wieder ans Netz bringen. Coronabedingt mussten wir diese Technik zu unserem Bedauern abschalten. Durch einen herstellerbedingten Fehler konnten wir leider erst jetzt wieder mit dieser personalunterstützenden Maßnahme online gehen. Nun kann jedes Mitglied sich - wie vor Corona - in der Tiefgarage oder am Haupteingang selbst akkreditieren.

Neue Mitgliederverwaltung

Ein weiterer wesentlicher und personalschonender Schritt wird die Einführung unserer neuen Mitgliederverwaltung sein. Wie wir bereits Anfang des Jahres informierten, wurde der Hersteller unsere Mastersoftware „feindlich“ übernommen, was einen zukünftigen Service oder eine Weiterentwicklung verhindern wird. Was für uns zunächst als eine äußerst problematische und alternativlose Herausforderung schien, könnte sich bald als eine positive Evolution unserer gesamten Prozesskette bemerkbar machen.

Nach heutigem Planungsstand werden wir zu einem vollautomatisierten Anmeldeprozess wechseln. D.h.: Es wird generell keine Aufnahmeanträge und Formblätter mehr in Papierform geben und somit auch kein individualisiertes Aufnahmeprocedere. Jeder, der Mitglied werden oder Kurse bei uns belegen möchte, muss sich dann ausschließlich über unser neues Internetportal anmelden.

Wenn alle Daten ordnungsgemäß im Webportal eingegeben und abgeschickt wurden, erhält unser neues Mitglied dann automatisch

von unserer Mitgliederverwaltung sofort - mit der gesetzlich vorgeschriebenen Einspruchsfrist - eine zahlungspflichtige Mitgliedschaftsbestätigung. Somit ist die Mitgliedschaft bindend und die Vereinssatzung wurde rechtlich anerkannt.

Im Prinzip also so, wie bei der Buchung eines Hotels oder einer Reise.

Im Nachgang kann jedes Mitglied seine Daten in seinem persönlichen Mitgliederportal pflegen und administrieren bzw. auch teilweise selbst berichtigen (z.B. Straße wegen Umzug, oder Bankverbindung) oder auch kündigen. Für jede dieser Änderungen - sofern die Daten plausibel eingegeben worden sind, erhält er sofort eine rechtsverbindliche Bestätigung. Nur ein nicht plausibler Überlauf - nicht verifizierbare Anträge oder widersprüchliche Beitragsarten - werden an einem oder zwei getrennten zentralen Super-Visor-Plätzen zugestellt.

Mit allen beschriebenen Maßnahmen sollten wir auch in der Geschäftsstelle wieder einmal durchatmen können.

Und bitte nicht vergessen: Wenn Sie jemand sportaffinen kennen, der einen Job sucht, bitte weitervermitteln.
Ihr

Heinz Krötz

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

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 (6), Dezember 2022, ist der Donnerstag, 01.12.2022.

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

- 1.627 davon
- 494 Jugendliche
- 689 Gesundheitssport
- 166 Kindersportschule
- 458 Schwimmen

Stand: 04.10.2022

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!

Machen Sie einen Schritt in Ihre Zukunft

Genau wie wir!

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort in Voll- oder Teilzeit:

Assistent|in des Vorstandes (m/w/d)

Deine Aufgaben

- Vereinsmanagement
- Marketing, Medienarbeit und Facility-Management
- Weiterentwicklung des Sportangebots und der Geschäftsprozesse

Dein Profil

- erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung als Bürokaufmann/-frau, Hotelkaufmann/-frau oder adäquate vergleichbare Ausbildung
- Du verfügst über ein hohes Maß an Eigeninitiative und freust Dich, auch Verantwortung zu übernehmen und ggf. Entscheidungen zu treffen
- Motivation, Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit
- sehr gute kommunikative Fähigkeiten und Teamfähigkeit
- Zeitliche Flexibilität und hohe Leistungsbereitschaft werden genauso vorausgesetzt, wie gute MS Office Kenntnisse

Wir bieten

- abwechslungsreiche und kommunikative Tätigkeit mit Menschen
- aktive Einbindung in den Aufbau eines innovativen Sportzentrums
- attraktives Festgehalt mit zusätzlichen Verdienstmöglichkeiten
- Flexible Arbeitszeiten

Bewerbungen bitte in digitaler Form (Format: PDF) **mit**

- Motivationsschreiben
- Vollständiger Lebenslauf
- Arbeits- und Abschlusszeugnisse

An: vorstand@postsv.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Sportbezogene Sonderauswertung ist erschienen

Wie viele Menschen engagieren sich im Sport und wie ist die Entwicklung des Engagements im Zeitverlauf? Diese zentrale Fragestellung ist Basis für eine Studie, die mit Forschungsmitteln des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) unterstützt wurde. Die dazugehörige sportbezogene Sonderauswertung der „Deutschen Freiwilligensurveys“ (FWS) ist jetzt erschienen.

Die Ergebnisse der Studie belegen einen Rückgang der **ehrenamtlich** und **freiwillig Engagierten** im Sport um rund **1 Million** (Zeitraum 2014 bis 2019). Zugleich zeigen sich jedoch auch ungenutzte Potenziale für die Gewinnung von Ehrenamtlichen im Sport. Diese und weitere Ergebnisse lassen sich in der aktuellen Veröffentlichung zur sportbezogenen Sonderauswertung nachlesen. Der „Deutsche Freiwilligensurvey“ ist eine repräsentative Befragung zum freiwilligen Engagement von Personen ab 14 Jahren in Deutschland.

Das Projekt unter der Leitung von Prof. Dr. Sebastian Braun und Prof. Dr. Ulrike Burrmann wurde mit Forschungsmitteln des Bundesinstituts für Sportwissenschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert und vom DOSB als Kooperationspartner unterstützt. Ziel des Projekts war es, das freiwillige und ehrenamtliche Engagement im Sport im Gesamten sowie mit Blick auf die Sportvereine im Speziellen zu untersuchen. Dabei wurden die Daten der „Deutschen Freiwilligensurveys“ der Jahre 2014 und 2019 analysiert, um Trends und aktuelle Entwicklungen nachzuhalten. Die Broschüre mit den Ergebnissen der Studie ist am Ende der Meldung als Download abrufbar.

Darüber hinaus untersuchte die Projektgruppe in der Zusatzbefragung **„Ehrenamtlichkeit im Sportverein während der Corona-Pandemie** (EiS-CP)“ die Auswirkungen der Pandemie auf das freiwillige und ehrenamtliche Engagement im Sport. Die Ergebnisse dieser Befragung sind auf der Projektseite der HU Berlin verfügbar.

Projektbeschreibung

Die Sportvereine in Deutschland sind grundlegend von Auswirkungen der Corona-Pandemie betroffen. So limitieren physische Abstandsregeln und Kontaktbegrenzungen ihre Kernaktivitäten im Feld der sportlichen Praxis ebenso wie darüber hinausgehende Gesel-

ligkeiten im alltäglichen Vereinsleben. Von diesen komplexen Veränderungen unter den Bedingungen der Corona-Pandemie dürfte auch das ehrenamtliche und freiwillige Engagement im Sportverein in vielfältiger Weise beeinflusst sein.

Vor diesem Hintergrund wird von Mitte Dezember 2020 bis Januar 2021 eine Bevölkerungsbefragung in Deutschland durchgeführt, die einerseits eine Momentaufnahme zur Struktur des freiwilligen und ehrenamtlichen Engagements in Sportvereinen in Zeiten der Corona-Pandemie darstellt. Neben der Frage nach entsprechenden Vereinsengagements und deren Veränderung im Zuge der Corona-Pandemie wird z.B. nach Veränderungen des Vereinslebens, der Geselligkeit und Partizipationsformen gefragt. Andererseits werden Daten zu derzeitigen Lebenssituationen und persönlichen Einstellungen der Bevölkerung und speziell auch der Engagierten erhoben, z.B. im Hinblick auf soziale Interaktionen und Ressourcen, soziales Vertrauen, gesellschaftspolitische Orientierungen und der Digitalisierung im Alltag unter den Bedingungen der Corona-Pandemie.

Um über die aktuelle Momentaufnahme hinaus Trends im ehrenamtlichen und freiwilligen Engagement im Sportverein nachzuzeichnen, ist die Bevölkerungsbefragung so angelegt, dass wesentliche Items mit gleichlautenden Items in einer Bevölkerungsbefragung verglichen werden können, die im Rahmen des Kooperationsprojekts Organisierter Sport und Soziales Kapital - Revisited (OSSKAR) von Mitte Dezember 2017 bis Anfang Januar 2018 realisiert wurde (Burrmann, Braun & Mutz, 2019, 2020; Mutz, Burrmann & Braun, 2020). Bei beiden Bevölkerungsbefragungen wurde Kantar Public mit der Durchführung einer repräsentativen Online-Befragung beauftragt, wobei jeweils auf der Basis eines konzerninternen Online Access Panels Personen im Alter ab 18 Jahren in Deutschland befragt wurden bzw. werden.

