01/23 | 35. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Gürtelprüfungen beim Post SV 2022

Inside-Info
Mobilisierung Sport
Bewegungsmangel
Delegiertenvers. 2023
Seite 2 bis 7

Gesundheitssport
Stretching, Jumping
Fitness, Fit for Kids
od. Couch-Potatoes
Seite 8 bis 17

Aus den Abteilungen
Alpine,
Handball, Hütte,
Ju-Jutsu
Seite 18 bis 21

Imagine
Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 22 bis 35

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Heinz Krötz

Mobilisierung: Sport bewegt Deutschland Bund und DOSB schieben an!

Liebe Postsportler:innen
werte Mitglieder,
sehr geehrte Damen und Herren,

Der Bewegungsgipfel des Bundes, der Länder, der Kommunen und des organisierten Sports, hat im Rahmen eines LOI (siehe Seite 6+7) sich bereiterklärt, das Projekt **„Bewegung und Sport für Alle“** durch unterschiedliche Maßnahmen und auf verschiedenen Ebenen zu fördern.

Der DOSB hat mit **„Sport bewegt Deutschland“** ein Eckpunktepapier als Impuls zur Erarbeitung des Sportentwicklungsplanes initiiert. Die darin definierten neun Handlungsfelder,

I. Sport und Bewegung als Querschnittsaufgabe
II: Sport im Verein ist Comeback
III. Sport im Verein ist Ehrenamt
IV. Sport im Verein ist Zukunft
V. Sport im Verein ist gelebte Akzeptanz
VI. Sport im Verein stärkt Psyche und Physis
VII: Sport im Verein ist Bildung
VIII. Sport braucht Raum
IX. Sport kann Klimaschutz

signalisieren uns als Basisbotschaft, dass in der Gesellschaft die Problematik der Sportvereine angekommen ist. Sie bestätigt aber gleichzeitig, das viele Vereine und insbesondere auch die Fitnessbranche durch Corona massive Mitglieder verloren haben.

Nicht so bei uns – im Post SV!

Letztes Jahr hatten wir nach Bereinigung der Austritte zum 01.01.2022 eine Steigerung der Mitglieder auf 1.488 Mitglieder. Diesen Dezember hatten wir schon einmal kurz die 1.750er-Marke übertroffen und konnten nach Abzug der Austritte unsere Mitgliederzahlen zum 01.01.2023 erneut auf 1.675 steigern bzw. stabilisieren.

Interessant dabei ist, dass wir auch dieses Jahr eine ganz normale Anzahl an Austritten zu verzeichnen hatten. Die wegen der Beitragserhöhung dem Vorstand ständig prognostizierte Austrittswelle ist somit ausgeblieben.

Bei der Analyse der 12,6 %-igen Zuwachsrate, konnten wir feststellen, dass diese erneut und fast ausschließlich aus den Bereichen des Gesundheitsbereich **(+111** auf **794)** bzw. aus der Kindersportschule **(+93** auf **206)** kommt.

Unsere derzeitig noch laufende Mitgliederumfrage, zu welcher ich unsere Fitness-Mitglieder hiermit gerne nochmals animieren möchte teilzunehmen, bestätigt uns zum dritten Mal in Folge eine sehr hohe Zufriedenheit. Auch dieses ist ein Indiz, warum die Abgänge in diesen Bereichen bei uns sehr überschaubar waren.

Für uns vom Vorstand stellt sich nur die Frage: „Wie wären wohl unsere Zuwachszahlen erst ausgefallen, wenn es all die Probleme nicht gegeben hätte? Und was wäre, wenn auch unsere traditionellen Sportarten mit derartigen Zuwächsen auf sich aufmerksam machen könnten?

Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen

Ebenso nachhaltig begegnet der DOSB dieser Aufgabe. Auf Seite 13 unserer Ausgabe haben wir Ihnen einmal die Folgen und Veränderungsmöglichkeiten zu diesem hochpräsanten Thema dargestellt. Und unter dem Titel **„Fit Kids** oder **Couch-Potatoes“** wird sogar im April dieses Jahres auf der FIBO-Messe in Köln hingewiesen. Wir haben Ihnen auf Seite 14 + 15 einmal die Vorabinformationen von dort beschrieben. Zusammengefasst müssen wir schnellstmöglich alle Möglichkeiten und Ressourcen von Schule und Verein bündeln, um diesem eklatanten Problem zum Wohle unserer Kinder entgegenzuwirken.