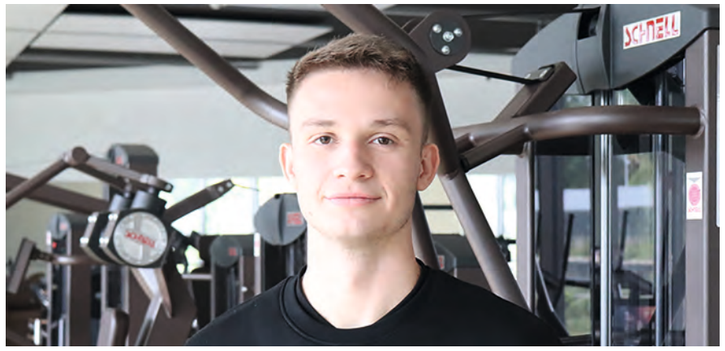
Der Vergleich zwischen beiden Erhebungszeitpunkten eröffnet die Möglichkeit, fachwissenschaftlich und sportpolitisch relevante Veränderungen des ehrenamtlichen und freiwilligen Engagements in Sportvereinen aufzuzeigen, die mutmaßlich auch durch Rahmenbedingungen der Corona-Pandemie beeinflusst sind. Die empirischen Befunde dienen ebenfalls dazu, Ergebnisse der sportbezogenen Sonderauswertung des „Freiwilligensurveys“ (FWS) aus dem Jahr 2019 mit Bezug auf aktuelle Trends unter den Bedingungen der Corona-Pandemie einzuordnen.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Hallo, ich bin der Ionut, die neue Aushilfe hier beim Post SV Augsburg. Sie finden mich am Wochenende an der Rezeption und ich unterstütze von dort den Post SV.

Ich bin 20 Jahre alt. Ich komme aus Rumänien und zurzeit mache ich auch eine Ausbildung als Kaufmann für Büromanagement, eine Ausbildung, die mir Spaß macht. Außerdem treibe ich in meiner Freizeit gerne Sport und lese. Vielleicht haben Sie mich schon im Fitnessstudio gesehen. Ich freue mich sehr Mitglied beim Post SV zu sein. Treiben Sie Sport und bleiben Sie gesund.

Ionut



Hallo, mein Name ist Patrick. Ich bin 18 Jahre alt und jetzt das neuste Mitglied des Post SV-Teams.

Ich komme frisch aus der Schule, wo ich mein Abitur gemacht habe und die Arbeit hier ist mein Einstieg in die Arbeitswelt.

Sie wird begleitet durch ein Studium im Fitnesstraining und Management. Sport ist nicht nur meine Leidenschaft, sondern ein fester Bestandteil meines Lebens, der mich schon seit jeher begleitet. In meinem Leben habe ich schon eine Vielzahl von Sportarten, wie Fußball, Basketball und Boxen ausgeführt. Durch das Studium in Einklang mit der Arbeit hier erhoffe ich mir meine Passion zum Beruf machen zu können.

Mein aktueller Tätigkeitsbereich umfasst größtenteils die KiSS und die grundsätzliche Hilfestellung, sei es an der Rezeption, auf der Fitnessfläche oder im Zirkelbereich. Im Zuge meines Studiums erlange ich Fitnesstrainerlizenzen, durch welche ich Sie dann hoffentlich bald auch in Kursen oder Ähnlichem begrüßen darf.

Bis dahin,

Euer Patrick

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!

Kopf hoch, ... Schultern nach hinten!

Haltung ist ein Thema, dass uns ständig in unserem Alltag begleitet und sich in ziemlich allen Lebenslagen wiederfindet. Sie ist ein wichtiger Teil der Körpersprache und prägt das Erscheinungsbild.

Ob wir nun sitzen, trainieren oder kommunizieren, unsere Haltung macht sich bemerkbar, sowohl für uns als auch für andere. Sind wir aufrecht oder neigen wir zu Schutzhaltungen bzw. nach vorne zu fallen?

Wenn wir über eine gute Haltung reden, dann meinen wir grundsätzlich die Ausrichtung der Wirbelsäule und die Haltung des Körpers. Haltung findet sich in allen Lebenslagen wieder: Wie wir sitzen, wie wir stehen, wie wir gehen.

All dies können Anhaltspunkte sein, um bewusster auf unsere Haltung zu achten.Sind wir beispielsweise tagsüber oft in einer sitzenden Haltung, wäre es vorteilhaft die restliche Zeit des Tages andere Haltungen einzunehmen, um das viele Sitzen auszugleichen.

Unsere Haltung ist genauso wichtig bei der Ausführung von Übungen, um den optimalen Trainingseffekt zu erzielen und das Verletzungsrisiko zu minimieren und sie hilft auch bei der Atmung. Wenn die Form und Ausführungen sauber und korrekt sind, dann beanspruchen wir unseren Körper nochmals intensiver und sorgen somit für einen höheren Trainingserfolg.

Es ist stets wichtig auf seine Form zu achten, egal ob man nun Kniebeugen macht, Liegestütze oder einfach nur sitzt. Auf lange Sicht wird Ihnen Ihr Körper danken.

Wenn unsere Wirbelsäule stark, stabil und flexibel ist dann sind wir nicht nur ausgeglichen und gesund, sondern haben auch viel mehr Möglichkeiten im Leben. Eine gute Haltung kann viel Wirkung auf Geist, Körper und Wohlbefinden haben. Mit einer aufrechten Haltung wirken wir viel positiver und beugen Rückenprobleme vor. Andersrum können schlechte Haltungen negative Auswirkungen auf das Erscheinungsbild sowie den Körper haben.

Da Geist und Körper verbunden sind, ist es wichtig auf die Haltung zu achten, sowohl körperlich als auch geistig. Die geistige Haltung wird auch innere Haltung genannt. Das sind die tiefgründigen Aspekte, beispielsweise wie man zum Leben steht und was für eine Haltung man zum Leben einnimmt.

Ein bekanntes Zitat von Einstein lautet: Unsere wichtigste Entscheidung ist, ob wir das Universum für einen freundlichen oder feindlichen Ort deklarieren.

Die innere Haltung ist von großer Bedeutung, denn Sie spielt eine große Rolle wie sich Situationen und Möglichkeiten entfalten können. Als Menschen haben wir die Möglichkeit unsere innere Haltung zu bestimmen und unsere Perspektive zu wählen, was wiederum Effekt auf unser ganzes Leben hat.

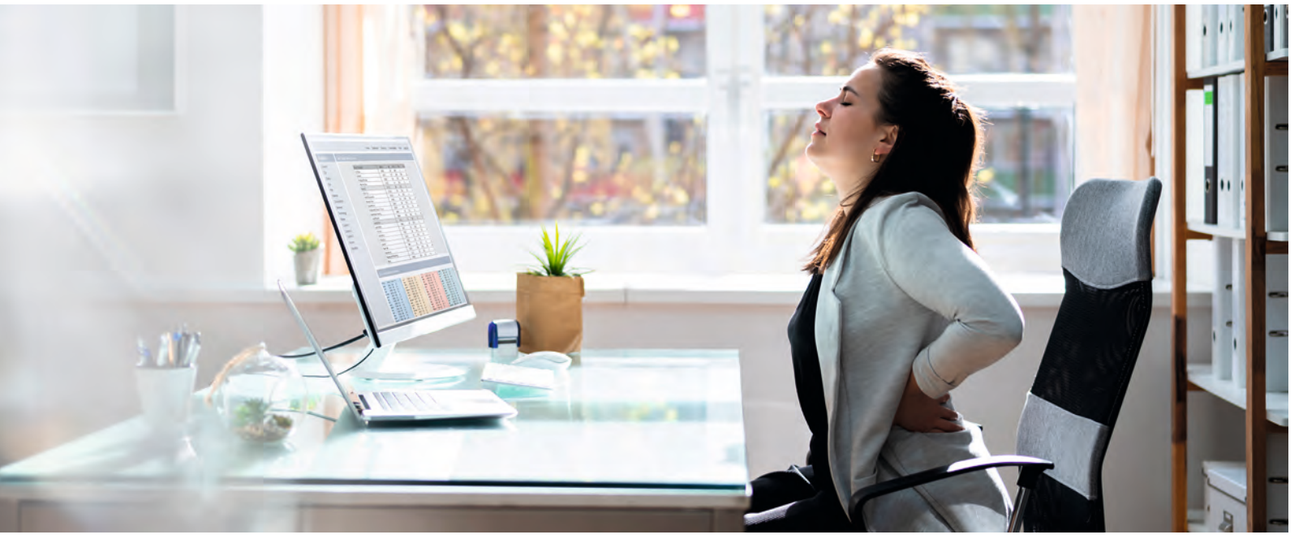
Nicht umsonst gibt es etliche Redewendungen in vielen Sprachen, die die Wichtigkeit eines gesunden Körpers hervorheben. z.B. das chinesische Sprichwort:

Ist der Körper gerade, ist der Geist gerade. Oder die bekannte lateinische Redewendung: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper *(Mens sana in corpore sano)*.

Auch die deutsche Sprache hat etliche Redewendungen, die die Wichtigkeit der Haltung hervorheben. Sprüche wie beispielsweise Haltung bewahren, aufrecht gehen, Rückgrat zeigen bzw. haben sind Weisheiten, die in der Sprache verankert sind.