Mitgliederverwaltung

Wie wir Ihnen bereits letztes Jahr zur Delegiertenversammlung mitteilten, hat die Firma EasySolution, die mehr oder weniger unsere bisherige Mastersoftware von myPSA darstellte, zum 07.01.2022 ihren Verkauf bekannt gegeben.

Nach einer fast 1-jährigen Suche nach einer adäquaten Nachfolgefirma, konnten wir nun mit der Sport Alliance GmbH aus Hamburg *(u.a. mit MagicLine)* einen neuen Partner finden. Die Sport Alliance GmbH hat derzeit 350 Mitarbeiter, die 5.230 Kunden betreuen und bei welchen in Summe rund 4,3 Mio. Mitglieder verwaltet werden.

Der erforderliche Vertrag wurde Anfang Januar durch uns erteilt und mit Erscheinen dieser Ausgabe hoffen wir bereits, uns mitten im Migrationsprozess uns zu befinden.

In diesem Zusammenhang wird es auch Neuentwicklungen für unsere Mitglieder geben.

So wird es u.a. einen eigenen APP-Zugang geben, bei welchem Sie künftig Ihre persönlichen Daten selbst online einsehen und teilweise auch ändern können. Ebenso soll es eine Kursverwaltung geben, in welcher Sie sich nicht nur online anmelden oder ggf. entschuldigen können, sondern auch sehen werden, wer am Kurs teilnimmt. Auch der|die Trainer:innen können sich dann optimal auf die jeweiligen Teilnehmerzahlen einstellen und Sie sehen, in welchen Räumen der jeweilige Kurs stattfinden wird.

Neuer Kursplan

Auf den Seiten 16 + 17 finden Sie unseren neuen Kursplan. Wir haben erneut unser Trainerteam für Sie erweitern können und wir werden insbesondere, die sehr beliebt gewordenen Specials wieder fortführen.

Viel Spaß
Ihr

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Die Fusion der Fitness- und Gesundheitsbranche schreitet voran. Welchen Beitrag die beiden Boom-Sektoren im Zusammenspiel leisten können, demonstriert die FIBO vom 13. bis 16. April in Köln. Unter dem Motto „for a strong and healthy society“ erweitert die weltweit wichtigste Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit ihr Angebot für medizinische Berufsgruppen und Institutionen wie Ärzte und Kliniken. Gemeinsam mit „Exercise is Medicine“, EuropeActive und dem European Health & Fitness Forum, der BSA-Akademie und der Deutschen Hochschule für Prävention & Gesundheit, Verbänden, Sportärzten und Fachmedien entwickelt die FIBO den bereits existierenden Trend von gesundheitsorientiertem Fitnesstraining substanziell weiter.

Neue Akzeptanz für Sport in der Medizin

„Aktuell zeichnet sich eine neue Stoßrichtung ab, die Patienten, aber auch der Fitnessindustrie und der Gesundheitsbranche neue hochspannende Möglichkeiten eröffnet“, erklärt FIBO Director Silke Frank. Sie beobachtet ein zunehmendes Bewusstsein dafür, dass sportliche Betätigung tatsächlich Medizin sein kann: „Die Motivation zur seriösen und fundierten Implementierung von Bewegung in die medizinische Behandlung - also außerhalb von Sportmedizin, Rehabilitation und Prävention - wächst.“

Ziel: Gesundheitswirksame Bewegung auf Rezept

Ein Erfolg, der international von Forschung und Initiativen öffentlichkeitswirksam getrieben wird. So belegen Studien, dass Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität in der Bevölkerung dringend ausgeweitet werden müssen. Denn: die eindeutigen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO werden von Ärzten und Patienten nur unzureichend umgesetzt. So ist der Anteil von Patienten, die regelmäßig körperlich aktiv sind, noch bedenklich niedrig - ebenso wie der Anteil von Ärzten, die gesundheitswirksame sportliche Ertüchtigung verordnen.