Gut, dass der Post SV ein großes Zentrum der Gesundheit ist, wo wir gemeinsam fit bleiben und an einer guten Haltung arbeiten können.

Dejan Lukac



WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Machen Sie einen Schritt in Ihre Zukunft

Genau wie wir!

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort in Voll- oder Teilzeit:

Fitnesstrainer*in | Übungsleiter*in

(m/w/d)

Deine Aufgaben

- Du betreust und unterstützt unsere Mitglieder, erarbeitest mit ihnen Trainingspläne und hilfst ihnen ihre Trainingsziele zu erreichen
- Du motivierst unsere Mitglieder mit viel Spaß in unseren Group-Fitness-Kursen
- Du pflegst die Mitgliedersoftware und kommunizierst aktiv mit unseren Mitgliedern

Dein Profil

- Du hast eine sportliche Ausbildung B-Lizenz oder höher
- Du überzeugst mit deiner positiven Ausstrahlung und deiner Serviceorientierung
- Du bist dienstleistungsorientiert und ein herzlicher Gastgeber
- Du bist auch in stressigen Situationen stets freundlich und motiviert
- Du bist ein guter Teamplayer und bist bereit auch an Wochenenden und im Schichtbetrieb zu arbeiten

Wir bieten

- eine interessante, abwechslungsreiche sowie verantwortungsvolle Tätigkeit
- ein unbefristetes Arbeitsverhältnis mit großem Entwicklungspotential
- aktive Einbindung in die Weiterentwicklung eines innovativen Sportzentrums
- ein tolles Team mit einen hohen Maß an Wertschätzung und Vertrauen
- attraktives Festgehalt mit variablen Verdienstmöglichkeiten

Bewerbungen bitte in digitaler Form (Format: PDF) **mit**

- Motivationsschreiben
- Vollständiger Lebenslauf
- Arbeits- und Abschlusszeugnisse

An: vorstand@postsv.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Wir haben Rainer Holzapfel ein paar Fragen nach seinem ersten Mitgliedsjahr bei uns gestellt. Seine Eindrücke und welche Erfahrungen er bis jetzt gemacht hat, hier für Euch:

Hallo Rainer, am 1. November bist du jetzt 1 Jahr beim Post SV und von Anfang Premium Mitglied in myPSA.

Wie geht es dir heute und wie hast du die letzten 12 Monate erlebt?
(RH) Pandemiebedingt wurde Mitte Oktober 2021 für alle Sportstätten die 2G-Plus Regelungen vorgeschrieben. So war meine Vorfreude auf den Trainingsstart schon gleich mal voll ausgebremst und ich stellte mich wieder auf passiven Sofa-Sport ein.

(JA) **Blieb es dabei?**
(RH) Na ja, geimpft war ich ja, aber das mit dem Testen schien mir aufwändig und stressig. Aber dann habe ich aus der Not heraus eine Tugend gemacht und bin der Pandemie im Nachhinein sogar dankbar.

(JA) **Das musst du uns jetzt aber erklären.**
(RH) Ich habe unweit vom myPSA Gebäude den Test gemacht und wenige Minuten später hatte ich die Freigabe auf dem Handy. Und da der Test ja 24 Stunden gültig war, bin ich also statt 2x pro Woche (ursprünglicher Plan) gleich 4x pro Woche zum Trainieren gegangen.

(JA) **Und wie war dein Start aus sportlicher Sicht?**
(RH) Hervorragend!
Besser konnte es gar nicht laufen! Die beste sportliche Entscheidung meines Lebens!

Trotz Pandemie-Bedingungen?
(RH) Ja! Einige Male war ich beim Group Fitness der einzige Teilnehmer. Als ich das beim ersten Mal bemerkte, wollte ich eigentlich gleich wieder rückwärts kehrtmachen, aber die Trainerin hat mich „eingefangen" und bot mir eine Einzelstunde an.

Besser konnte ich es gar nicht erwischen. Da habe ich so viel gelernt und körperlich hat das alles so gutgetan.
Auch im Schwimmbad in Stadtbergen hatte ich das Bad einmal eine halbe Stunde ganz für mich alleine - ein lang gehegter Kindheitstraum, der sich erfüllte.

(JA) **Was machst du denn alles beim Post SV?**
(RH) Da mir außer den Kraftgeräten und Zirkel von meinem früheren Fitnessstudio vieles unbekannt war, habe ich fast alle Group Fitness Angebote 2-3 Mal ausprobiert. Das war meine persönliche Vorgabe um alles kennen zu lernen um anschließend entscheiden zu können, was ich trainieren möchte.

(JA) **Du hast alle Group Fitness-Kurse ausprobiert?**
(RH) Ja, fast alle!
Ich hatte dabei doch nichts zu verlieren, sondern nur zu gewinnen.

(JA) **Und was sind deine Lieblingskurse?**

(RH) Rücken- und Wirbelsäule, Pilates, Stretching, TRX, Jumping und seit Frühsommer Nordic Walking. Dann mache ich noch den Kraftzirkel, einige Ausdauergeräte und den ganzen Sauna Wellness-Bereich.

(JA) **Hast du auch einmal etwas Kurioses erlebt?**
(RH) Einmal habe ich Dienstag mit Donnerstag verwechselt. Anstatt Stretching bin ich beim Bodyfit gelandet. Zum Rausgehen war ich ein wenig zu feige, deshalb habe ich dann so gut mitgemacht, wie ich konnte, aber da merkte ich schon den Alters- und Konditionsunterschied der Teilnehmer. Aber auch dieser Kurs ist super.

(JA) **Wie geht es dir nach 12 Monaten myPSA Training gesundheitlich?**

(RH) Mir geht es körperlich und geistig so gut wie schon lange nicht mehr! Es fühlt sich alles leichter, elastischer und beweglicher an. Auch durch Cardio-Training bin ich im Alltag viel fitter und wie die berühmte Sahne auf Eis ist - ich habe viel mehr Lebensfreude als vorher. Es wird halt nicht nur der Körper trainiert, sondern auch der Kopf, obwohl ich die Koordinationsübungen am Anfang etwas befremdlich fand. Jedoch hat mich unsere Trainerin inhaltlich davon überzeugt, beiden Gehirnhälften Aufmerksamkeit zu schenken.

(JA) **Wie findest du die Stimmung bei uns?**
(RH) Das Betreuer-Team ist richtig gut drauf, sehr freundlich und hilfsbereit. Noch wichtiger ist mir aber die sportliche Kompetenz des Trainer-Teams. Wie uns die Übungen erklärt werden, was dabei wichtig ist und vor allem was uns das im Alltag bringt. Als Beispiel fallen wir da die „Muskelketten" ein, die beim TRX-Training trainiert werden. Oder das berühmte „Körperbrett".

(JA) **Gibt es etwas, was du zu deinem früheren Studio vermisst?**
(RH) Ja, den sozialen Austausch. Da waren nach dem Training stets 3-6 Mitglieder zusammen gesessen und haben einen Kaffee oder Shake getrunken. Obwohl wir hier beim myPSA ein richtig schönes Bistro mit einem gut gelaunten Wirt haben, finde ich da leider selten einen Kontakt aus den Kursen bzw. aus dem Training. Ich habe gar den Eindruck das die Kurs- und Trainingsteilnehmer nach dem Sport fast wie auf der Flucht sind. Ich bedaure das, akzeptiere es dennoch.

(JA) **Was wünscht du dir für das zweite Jahr beim Post SV?**
(RH) Ich bin dankbar für all die schönen Begegnungen mit sportlich Gleichgesinnten und dem Trainer- und Betreuerteam. Ich wünsche uns, dass wir gut durch die Energiekrise kommen und jeder den Post SV im Rahmen seiner Möglichkeiten unterstützt, denn WIR alle sind myPSA.

Ein weiterer Wunsch von mir wäre, dass noch mehr Teilnehmer/innen zum Group Fitness kommen. Wer dieses vielfältige und absolut preiswerte Angebot nicht wahrnimmt, verzichtet nicht nur auf Gesundheit, sondern vor allem auf Lebensfreude.

(JA) Lieber Rainer, wir danken dir sehr für das tolle Interview und sind super froh, dich bei uns zu haben! Schön, dass du dich hier so wohlfühlst!

Das Interview wurde seitens des Post SV von Jennifer Argun geführt.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Vom 24.10.2022 bis 30.10.2022 bieten wir euch die Möglichkeit all unsere Kurse ausgiebig zu testen. Es erwartet euch eine Reihe von verschiedenen Kursen wie z.B. Bauch-Workout, Fatburner, Pilates, Yoga und vieles mehr! Unbegrenzt viele Kurse für eine Woche, damit ihr ausreichend schnuppern könnt und einen tieferen Einblick in unser Kurs-Angebot erhaltet. Wir freuen uns auf eure Voranmeldungen per Mail an die **info@postsv.de**

Am Freitag, den 26.11.2022 findet für unsere **Premium-Mitglieder** ein Wellnesstag statt. An diesem Tag habt Ihr die Möglichkeit, einen Gast mitzunehmen. Zusammen könnt ihr so richtig relaxen, unsere großzügige Saunalandschaft genießen und einfach mal die Seele baumeln lassen.