„Mehrere Daten zeigen, dass Sport von Ärzten unterschätzt wird und nur zwischen fünf und zehn Prozent der Patienten von ihrem Arzt nach

körperlicher Bewegung in ihrem Leben und ihrer Aktivität gefragt werden“, holt Professor Steinacker, Vorsitzender von „Exercise is Medicine“, aus. Der Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Sportmedizin und Rehabilitationswesen, sowie ärztlicher Leiter der Sport- und Rehabilitationsmedizin Ulm fordert: „Wir müssen betonen, dass dies ein wichtiges Thema im gesamten Bereich der Medizin ist.“

Zweiter Exercise is Medicine Day am 14. April

Die „European Initiative for Exercise in Medicine e.V.“ sowie „Exercise is Medicine Deutschland e.V.“ wollen sich gemeinsam mit EuropeActive und der Deutschen Gesellschaft für Sport und Prävention (DGSP) auf der FIBO für mehr körperliche Aktivität in der Bevölkerung einsetzen. Dafür laden sie am 14. April zum zweiten „Exercise is Medicine Day“ an den „Meetingpoint Health“ in Halle 8.

Was im Fokus des praxis- und anwendungsorientierten Fachprogramms stehen wird, verrät FIBO Product Manager Anke Brendt:

„Besonders Studiobetreiber, Physiotherapeuten und Sportmediziner dürfen sich auf fundierte, wissenschaftliche Erkenntnisse freuen, die sie unmittelbar in ihrer beruflichen Praxis umsetzen können.“ Im Besonderen widmen sich u.a. die „Exercise is Medicine“-Vorsitzenden Prof. Dr. Wilhelm Bloch, Prof. Dr. Jürgen Steinacker und Dr. Thomas Schramm den Themen „Active Cities“, „Bewegung im Alter“ und „Long Covid“.

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 (2), April 2023, ist der Donnerstag, 30.03.2023.

Redaktion

Frank Bregulla
Fitness

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

- 1.653 davon
- 536 Jugendliche
- 767 Gesundheitssport
- 214 Kindersportschule
- 450 Schwimmen

Stand: 03.02.2023

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!

Hallo liebe Vereinsmitglieder!

Ich bin die Gabi und heiße Euch als neue Empfangsmitarbeiterin im Sport- und Gesundheitszentrum Sheridanpark herzlich willkommen.

Sport war schon immer ein Teil in meinem Leben, den ich in verschiedenen Bereichen – z.B. Fitness, Fußball, Reiten und Yoga ausgeführt habe.

Gerne fahre ich auch mit dem Fahrrad und gehe mit Freunden zum Walken. Ich freue mich schon darauf, Euch persönlich begrüßen und kennenlernen zu dürfen.

Gabi Bertele

Hallo liebe Post SV -Familie,
mein Name ist Metin Atil. Ich bin 25 Jahre alt und wohne schon immer in Augsburg. Nach meinem Abitur am Gymnasium bei St. Stephan arbeitete ich drei Jahre am Universitätsklinikum Augsburg in verschiedenen Teilbereichen, bis mich meine Leidenschaft Sport in Richtung eines Sportwissenschaftsstudium zog.

Dieses studierte ich an der TU München studiert und erhielt mein offizielles Zeugnis Ende 2021. Im Anschluss daran bot sich mir die Möglichkeit mich dem Team des Post Sv anzuschließen, welche ich direkt ergriff. Nun freu mich ganz besonders euch alle in der kommenden Zeit kennenzulernen und euch mit Wissen aus der Sportmedizin, Ernährungslehre, Fitnesssport, etc. zu unterstützen! Auf eine schöne gemeinsame Zeit.

Mit vielen sportlichen Grüßen - Metin Atil

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!

„Bewegung und Sport für Alle“

Wir, die Unterzeichnerinnen und Unterzeichner aus Bund und Ländern, den Kommunen und dem organisierten Sport wollen gemeinsam Bewegung und Sport fördern und die Rahmenbedingungen hierfür in Deutschland verbessern. Der Bewegungsgipfel ist ein Signal des Aufbruchs. Mit ihm verpflichten wir uns gemeinsam, konkrete Maßnahmen auf den Weg zu bringen, um Bewegung und Sport für alle Menschen in Deutschland möglich und einfach erreichbar zu machen - unabhängig von Wohnort, Herkunft, Geschlecht, Alter, finanziellen Möglichkeiten und individuellen körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Bewegung und Sport bedeuten Lebensqualität, Wohlbefinden und Gesundheit. Sie machen Freude, halten fit und tragen zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung bei. Bewegung und Sport bringen Millionen Menschen in unserem Land jeden Tag zusammen. Sie sind damit ganz konkret gelebter Zusammenhalt und essentiell für unsere Gesellschaft. Deshalb fördert der Bund, die Länder, Kommunen und der organisierte Sport Bewegung und Sport durch unterschiedliche Maßnahmen und auf verschiedenen Ebenen.

- Bewegung und eine gesunde Ernährung leisten einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt und zur Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit. Dazu halten die Sportvereine und andere zivilgesellschaftliche Organisationen ein breites Angebot mit Unterstützung der Länder und Kommunen vor. Mit dem Nationalen Aktionsplan IN FORM verfolgt der Bund das Ziel, die gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen für gesunde Ernährung und mehr Bewegung gemeinsam zu adressieren und nachhaltig zu verbessern.
- Zur Förderung von Bewegung setzen die Länder bereits Initiativen, Programme und Projekte um. Diese werden intensiviert und die Zusammenarbeit der verschiedenen Länderministerien mit weiteren Institutionen, z.B. Kommunen, Schulen, Kranken- und Unfallkassen, Landes-, Stadtsportbünden und Sportvereinen wird weiter gestärkt
- Bewegung und Sport benötigen eine gute Infrastruktur und vielfältige Bewegungsräume. Der Bund, die Länder und die Kommunen tragen mit Investitionen und Förderprogrammen Sorge für vielseitige, barrierefreie und nachhaltige Sporträume und Bewegungsgelegenheiten für alle; dies umfasst auch die Sport- und Freizeitausübung in urbanen Grün- und Freiräumen. Die Städte und Gemeinden bieten ihren Bürgerinnen und Bürgern, den Schulen und Sportvereinen mit den Sportstätten und Bewegungsräumen einen geeigneten Rahmen für Sport und Bewegung. Bei der Schaffung von Sportstätten und Bewegungsräumen berücksichtigen sie das veränderte Sport- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung. In den Quartieren des Städtebauförderungsprogramms „Sozialer Zusammenhalt“ werden ressort- übergreifende Ansätze für sozialraumorientierten Sport- und Bewegungsförderungen, die insbesondere sozial benachteiligten Gruppen zugutekommen, verfolgt. Die Bedarfe von Menschen mit Behinderungen werden besonders berücksichtigt, was sich u.a. in einer barrierefreien Erreichbarkeit sowie Nutzbarkeit von Bewegungsangeboten niederschlägt.
- Um die aktive Alltagsmobilität mit dem Rad und zu Fuß zu stärken, finanziert und fördert der Bund bereits jetzt den Bau flächendeckender, möglichst vom Kraftfahrzeugverkehr getrennter und sicherer Radinfrastrukturen vor Ort und im Fernradwegenetz. Dies wird er auch zukünftig weiter verstetigen.
- Bund, Länder, Kommunen und organisierter Sport fördern Sport- und Bewegung in urbanen Grün- und Freiräumen – etwa durch “Sport im Park“- oder Laufgruppen- Angebote, durch Aktivzonen und Bewegungsinseln. Sie verbreiten Wissen und Erfahrungen zu Klimaanpassung und zum ökologisch sensiblen Umgang mit natürlichen Lebensräumen, um damit die Sport- und Freizeitausübung in Stadtnatur und freier Landschaft zu sichern.
- Mit der Fortentwicklung der Plattform „Green Champions“ unterstützen Bund und organisierter Sport die Organisatorinnen und Organisatoren bei der Planung und Durchführung umweltgerechter, nachhaltiger und barrierefreier Sportveranstaltungen auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene und es werden konkrete Handlungsmaßnahmen für Veranstalter und Interessierte aufgezeigt.
- Der Bund, die Länder, die Kommunen und der organisierte Sport wollen den Zugang zu Sport und Bewegung erleichtern. Hierbei spielt die Erhöhung der Sichtbarkeit von Sport- und Bewegungsangeboten – etwa durch digitale Karten wie die Bewegungslandkarte (BeLa) – eine große Rolle. Der organisierte Sport nutzt zudem die Kraft seiner Selbstorganisation und seiner Autonomie, um seine Angebote und Potentiale niedrigschwellig zugänglich zu machen. Es werden auch die Bedürfnisse des selbstorganisierten Sports bedacht.
- Die Kommunalen Spitzenverbände setzen sich für eine Sportentwicklungsplanung ein, die Teil einer integrierten Stadtentwicklungsplanung ist und als „Querschnittsaufgabe“ zahlreiche kommunale Handlungsfelder vom Bereich Bildung, Jugend, Soziales bis zur Stadt-, Verkehrs- und Grünflächenplanung sowie den Gesundheitsbereich bündelt.
- Sport im Verein und in selbstorganisierten Gruppen stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl der Menschen und damit die Gesellschaft als Ganzes. Das Ehrenamt trägt dazu ganz wesentlich bei und ist für die einzigartige Vereinslandschaft unersetzlich. Der Bund, die Länder, die Kommunen und der organisierte Sport unternehmen daher erhebliche Anstrengungen, das ehrenamtliche Engagement im Sport zu stärken, Ausbildungen und Angebote weiterzuentwickeln, Trainer:innen, Schiedsrichter:innen und Übungsleiter*innen zu qualifizieren und mehr Mitglieder für Vereine zu gewinnen.
- Für alle gesellschaftlichen Gruppen soll eine gleichberechtigte und umfassende Teilhabe möglich sein – dabei spielen Bewegungs- und Sportangebote eine wichtige Rolle. Der Bund, die Länder, die Kommunen und der organisierte Sport fördern Bewegung für ältere Menschen sowie Modellprojekte für Menschen mit Behinderung sowie zur Inklusion im und durch den Sport. Der Bund stärkt das Programm „Integration durch Sport“, damit noch mehr Menschen mit Einwanderungsgeschichte in den Sportvereinen Gemeinschaft finden. In den Kommunen ist der Sport wesentlicher Teil der kommunalen Daseinsvorsorge: er fördert Integration und Inklusion unabhängig vom Alter, körperlichen oder geistigen Fähigkeiten, sozialen und finanziellen Verhältnissen oder ethnischer Herkunft.
- Bewegung, Spiel und Sport sind seit jeher wesentlichen Bestandteilen ganzheitlicher frühkindlicher, schulischer und non-formaler Bildung. Die Länder unternehmen weiter große Anstrengungen zur Stärkung des Sports, z.B. durch die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung des Sportunterrichts. Außerunterrichtliche Sport- und Bewegungsangebote werden ausgebaut. Im Rahmen des schulischen Ganztags geschieht dies z. B. auch in Kooperation mit dem organisierten Sport. Länderspezifische Programme wie die „Bewegungsfördernde Schule“ werden ziel- gerichtet weiterentwickelt.
- Diese Maßnahmen sind bereits wichtige Beiträge. Mit dem Bewegungsgipfel auf höchster politischer Ebene wollen wir nun der Förderung von Bewegung und Sport in allen Facetten eine besondere Aufmerksamkeit geben.