Da die Plätze auf insgesamt 60 Personen begrenzt sind, also 30 Mitglieder dürfen jeweils eine weitere Person mitbringen, bitten wir so früh wie möglich unter **info@postsv.de** Euch anzumelden.

Das Wellness-Programm geht von Nachmittag 15:00 Uhr bis Abends 21:00 Uhr und beinhaltet unter anderem besondere Sauna-Aufgüsse, Tee-Spezialitäten, und weitere kleine Überraschungen werden auf euch warten.
Wir wünschen Euch schon heute einen traumhaften Aufenthalt in unserem Wellness-Bereich!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Liebe Sportfreunde,

in diesem Artikel geht es um das Thema „Aufwärmen“. Sei es bei uns auf der Fitnessfläche, in Kursen oder im Freizeitsport:

Aufwärmen ist fundamental wichtig um Leistung zu bringen und sich nicht bei der folgenden Belastung zu verletzen!

Man unterscheidet in allgemeines und spezielles Aufwärmen. Zuerst das allgemeine Aufwärmen erklärt: Hierbei geht es darum den Körper optimal auf die bevorstehende Herausforderung bzw. Belastung des Sports vorzubereiten. Das Einlaufen, das Fahren auf dem Fahrrad bzw. Die Nutzung des Step-Gerätes sind dabei die Übungen, die man am Häufigsten vorfindet. Viele, wenn nicht alle, Mitglieder nutzen diese Geräte vor ihrem Fitness- oder Zirkeltraining.

Aber wieso das Ganze überhaupt und was bringt es unserem Körper und unserer Gesundheit?

Das möchte ich Ihnen am Beispiel des Einlaufens erklären. Bedeutet: Sie kommen zu uns um zu trainieren und gehen sich zu Beginn erstmal einlaufen für 10-15 Minuten. Dabei passiert nun Folgendes in unserem Körper:

Die Körpertemperatur wird von 37° Celsius auf ca. 38,5° Celsius erhöht. Das Herz-Kreislaufsystem (beeinflusst u.a. den Blutdruck) wird auf die bevorstehende sportliche Belastung vorbereitet.

Die Durchblutung verbessert sich, da sich die Blutgefäße in unserem Körper erweitern und dadurch mehr Blut transportiert werden kann. Wichtig hierbei zu verstehen ist, dass Blut eine ganz wichtige Transportrolle in unserem Körper einnimmt. Es befördert Sauerstoff, Substrate und Mineralien durch unseren Körper zu den Muskeln.

Das bedeutet im Umkehrschluss, dass durch die verbesserte Durchblutung unsere Muskeln besser mit wichtigen Stoffen versorgt werden, besser funktionieren und man sich auch nicht so leicht verletzt. Was zum nächsten wichtigen Faktor des Aufwärmens führt: der Verletzungsprophylaxe, einfacher: der Vorbeugung von Verletzungen. Wärme ich mich vernünftig auf, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass ich mich verletze drastisch. Muskeln werden durch den eben schon erklärten Prozess widerstandsfähiger, Sehnen elastischer und Gelenke belastbarer.

Wichtig seit eh und je: Ein Aufwärmprogramm

Ein anderes Beispiel ist, dass das zentrale Nervensystem durch das Aufwärmen empfindlicher wird. Die Aufgabe des zentralen Nervensystems ist es Reize bzw. Informationen aus der Umwelt auf- und wahrzunehmen und sie an das Gehirn weiterzuleiten. Wenn es also empfindlicher ist und besser funktioniert, führt das dazu, dass Reize besser verarbeitet werden. Das kann in einigen Situation hilfreich sein, um sich nicht zu verletzen in der sportlichen Aktivität.

Fazit: Ein simples Einlaufen von 10-15 Minuten kann Ihnen eine Menge Ärgernis ersparen.

Nun also noch zum speziellen Aufwärmen. Es ist eine Fortsetzung des allgemeinen Aufwärmens, bezieht sich allerdings auf eine spezielle Sportart bzw. eine bestimmte Art von Sport und wird meist im Leistungssport- und Spitzensport genutzt. Bedeutet nun, dass man sich zuerst allgemein aufwärmt und dann mit dem speziellen Aufwärmen fortfährt. Man fokussiert Muskelgruppen, die benötigt werden, allerdings im allgemeinen Aufwärmen nicht wirklich getroffen werden.

Das lässt sich gut am Beispiel eines Sportlers erklären, der ins Fitnessstudio geht, um ein Schultertraining durchzuführen: nach dem allgemeinen Aufwärmen folgt nun also das Spezielle. Um sich also nun optimal auf das Schultertraining vorzubereiten, fängt er an die Schultermuskulatur leicht zu beanspruchen (beispielsweise durch ein paar Liegestütze oder einen Satz Bankdrücken mit erheblich weniger Gewicht) und die entsprechend betroffenen Gelenke zu mobilisieren (beispielsweise durch Schulterkreisen in verschiedene Richtungen mit beiden Armen).

Wichtig ist, dass das spezielle Aufwärmen keine zusätzliche Belastung darstellt. Es dient der Vorbeugung von Verletzungen, sowie der Förderung der Leistung. Wenn die zu beanspruchende Muskulatur optimal aufgewärmt ist, tut man sich in den darauf folgenden Übungen deutlich leichter und kann entsprechend mehr Leistung bringen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen die wichtige Thematik des Aufwärmens etwas näher bringen und Ihnen helfen zu verstehen, warum wir Trainer Sie immer wieder auf das eher langweilige Laufband schicken. Falls Sie fragen haben, dürfen Sie mich (Patrick Pinkernell) gerne ansprechen.

Patrick Pinkernell

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Schwitzen, Entspannen und Erholen wird bei uns ganz groß geschrieben
Die Sauna bringt unseren Geist und Körper in Einklang. Egal ob finnische Sauna oder Sanarium, Infrarotkabine oder Dampfbad, das sind die perfekten Heilmittel, um sich körperlich und geistig zu entspannen. Die Hitze ist für unseren Körper ein Stressreiz, der unser Gehirn dazu veranlasst, vermehrt Endorphine zu produzieren und freizusetzen, um mit diesem Stressreiz klarzukommen. Die Glückshormone können bis zu 6 Wochen anhalten.

Wellness kann nicht nur beim Abbau von Stress und Angst helfen, sondern auch bei ihrer Gesundheit. Kopfschmerzen können gelindert werden, Fett kann schneller verbrannt werden und das viele Schwitzen ist sogar großartig für ihre Haut.

Saunieren bringt das Herz wieder auf Trap
Die Hitze lässt das Herz schneller und kräftiger schlagen. Die Blutgefäße (Arteriolen) im Körper weiten sich und bei der Abkühlung wieder zusammen. Durch diesen Trainingseffekt werden die kleinen Gefäße flexibler und können zu hohen Blutdruck besser ausgleichen.

Schwitzen schützt unsere Haut
Beim Saunieren wird die Durchblutung im Körper angeregt, sodass unsere Haut optimal mit Nährstoffen versorgt wird und sorgt nebenbei für einen strahlenden Teint. Zusätzlich wird durch das verstärkte Schwitzen eine Schutzbarriere aufgebaut, wodurch äußere Schadstoffe nicht in die Haut eindringen können. Darüber hinaus können Wechselduschen nach einer Sauna positiv auf das Hautbild wirken. Der Temperaturwechsel wirkt hautstraffend und erfrischend.

Richtig saunieren - so geht’s!
Bei ihrem Saunabesuch sollten sie nicht mit leerem oder zu vollem Magen antreten. Am besten ist es, wenn sie zwei bis drei Stunden vor ihrem Besuch etwas Leichtes gegessen haben, das Ihnen nicht schwer im Magen liegt.

Wichtig ist es, vor der Sauna zu duschen. Nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern, um den störenden Fettfilm auf der Haut zu entfernen. Hinterher gut abtrocken, denn die trockene Haut schwitzt besser. Ein warmes Fußbad vor dem ersten Saunagang kann helfen, den Körper zu akklimatisieren und auf die Wärme im Aufguss vorzubereiten. Der Saunagang besteht aus verschiedenen Phasen: der Hitzephase, der Abkühlung und der Ruhephase. Die Hitzephase in der Sauna dauert 8 bis 15 Minuten. Da die warme Luft nach oben steigt, ist es für Saunaanfänger sehr wichtig, langsam anzufangen und sich erstmal auf den unteren Bänken sich gemütlich zu machen. Während der Hitzephase stieg die Körpertemperatur, das Herz beginnt schneller zu schlagen und die Blutgefäße weiten sich auf.

Abkühlung
Nach einem Saunagang folgt die Abkühlung. Hierbei ist es wichtig, für wenige Minuten an die frische Luft zu gehen, um die Atemwege zu kühlen. Alternativ können Sie sich zur Abkühlung auch mit Crushed Ice einreiben. Wichtig beim Abkühlen ist es, dass man von unten nach oben beginnt. Sich von den Füßen in Richtung Herz vorarbeitet. Dabei verengen sich die Blutgefäße im Körper wieder Blitzartig – das perfekte Kreislauftraining. Der Wechsel von Heiß und Kalt bringt den Körper auf Trap und macht das Saunabaden so gesund. Dies ist auch bei uns mit Fußbädern, einem Tauchbecken und einem Eisbrunnen möglich Eine hervorragende Abkühlung ist auch bei uns im Wellnessbereich möglich. Mit einem Tauchbecken, Eisbrunnen, Erlebnisduschen, Fußbäder, einem Ruhe- und Außenbereich wird für eine vielfältige Abkühlungsphase gesorgt.