Wir wollen, dass Bewegung und Sport selbstverständlich und leicht im Alltag zu integrieren sind. Wir wollen, dass Menschen sowohl im individuellen Sport wie auch im organisierten Sport gute Rahmenbedingungen und Räume vorfinden, die ihren Bedürfnissen und Wünschen entsprechen und die Talente entdecken helfen. Hierfür wollen wir unsere Initiativen bündeln und erfolgreiche Maßnahmen in die Fläche bringen. Wo Lücken bestehen, wollen wir Barrieren abbauen. Und bei alledem wollen wir die wesentlichen Aspekte der Zukunft wie Nachhaltigkeit in allen Bereichen, Umwelt- und Klimaschutz mit bedenken.
Um unsere Ziele umzusetzen, werden wir zusätzlich auf den Weg bringen:

„Runder Tisch Bewegung und Gesundheit“:

Die Unterzeichnerinnen und Unterzeichner erörtern gemeinsam mit Sozialversicherungsträgern, Verbänden und Wissenschaft, wie Bewegung und ein aktiver Lebensstil für alle Menschen in Deutschland sektorenübergreifend gefördert werden kann und vereinbaren hierzu bis Ende 2023 konkrete Maßnahmen. Dabei richtet sich ein besonderer Fokus auf Gruppen und Lebenswelten, die einen besonderen Unterstützungsbedarf für die Stärkung von Bewegung haben.

Entwicklungsplan Sport: Der Entwicklungsplan Sport ist für den Sport das Kernstück des weiteren Prozesses und soll in eine nationale, auf Dauer angelegte Kampagne zur Förderung des Sports für alle Menschen münden. Die Unterzeichnerinnen und Unterzeichner gestalten unter Anerkennung und Wahrung der Zuständigkeiten den Entwicklungsplan Sport im Dialog miteinander und unter Einbindung der Zivilgesellschaft und der Wissenschaft, der die Förderung des Sports als Gemeinschaftsaufgabe aller begreift.

Im Jahr 2023 sollen nach einer Bestandsaufnahme und -analyse konkrete Vorschläge umsetzungsreif ausgearbeitet werden. Die mit Blick auf die gesetzten Ziele innovativsten, nachhaltigsten und erfolgversprechendsten Vorschläge sollen ab 2024 in der Breite umgesetzt werden.

Ernährungsstrategie: Bund und Länder haben eine tragende Rolle für die Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Umfelds, das neben Bewegung auch Rahmenbedingungen für Ernährung betrifft. Ziel der Ernährungsstrategie der Bundesregierung ist es, es allen Menschen so einfach wie möglich zu machen, sich gut zu ernähren. Vor- teilhafte und gesunde Umgebungen für Ernährung und Bewegung sollen gestaltet so- wie gesunde und nachhaltige Ernährungsmuster gefördert werden.

Aktive Mobilität: Der Bund wird in den nächsten Jahren die Länder und Kommunen bei dem Bau flächendeckender und sicherer Radinfrastrukturen vor Ort und im Fern- radwegenetz weiter kontinuierlich unterstützen. Für den Fußverkehr wird eine nationale Fußverkehrsstrategie erarbeitet und ebenso mit einer Förderung unterstützt.

Sichtbarkeit von Bewegungs- und Sportangeboten: Der Bund, die Länder, die Kommunen und der organisierte Sport streben die Verbesserung von digitaler Sichtbarkeit von lokalen Bewegungs- und Sportmöglichkeiten an. Hierzu sollen weitere Maßnahmen wie digitale Sportstättenkarten, mit Sporterlebnistagen beitragen. Der Bund plant zudem die Einführung eines bundesweiten „Tag des Sports“. Kernstück des „Tag des Sports“ sollen niedrigschwellige Bewegungs- und Sportangebote sein, die alle Bevölkerungsgruppen erreichen.

Ganzheitliche Bildung: Der Bund fördert ab 2023 mit einem neuen Programm „Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit“ Projekte und Angebote im Bereich Sport und Bewegung von und für junge Menschen. Die Länder unternehmen Anstrengungen zu Qualitätssicherung, Barrierefreiheit und Weiterentwicklung von Bewegungs- und Sportangeboten. Der organisierte Sport schafft und qualifiziert dabei vielfältige und niedrigschwellig zugänglichen Sport- und Bewegungsangebote für junge Menschen.

Entwicklung der Sportangebote: Bund und Länder unterstützen die flächendeckende Qualifizierung und das ehrenamtliche Engagement von Trainerinnen und Trainer für den Kinder- und Jugendbereich sowie die Entwicklung von Sportangeboten. Das Bundesprogramm „Re-Start“ soll hierzu einen Beitrag leisten.

Bei der Schaffung von Sportstätten und Bewegungsräumen berücksichtigen Städte und Gemeinden das veränderte Sport- und Freizeitverhalten der Bevölkerung. Dies betrifft vor allem die steigende Bedeutung des selbstorganisierten Sports und des wohnortnahen Raums für Sport und Bewegung. Dazu wird die Qualifizierung von öffentlichen Räumen als sportlich nutzbare Stätten und die Schaffung „informeller“ Bewegungsräume angestrebt, die sowohl dem organisierten als auch dem selbstorganisierten Sport zur Verfügung stehen.