Ruhephase
Die Ruhephase ist die wichtigste Phase. Diese dient einzig und allein der Entspannung. Die Ruhe sollte mindestens so lange dauern wie die Hitzephase. Lassen Sie sich Zeit und hören Sie am besten auf Ihren Körper.

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.

Action, Psychomotorik, Erlebnispädagogik & Co.

- all das gibt´s in der Kindersportschule auch im neuen Schuljahr

Als KiSS Team Augsburg freuen wir uns nach der Sommerpause unsere KiSS Kids nun wieder in der Halle begrüßen zu dürfen! Auch dieses Schuljahr steht einiges auf dem Programm: Mit unseren Allerjüngsten in der Mini KiSS Eltern-Kind-Gruppe durchleben wir nach einem psychomotorischen Ansatz das ganze Jahr mit all seinen Jahreszeiten und Festen. Kinder brauchen das Gefühl von Zuneigung, Akzeptanz und Vertrauen.

Mit altersgerechten Aufgaben erfahren die Kinder Selbstwirksamkeit und leisten ihren persönlichen Beitrag zur Gemeinschaft. In schwierigen Situationen in Sportstunden sollen Kinder ihre eigene Lösung für die Problemstellung finden. Beim Post SV lernen die Kinder spielerisch nach dem Motto **„Ich kann es alleine schaffen!“.** Als Trainer hören wir aktiv und ganz bewusst zu, sodass die Kinder stets Hilfe bekommen, wenn sie diese benötigen und darum bitten. Aber auch negative Emotionen finden Platz in der Sportstunde. Gemeinsam lernen wir auch Wut und Trauer kennen und besprechen spielerisch, was Emotionen sind und welche es gibt. Wir lassen den Kindern Raum, sich selbst zu spüren und sich auszuprobieren.

Während die Kleinsten unserer Kindersportschule zunächst erste sportliche Erfahrungen mit Alltagsgegenständen sowie Klein- und Großgeräten erfahren, schnuppern unsere Großen in der Boom und Power KiSS in möglichst viele Sportarten rein. In einer Art Sportartenkarussell probieren sie sich in klassischen Sportarten wie Turnen aus, sammeln Erfahrungen in jeglichen Ballsportarten oder werden zu richtigen Profis in Team- und Kooperationsspielen. Was uns dabei am wichtigsten ist? Die Freude und der Spaß am Sport!

Wir freuen uns auf Euch! Für weitere Informationen zu Trainingszeiten oder einer Mitgliedschaft im Post SV, besuchen Sie doch einfach unsere Website oder rufen Sie an unter 0821/404040.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

KISS + Tischtennis gemeinsam aktiv

Die Westparkschule durfte nach ganz langer Zeit endlich mal wieder ein großes Fest feiern. Am Freitag der zweiten Schulwoche organisierte die Schule und der Elternbeirat für alle Grundschüler und Eltern ein tolles Herbstfest.

An dem sonnigen Tag wurde ein sehr abwechslungsreiches Programm geboten. Auf dem ganzen Schulgelände konnten die Kinder an verschiedenen Stationen kreativ werden oder sich sportlich ausprobieren. Wir als Sportverein durften dabei sein und forderten auf die Kinder in vier verschiedenen koordinativen Aufgaben heraus. Bei Carina von der KISS sollten die Kinder an der ersten Station einen Ball über einen Reifenparcours in eine Box werfen. Das war gar nicht so einfach, denn der Ball musste dabei in jedem Reifen einmal aufprallen. Viele haben sich daran die Zähne ausgebissen, aber am Ende hatten es die meisten geschafft.

An Station 2 mussten die Kleinen einen Sandsack mit einem Joghurtbecher hoch werfen und wieder fangen. Wer es zehnmal hintereinander geschafft hat, konnte zur nächsten Station wechseln.

Dort wartete Olli, unser Tischtennistrainer, schon mit einem Schläger und Ball auf sie. Die Schüler sollten den Ball auf dem Schläger so oft wie möglich prellen. Am Ende hatten sie drei Versuche, wobei der beste Versuch in eine Liste eingetragen wurde. Im 10-Minuten-Takt fragten die Schüler nach, ob schon ihr Rekord geknackt wurde oder wer schon mehr geschafft hatte als sie. Der Tagesrekord lag bei 86 Kontakten. Absolut stark!

An der vierten Station war gleichzeitig Balancierfähigkeit und Schnelligkeit gefragt. Die Kinder mussten einen Tennisball auf einem Tischtennisschläger in einem Slalomparcours balancieren. Fiel der Ball herunter, mussten sie von der Stelle weitermachen. Dabei wurde die Zeit gestoppt und auch notiert. Der Beste schaffte es an diesem Tag in unter 10 Sekunden.

Der Tag verlief wie im Flug

Die Kinder waren hochmotiviert und mit vollem Elan dabei. In den vier Stunden hatten Olli und Carina keine einzige Minute Zeit zum durchschnaufen. Die Stationen waren immer gut besucht. Ein voller Erfolg für die Schule und uns als Verein!

Vielen Dank an die Westparkschule, dass wir dabei sein durften. Nun hoffen wir, dass der eine oder andere den Spaß oder seinen Rekord noch im Kopf hat und uns in der KISS oder im Tischtennistraining mal besuchen kommt.

Wir würden uns total freuen!

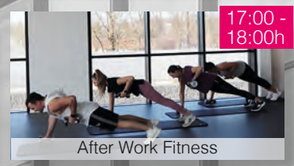
Carina & Olli

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Kursplan Oktober 2022

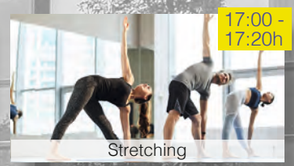
MONTAG

DIENSTAG



MITTWOCH

DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

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
- Thomas OG
- Inspiration OG
- Dynamik OG
- Innovation UG
- Motivation UG
- Synergie UG
- Transparenz UG

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Hans Horn

Stilfer Joch
... leider bei Regen

Nachdem coronabedingt der Radltag am Stilfer Joch zwei Mal ausgefallen war, fand er dieses Jahr am 3. September wieder statt. Und als ob es so sein müsste, war dieser Samstag der einzige regnerische Tag der vergangenen und auch folgenden Woche. Aber was soll's.

Zusammen mit über 6.000 anderen Radlern gingen drei Alpine die Tour an. Ca. 27 km Strecke und 1.800 Höhenmeter beträgt die Strecke vom Startort hinauf zum Stilfser Joch. Und abgesehen von ein paar kurzen Nieselregenschauern kamen wir, mit ein paar Pausen, und ohne Strom am frühen Nachmittag am Joch an.

Ein Freund hatte uns noch begleitet. Lediglich den letzten Kilometer ab Kehre 4 mussten wir im Regen fahren. Oben ein Gipfelfoto und dann die erste Kehre hinunter zu einer Einkehr. Dort legten wir uns bei Cappuccino und Radler trocken. Und bis wir aufbrachen, hörte auch der Regen auf. So konnten wir, warm und trocken eingepackt, die rasante Abfahrt hinunter ins Münstertal über den Umbrailpass angehen. In Sankt Maria wurden wir von Helfern auf den Radweg der parallel zur Hauptstraße verläuft, verwiesen. So kamen wir trocken in Latsch an und radelten zu unseren Unterkünften. Bei einem gemütlichen Abendessen in einer Pizzeria in Glurns ließen wir den Tag ausklingen.

Laufen und Gymnastik

Anfang Oktober werden wir wieder in die Halle zurückkehren.
Nach einem hoffentlich gemütlichen Abschied vom Wald, mit Essen und Trinken, werden wir uns am Montag um 19:00 Uhr wieder im myPSA in der Halle treffen, um uns fit zu halten.

Und weil wir gerade beim Fithalten sind. Unsere Mitglieder Petra und Wolfgang bieten am Mitwochabend Indoorcycling und Pilates an. Allerdings ist dazu erforderlich, dass ihr Euch im Fitnessbereich anmeldet. Hier habt ihr auch die Möglichkeit, bei weiteren Kursen teilzunehmen. **Näheres dazu steht hier im Heft bei der Schnupperwoche.**

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Unsere traditionelle Sommertour ging dieses Jahr in die Dolomiten. Jürgen und Wolfi waren am Donnerstag schon vorausgefahren um im Rifugio Lavaredo (2.344m) für die 11 Teilnehmer Quartier zu machen. Natürlich hatten die beiden Kletterziegen –bevor der Rest am Samstag eintreffen würde- den Freitag genutzt um eine der 3 Zinnen anzugehen.