Ziel sind multifunktionale Räume, die die Funktionen von Stadt-, Grün- und Sport- und Bewegungsflächen kombinieren. Der organisierte Sport entwickelt auch zukünftig u.a. zusammen mit Wissenschaftspartnern, ziel- gruppen- und altersübergreifend seine Sportangebote in Inhalt und Format weiter.

Dazu wird der organisierte Sport in 2023 eine Bundeskonferenz Sportentwicklung durchführen und ein Monitoringsystem, einen Think Tank und Innovations-Panel „Vereins- und Sportentwicklung“ aufbauen.

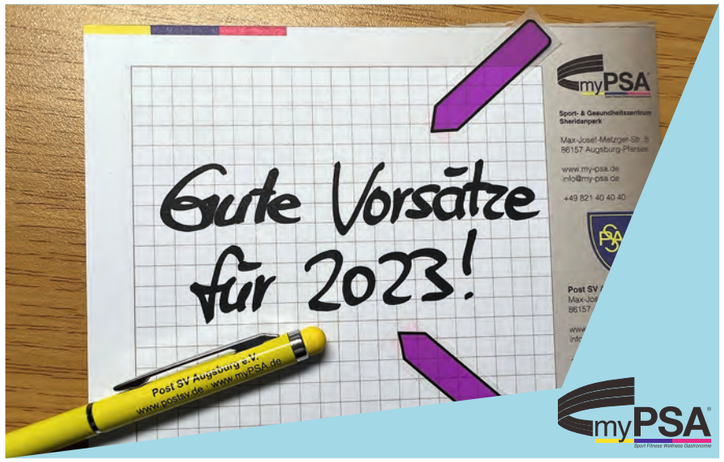
gez. u.v.a.
8 (acht) Bundesministerien

Bundesministerium des Innern und für Heimat

Bundesministerium für Gesundheit

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!



Die Sache mit den guten Neujahrsvorsätzen…

Was meist mit ernst gemeinten Vorsätzen beginnt, endet ebenso oft in kollektivem Scheitern. Diskret zwar, jede und jeder für sich, und doch gemeinsam. So ziemlich jeder hat sich zum Jahreswechsel schon mal etwas vorgenommen. Mehr Sport zu treiben und sich gesünder zu ernähren, gehören dabei zu den Top 2 der guten Vorsätze (Quelle: Statista).

Damit du dieses Jahr nicht zu den **95%** gehörst, die irgendwann frustriert das Handtuch schmeißen, verraten wir – das Trainer-Team des Post SV - hier unsere **Top 3 Tipps**, die dir dabei helfen, deine guten Vorsätze in die Tat umzusetzen.

1. Du trainierst ohne Ziel oder ohne Fokus

„Gesünder ernähren“, „Mehr bewegen“, „Abnehmen“ – das sind alles keine Ziele, sondern schlichtweg Träume. Auch wenn du dafür arbeitest, weißt du nicht, wann dein Ziel eigentlich genau erreicht ist und ob du auf dem richtigen Weg bist. Ohne ein solches Ziel kannst du keinen Plan schmieden.

Und ohne Plan kannst du deine Vorsätze erst recht nicht erfüllen. Gerne helfen unsere Trainer:innen im myPSA dir deinem Ziel etwas näher zu kommen. Schau doch einfach mal bei uns vorbei und lass dich beraten!

So geht’s richtig:

Lautet dein Vorsatz „Mehr Sport“, könnte ein konkretes Ziel beispielsweise so aussehen:

„Jeden Monat mindestens **3 Mal pro Woche** für je **30 Minuten** trainieren.“

Messbar! Realistisch! Konkret!
Und auf einmal auch umsetzbar.

2. Prozessorientiertes Denken ist Teil deines Ziels

Du hast ein konkretes Ziel? Gut, aber das ist nur der Anfang. Warum? Angenommen dein Ziel ist es, innerhalb von 12 Wochen 6 kg Fett zu verlieren. In deinem Kopf kreist jetzt durchgehend der Gedanke „abnehmen, abnehmen, abnehmen, abnehmen“. Mehr als mentalen Stress und einen rauchenden Kopf bringt dir das nicht.

Was dir dagegen Druck nimmt, sind konkrete Schritte: Stell dir einmal vor, wie es wäre, wenn du zu 100% wüsstest, was du zu tun hast. Wenn du nicht scheitern kannst, sofern du am Ball bleibst. Wie sehr würde dich das zum Dranbleiben motivieren?