Mit einem geräumigen Kleinbus startete der Rest der Truppe am Samstagmorgen über Innsbruck (Cappucho-Stop am Brenner) und Toblach zum großen Parkplatz an der Auronzo-Hütte (2.320m). Der Himmel wurde immer trüber und wie auf Kommando öffneten sich seine Schleusen als wir am Parkplatz ankamen. Letztlich bewältigten wir den einstündigen Weg rüber zur Lavaredo-Hütte im Regen und erreichten die Unterkunft mit nassen Klamotten. Bei Wein und Bier hatten wir uns jedoch schnell erwärmt und freuten uns auf die angenehmen Zimmer mit weichem Federbett.

Am Sonntagmorgen -um 7 Uhr in der Früh- mahnte Jürgen zum Aufbruch über den Paternkofel (2.744m), um den De Luca-Innerkofler Klettersteig noch vor der angesagten Gewitterfront zu meistern. Am Paternsattel (2.454m) entschieden Ria und Stefan über den Wanderweg direkt zum Rifugio Antonio Locatelli (Drei Zinnen Hütte; 2.438m) zu gehen und den Klettersteiggehern über die Galerien und Tunnel aus dem Ersten Weltkrieg entgegenzukommen. Bei frischen Temperaturen aber gutem Wetter legten die Kletterer am Sattel ihr Kletterset an und gingen das Vorhaben von Süden her an.

Der Steig begann für uns in der Hocke laufend, geduckt oder sogar auf allen Vieren durch den ersten schmalen und niedrigen Tunnel. Danach ging es lange über schmale Wege und Steige hinauf, immer mit Blick auf die Drei Zinnen gegenüber und den Wanderweg tief unten. Wir konnten einen Berglauf und die vielen Wanderer dort lange beobachten, bis es durch ein Felsfensterchen auf die andere Seite des Berges ging. Der Pfad war vom Regen teilweise ausgewaschen und die ein oder andere Brücke schon etwas marode. Über einen schönen Klettersteig ging es bis kurz unter den Gipfel. Entgegenkommende sagten uns, dass es dort oben wunderschön leer sei. Und so war es dann auch. Ganz allein saßen wir am Gipfel und machten Brotzeit.

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!

Der Weg nach unten, nach einer kleinen Verirrung, war anspruchsvoll über einen langen Klettersteig und ausgewaschene Rinnen und zwang uns sogar zum Spagat.

Angekommen bei den Stollen machten wir unsere Stirnlampen an und gingen in nahezu absoluter Dunkelheit weiter. Kleine Schächte und Fenster ließen uns immer wieder die Berge draußen sehen.

Wie ausgemacht trafen die beiden Grüppchen in den Tunneln wieder aufeinander und gingen gemeinsam zur Drei-Zinnen Hütte. Der Monolite de la Salsiccia (oder „Frankfurter Würstel“) kurz vor der Hütte lockte zwar zu einer Kletterei, war aber ohne entsprechende Klemmgeräte für uns nicht ratsam.

Wie vom Wetterbericht vorhergesagt kamen am Nachmittag ordentliche Gewitter herein und so verbrachten wir den Nachmittag mit Vielen, die vor dem Wetter in die Hütte geflüchtet waren, im Trockenen.

Während auf der Lavaredo-Hütte die Nächtigung sehr angenehm war, hatten wir auf der Drei-Zinnen-Hütte mit gutem Wein und einem opulenten 3-Gänge-Menü eindeutig die bessere Verpflegung. So ging es mit vollem Bauch und dem Ausblick auf einen ereignisreichen Schluss-Tag ins Schlaflager.

Vor Vollendung der Drei-Zinnen-Umrundung über die Lange Alm und den Col Forcella di Mezzo wollten wir noch den Klettersteig am Toblinger Knoten (2.617m) machen.

Kurz nach dem Einstieg in den Klettersteig wurde aber entschieden, dem nassen Terrain und glitschigen Kletterhilfen Tribut zu zollen und das Unterfangen abzubrechen.

Wir nahmen also die zurückgelassene Ausrüstung an der Rifugio Antonio Locatelli auf und machten uns auf dem Weg 105 und einer gemütlichen Kaffee- / Buttermilch-Pause an der Langalm-Hütte auf den Weg zurück zum Parkplatz an der Auronzo-Hütte.

Die Rückfahrt nach Augsburg gestaltete sich stressfrei und zügig und so nahmen wir einen Vorschlag von Matthias gerne an und ließen den Tag in einer Pizzeria in Kaufering ausklingen.

Hanna und Stefan

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd
Zitzelsberger

Save the date: Vereinsmeisterschaft 26.11.2022

Nach mehrjähriger Corona-Pause können wir 2022 wieder unsere Vereinsmeister ermitteln.

Am Samstag, 26. November 2022, ist um 9 Uhr Einlass im Hallenbad Haunstetten. Nach dem Einschwimmen wollen wir ab 10 Uhr in zwei Abschnitten um die Plätze (und persönliche Bestzeiten) kämpfen.

Nach dem ersten Abschnitt gegen 11:30 Uhr wird es eine einstündige Mittagspause geben. Für den Aufbau (Leinen einziehen etc.) ab 8 Uhr sind Freiwilligenmeldungen willkommen! Nähere Infos folgen demnächst. Für die Vereinsmeisterschaft werden auch noch Kampfrichter gesucht!

Apropos Kampfrichter
Alle Eltern, deren Kinder Wettkämpfe schwimmen wollen, melden bitte jeweils mindestens einen Elternteil als Interessent für die Ausbildung zum Kampfrichter. Ohne Kampfrichter: Keine Wettkämpfe!

Es geht wieder auf die Hütte ... und ins Trainingslager

Nach Corona-bedingter Pause können wir dieses Jahr wieder auf unsere Vereinshütte nach Rinnen zum Trainingslager fahren.

Mit der Alpentherme Ehrenberg konnte unser Abteilungsleiter **Bernd Zitzelsberger** unsere Trainingszeiten erfolgreich aushandeln *(Badebereich - Innenbereich der Alpentherme Ehrenberg - näheres unter* alpentherme-ehrenberg.at), so dass wir fast jeden Tag zweimal 90 Minuten trainieren können.

Wir freuen uns, dass unser Vizepräsident **Frank Bregulla** wieder mitfährt und als exzellenter Koch auch für das leibliche Wohl sorgt. Unser Sportlicher Leiter **Johannes Schnur** (C-Trainer Leistungssport) und unsere Jugendleiterin **Tanja Schmitt** (Übungsleiterin) übernehmen die Leitung des Trainingslagers. Weitere detaillierte Infos kommen in Kürze über die Trainer.

Abschließend noch ein kleiner Hinweis unserer Hüttencrew:
Aufgrund richterlicher Anordnung gibt es vor unserer Hütte wieder eine Schranke. Diese wurde aber nicht zum Spielen angebracht. Sie gilt auch nicht für Besucher unserer Vereinhütte, sondern nur für Dritte.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bahnenbelegung Post SV Schwimmen - Wintersaison 2022/2023

Gültig bis ca. Mitte Mai 2023 (Änderungen vorbehalten) — Stand: 03.10.2022

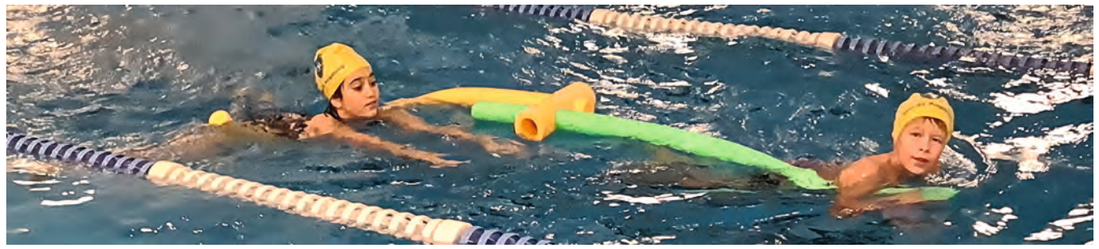
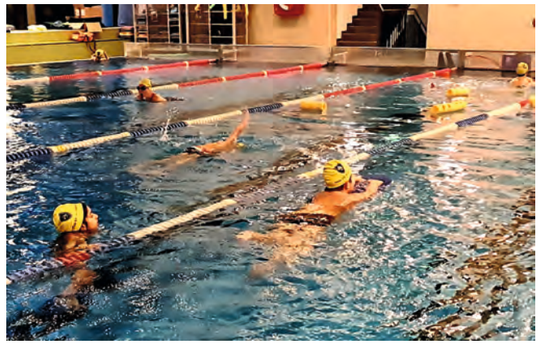
Beginn	Ende	Bahn 1 (Wand)	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5	Bahn 6 (Fenster)	Beginn	Ende
Montag Spickelbad								**Montag** Spickelbad	
18:45	19:00					Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	18:45	19:00
19:00	19:15	andere Nutzer		andere Nutzer		Piranhas WK I *Johannes*	Piranhas WK II *Johannes*	19:00	19:15
19:15	19:30							19:15	19:30
19:30	19:45							19:30	19:45
19:45	20:00							19:45	20:00
20:00	20:15			Triathleten *Dirk*	Masters *Charly*			20:00	20:15
20:15	20:30					Masters *Charly*	Freies Schwimmen für Trainer und Sportschwimmer	20:15	20:30
20:30	20:45							20:30	20:45
20:45	21:00							20:45	21:00
21:00	21:15							21:00	21:15
21:15	21:30							21:15	21:30
21:30	21:45			Dusch-/Umziehzeit	Dusch-/Umziehzeit	Dusch-/Umziehzeit	Dusch-/Umziehzeit	21:30	21:45
Dienstag Göggingen		Bahn 1 (Wand)	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5 (Fenster)	Lehrbecken	**Dienstag** Göggingen	
19:45	20:00					Dusch-/Umziehzeit		19:45	20:00
20:00	20:15	Öffentlichkeit				Piranhas WK I *Johannes*	Öffentlichkeit	20:00	20:15
20:15	20:30							20:15	20:30
20:30	20:45							20:30	20:45
20:45	21:00							20:45	21:00
21:00	21:15							21:00	21:15
21:15	21:30							21:15	21:30
21:30	21:45	Dusch-/Umziehzeit	Dusch-/Umziehzeit	Dusch-/Umziehzeit	Dusch-/Umziehzeit	Dusch-/Umziehzeit		21:30	21:45
Mittwoch Plärrerbad		Bahn 1 (Wand)	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5 (Fenster)	Lehrbecken	**Mittwoch** Plärrerbad	
17:45	18:00				Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	17:45	18:00
18:00	18:15	andere Nutzer			Robben Nachwuchs II *Karen + ?*	Enten Anfänger III *Angelika + Agnes*	Anfänger I und II Bernd, Gisela, Uschi + Julia	18:00	18:15
18:15	18:30						Franz + ?	18:15	18:30
18:30	18:45							18:30	18:45
18:45	19:00				Haie WK III *Johannes*	Delfine Nachwuchs I *Tanja + Julia*	andere Nutzer	18:45	19:00
19:00	19:15	Freies Schwimmen für Breitensport/Eltern	Enten Bernd Anfänger III *Bernd + Clara*					19:00	19:15
19:15	19:30							19:15	19:30
19:30	19:45							19:30	19:45
19:45	20:00		Anmerkung: Kinder aus Ferienkurs		Piranhas WK I *Johannes*	Piranhas WK II *Johannes*		19:45	20:00
20:00	20:15	andere Nutzer	andere Nutzer					20:00	20:15
20:15	20:30							20:15	20:30
20:30	20:45							20:30	20:45
20:45	21:00							20:45	21:00
21:00	21:15				Freies Schwimmen für Sportschwimmer	Freies Schwimmen für Trainer		21:00	21:15
21:15	21:30							21:15	21:30
21:30	21:45				Dusch-/Umziehzeit	Dusch-/Umziehzeit		21:30	21:45
Donnerstag Göggingen		Bahn 1 (Wand)	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5 (Fenster)	Lehrbecken	**Donnerstag** Göggingen	
18:00	18:15	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	18:00	18:15
18:15	18:30	Robben Nachwuchs II *Felix + Stefan*	Delfine Nachwuchs I *Fritz + Alexander*	Haie WK III *Johannes*	Enten Anfänger III *Bettina + Edith*	Enten Anfänger III *Franz + Agnes*	Anfänger I und II I – Sandra, Sonja, Peter II – Franz W. + Tanja	18:15	18:30
18:30	18:45							18:30	18:45
18:45	19:00							18:45	19:00
19:00	19:15	Katzenhaie II BSP Jugend I *Fritz*	Katzenhaie I BSP Jugend I *Tanja + Felix*	Piranhas WK I *Johannes*	Piranhas WK II *Johannes*	Enten Bernd Anfänger III *Bernd*	Anfänger I und II I – Sandra, Sonja, Peter II – Franz W. + Tanja	19:00	19:15
19:15	19:30							19:15	19:30
19:30	19:45							19:30	19:45
19:45	20:00						Anfängerkurs Erwachsene Bernd, Sandra	19:45	20:00
20:00	20:15	Triathleten *Dirk* ggf. Verschiebung Beginn auf 20:15 ab Mitte Oktober				Freies Schwimmen für Trainer und Breitensport/Eltern		20:00	20:15
20:15	20:30							20:15	20:30
20:30	20:45		Freies Schwimmen für Sportschwimmer	Masters *Charly*			Freies Schwimmen für Breitensport/Eltern	20:30	20:45
20:45	21:00							20:45	21:00
21:00	21:15							21:00	21:15
21:15	21:30							21:15	21:30
21:30	21:45	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen		21:30	21:45
Sonntag Göggingen		Bahn 1 (Wand)	Bahn 2	Bahn 3	Bahn 4	Bahn 5 (Fenster)	Lehrbecken	**Sonntag** Göggingen	
18:45	19:00	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	18:45	19:00
19:00	19:15	Freies Schwimmen für Breitensport/Eltern	Freies Schwimmen für Sportschwimmer	Piranhas WK I *Johannes*	Piranhas WK II *Johannes*	Enten (neue Gruppe) *Tanja*	Freies Schwimmen für Breitensport/Eltern und fortgeschrittene Anfänger	19:00	19:15
19:15	19:30							19:15	19:30
19:30	19:45							19:30	19:45
19:45	20:00							19:45	20:00
20:00	20:15							20:00	20:15
20:15	20:30							20:15	20:30
20:30	20:45	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	Zeit zum Umziehen	20:30	20:45

20 Minuten vor Trainingsbeginn: Treffen vor dem Plärrer- oder Spickelbad bzw. im Foyer des Hallenbad Göggingen für alle Kurse und Trainings (wir warten nicht auf Verspätete!).
15 Minuten vor Trainingsbeginn: Aufwärmprogramm / Trockentraining der Wettkampfmannschaft gemäß Vorgaben
10 Minuten vor Trainingsbeginn: Treffen am Beckenrand für alle Trainingsgruppen und Kurse (außer Wettkampfmannschaft)

NEUE Anfängerschwimmkurse 2022 für Kinder ab 5 J.: **ab 2.12.2022** (Ende: 31.3.2023) **freitags** im Plärrerbad von 16:00 -16:45 (ausgebucht) und **17:00 - 17:45** (wenige freie Plätze) - Kursleitung: Bernd
NEUE Anfängerschwimmkurse 2023 für Kinder ab 5 J.: 1. Kurs: **ab 1.3.2023 mittwochs** im Plärrerbad von 18:00 - 18:45; 2. Kurs: **ab 2.3.2023 donnerstags** im Hallenbad Göggingen von 18:15 - 19:00
NEUE Anfängerschwimmkurse 2023 für Erwachsene (Rückenkraul- und Kraultechnik): **ab 2.3.2023** im Hallenbad Göggingen und ab September 2023 (max. 5 Teilnehmer)
Fragen bitte an **schwimmen@postsv.de** oder telefonisch an **Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger** unter: **0151 72 68 86 45** oder Bettina unter **0160 6 79 53 13 ab 13:30 Uhr**

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Impressionen vom Kinder- und Jugendtraining am 28. September 2022 im Plärrerbad:

Alle 16 Kinder, die innerhalb von zwei Wochen erfolgreich am Anfängerschwimmkurs unseres Abteilungsleiters im Hallenbad Göggingen teilgenommen haben, schwimmen seit Mitte September bereits im tiefen Becken und machen gute Fortschritte. Bernd Zitzelsberger: „Es ist schön, zu sehen, wie schnell sich viele Kinder weiterentwickelt haben, die Angst vor dem Sprung ins 3,50 Meter tiefe Becken überwunden haben und wie gut viele Anweisungen zur Technikverbesserung umsetzen. Ich bin sicher, dass viele von ihnen in einigen Monaten sichere Schwimmer sind und das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze schaffen können."

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Machen Sie einen Schritt in Ihre Zukunft

Genau wie wir!

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort in Teilzeit:

KiSS - Lehrkraft (m/w/d)

Das erwartet Dich bei uns

- eine interessante, abwechslungsreiche sowie verantwortungsvolle Tätigkeit
- ein unbefristetes Arbeitsverhältnis mit großem Entwicklungspotential
- abwechslungsreiche Sportstunden für Kinder von 1-10 Jahren
- aktive Einbindung bei der Weiterentwicklung eines innovativen Sportzentrums
- ein hohes Maß an Wertschätzung und Vertrauen
- Weiterbildungsoptionen
- ein junges, engagiertes Team

Du bringst mit

- Übungsleiterlizenz(en) oder pädagogische Zusatzqualifikationen
- Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Kinder für Bewegung, Spiel sowie fairen Umgang begeistern
- Motivation, Selbstständigkeit und Zuverlässigkeit

- Flexible Arbeitszeit, da die Kindersportschule vorwiegend ab 14 Uhr stattfindet

Bewerbungen bitte in digitaler Form (Format: PDF) **mit**

- Motivationsschreiben
- Vollständiger Lebenslauf
- Arbeits- und Abschlusszeugnisse

An: vorstand@postsv.de

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Reinhold Berger

Ferienprogramm Tschamp Move

In den Sommerferien nahmen wir Ende August am Ferienprogramm der Stadt Augsburg teil, das vor der City-Galerie stattfand. Franz Kaps, Inhaber der „TT-Kiste am Vogeltor“ und unser langjähriger Freund und Kooperationspartner, besorgte zwei Original-TT-Tische. Wir stellten einen kleinen Tisch zur Verfügung. Bei strahlendem Sommerwetter konnten wir ein weiteres Mal erleben, wie attraktiv unser Sport für ganz viele junge und nicht mehr ganz junge Menschen ist. Während der vier Stunden, die diese Aktion dauerte, kamen sicherlich ca. 100 Menschen bei uns vorbei und spielten mehr oder weniger lange. Attraktiv für die Gäste war vor allem, dass sie auf der anderen Seite des Tisches einen Spieler von uns hatten, der den Ball regelmäßig und sicher zurückspielen konnte, so dass richtige Ballwechsel zustande kamen. So wurde die Aktion eine tolle Werbung für unseren Sport und auch unseren ganzen Verein. Denn wir konnten auch umfangreiches Informationsmaterial verteilen, so auch über die Kindersportschule KISS beim Post SV. Julia Helfer, die Organisatorin der Veranstaltung seitens der Stadt, bedauerte am Ende der Veranstaltung ausdrücklich, dass wir nur an einem Tag teilnehmen konnten. Am nächsten Tag fiel die Veranstaltung aber buchstäblich ins Wasser, denn es regnete ganz stark.

Dieter Voigt

Bereit für eine Veränderung?

Ju-Jutsu ist eine moderne flexible Selbstverteidigung, die auch von Polizei und Behörden praktiziert wird.

Ju-Jutsu stärkt Selbstvertrauen, fördert Konzentration, Koordination und Kondition.

Vereinbare jetzt einen Termin zum Schnuppertraining!

柔術

Trainer:	Maksym Chirkov, Florian Brandhuber,	1. Dan Ju Jutsu, 1. Dan Ju Jutsu Do 3. Dan Ju-Jutsu
Trainingszeiten:	Kinder bis 10 Jahre alt: Ältere Kinder: Erwachsene:	Freitag ab 18:00 bis 19:00 Uhr Freitag ab 19:00 bis 20:00 Uhr Freitag ab 20:00 bis 21:30 Uhr
Anmeldung:	Telefon: 0821 404040 E-Mail: info@postsv.de oder maksym.chirkov@gmail.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.

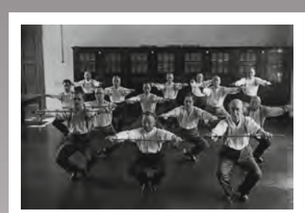
Traditionssport

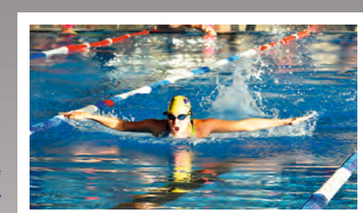
Unser 1927 gegründete Post SV wurde bereits nach wenigen Monaten ein sogenannter Mehrspartenverein, der seinen Mitgliedern grundsätzlich die Möglichkeit bietet, alle Abteilungs- und Spartenangebote zu nutzen.

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.

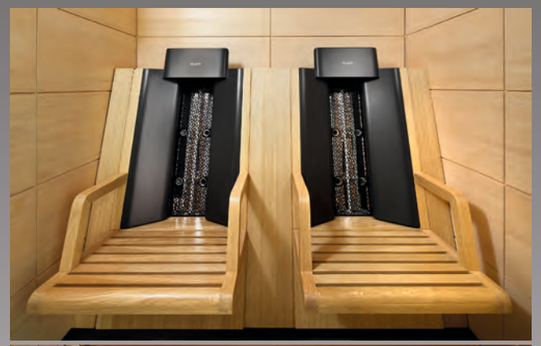
Unser Wellnessbereich verfügt über:

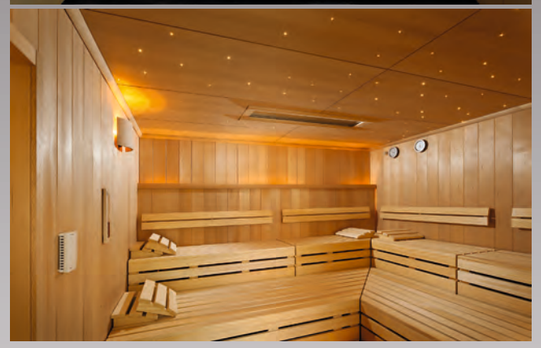
Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

Unsere Öffnungszeiten:

Im Winter (Oktober bis Mai)
täglich **von 12:00 Uhr bis 22:00 Uhr**

Im Sommer (Juni bis September)
täglich **von 14:00 Uhr bis 22:00 Uhr**





Hallen für Sport?
Räume für Seminare oder Events?

Wir haben gleich 10 Stück von 40 m² bis 1.000 m²

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

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

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

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

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

Das
KLASSER
ESStaurant

KLASSEResstaurant

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

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

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag | 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Kontakt

Mail bistro@postsv.de
Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team

Hacker-Pschorr
MÜNCHEN

Genuss aller Abteilungs- und Spartenangebote

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

Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel

Vollautomatisch, Transpondergesteuert, Performance-getrieben. Die SCHNELL synchro-line Geräte sind das Synonym für modernste digitale Trainingsgeräte. Auf dem RFID-Armband werden Ihre Geräteeinstellungen sowie Trainingsergebnisse gespeichert.

Kurse I Group-Fitness

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag für Group-Fitness, Classic oder Premium können an den angebotenen und im myPSA stattfindenden Kursen (Group-Fitness) kostenfrei teilnehmen. Mitglieder mit Standardbeitrag können Group-Fitness jederzeit optional buchen. Von Partnern angebotene Kurse können gebührenpflichtig sein. Die Abrechnung hierzu erfolgt gesondert.

Diagnose

Auf Basis des zu Beginn durchgeführten Gesundheitschecks (Anamnese) kann bis zu zweimal pro Jahr die sportliche Entwicklung analysiert und ausgewertet werden. So lassen sich die Fortschritte messbar feststellen und geben Ihnen zusätzlich Sicherheit bei Ihrem Training.

Pedalo® Koordinationsparcours

Der Pedalo Koordinationsparcours bietet an verschiedenen Übungsstationen eine Vielzahl komplexer Bewegungsübungen. Ziel ist das Training des gesamten Gleichgewichtssystems und der Körperachsen.

extrafit® Beweglichkeitstraining

Die extrafit® Geräte sind speziell für exzentrisches Krafttraining konzipiert. Bei der Entlastung der Muskulatur wird mittels Elektromotoren eine erhöhte Gewichtskraft erzeugt. Der Muskel wird durch sowohl in der Zug- als auch Entlastungsphase optimal trainiert.

Tiefgaragennutzung

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM sind zur Nutzung der Tiefgarage berechtigt. Die Zufahrtsberechtigung erfolgt via Kennzeichenerkennung. Bei Familien können max. 3 Kennzeichen administriert werden. Ein Anspruch auf einen freien Parkplatz besteht nicht.

Daten-Armband

Alle in myPSA aktiven Mitglieder erhalten ein auf Basis ihrer Mitgliedschaft individuell programmiertes RFID-Armband. Dieses wird für Funktionen, z.B. für Tür- und Garderobenschränke sowie als Speichermedium für Daten und gegebenfalls Zahlung im Bistro benötigt.

E-Tankstelle

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC oder PREMIUM sind zur Nutzung der in der Tiefgarage befindlichen E-Ladestationen berechtigt. Während die E-Bikes kostenfrei sind, wird die E-Tankstelle für PKWs nach tatsächlichem Verbrauch abgerechnet.

Beratungsgespräch

Eine individuelle Beratung zu unseren Leistungsangeboten, Inhalten und Tarifoptionen, z.B. PREMIUM, verbunden mit einer Führung durch den Fitness- und Wellnessbereich (Wellness nur vormittags möglich) ist für Sie kostenfrei. Ein Probetraining ist bei uns aufgrund des Programmieraufwandes nicht vorgesehen.

Trainingsplan und Geräteeinweisung

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

Gesundheitscheck (Anamnese)

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

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

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Datenschutzbeauftragten

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

Warum wird eine Videoüberwachung eingesetzt?

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

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

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

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

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

Was passiert mit den Daten, insbesondere den biometrischen Daten?

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

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

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

Wieso brauche ich ein RFID-Band?

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

Das Konzept der Kindersportschule KiSS

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

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

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

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.

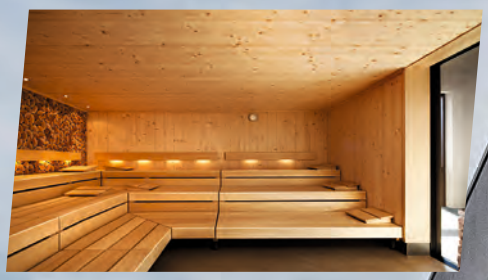
Um dieses Ziel zu erreichen arbeitet der Post SV als Initiator und Verantwortlicher für das Stiftungsmarketing der „Post SV - Stiftung“ zur Gewinnung von Spendern und Stiftern mit der Stadtsparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtsparkasse 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.: Roman Still, Klaus Gronewald (oben), Cornelia Kollmer und Heinz Krötz (unten).



myPSA®

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

Kurse
Fitness
Wellness

u.v.m. ...