Übersetze dein Ziel also in einen Prozess aus 3 bis 5 kleinen Schritten, die du dafür tun musst, (oder jeden Tag befolgen musst). Daraus entsteht ein Tages- und Wochenplan. Dadurch wird das Erreichen deines Ziels simpel.

So geht’s richtig:

Ist dein Ziel z.B.: **„2 kg Gewichtszunahme, davon vorwiegend Muskeln innerhalb von 8 Wochen“**.

Dann sieht dein Tages- und Wochenplan wie folgt aus:

- 4 Trainingseinheiten pro Woche nach Plan X
- Kalorienüberschuss von 250kcal pro Tag
- Mind. 1,5g Eiweiß pro Tag

Wie die Schritte für dein konkretes Ziel aussehen könnten, verrät dir unser Team.

3. Wenn du deine Ziele erreichen willst, musst du auch ein bisschen Spießer werden.

Das klingt jetzt leider total spießig, aber das Ganze funktioniert nur, wenn du auch wirklich willst und dem Sport einen hohen Stellenwert einräumst, dir bewusst Zeit für dein Training schaffst und an deinen Zielen arbeitest.

Das geht nicht von allein und dazu gehört ein gewisses Maß an Eigendisziplin. Die Einstellung dazu musst du mitbringen, bei allem Weiteren helfen wir dir gern.

Und übrigens: Wer sagt denn eigentlich, dass man neue Vorsätze nur zum Jahreswechsel in Angriff nehmen kann?

Wir freuen uns, wenn du einmal bei uns im myPSA vorbeikommst. Egal, ob zum Beratungsgespräch oder zu einer kostenlosen Schnupperstunde in unserem Group-Fitness-Angebot.

Eure Carina

Und wann geht‘s los?
Wir warten auf Dich …

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Über Stretching und Beweglichkeit

Das Wort „Stretching” bedeutet strecken oder dehnen. Stretching vor dem Sport, Stretching nach dem Sport, oder als Sport. Dehnen im Rahmen eines Aufwärmprogramms ist eine wichtige Grundlage, um anschließend ohne Verletzungen Sport zu treiben. Das Dehnen nach einem Workout bedient eher eine langfristigere gesundheitsrelevantere Perspektive.

In unserer Kindheit sind unsere Sehnen, Muskeln und Nerven sehr lang. Je älter wir werden, umso mehr verkürzen sich unsere Sehnen und Muskeln, was uns immer weniger flexibel macht. Tägliches Training kann genau wie mangelndes Training zu einem eingeschränkten Bewegungsradius führen - von Haltungsschäden bis zu chronischen Schmerzen. Die Elastizität und Bewegungsradius haben also direkte Auswirkungen auf dein Wohlbefinden und die Gesundheit.

Wie verbessert Stretching unsere Leistung und Belastbarkeit?

Die Dehnübungen erhöhen die Muskel-, Sehnen-, Bänderflexibilität. Dadurch wird die Funktion des Bewegungsapparates und die Gesundheit unterstützt. Stretching kann zudem in Kombination mit Mobilitätstraining die Trainingsleistung steigern, außerdem Verspannungen lösen und Stress reduzieren. Die Muskelfasern verkürzen sich durch den Sport, deswegen sind danach Dehnübungen besonders wichtig und sinnvoll.

Beim Stretching passiert folgendes: Die Muskelspindeln von Ansatz und Ursprung entfernen sich voneinander, so dass es zur Streckung des Muskels kommt. Die Muskelstruktur inklusive der Faszien - das Bindegewebe der Muskulatur - wird durchfeuchtet und geschmeidig gemacht. Der Muskel kann so besser mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und durchblutet werden. Er ist leistungsfähiger und regeneriert infolge schneller.

Durch häufiges Dehnen wird der Muskel nicht nur länger, sondern langfristig flexibler. Ähnlich wie beim Muskelaufbautraining passt

sich der Körper an die Trainingsreize an. Das Gewebe lässt sich von immer leichter auseinanderziehen und kehrt anschließend wieder in seine Ausgangsform zurück.

Stretching und Entspannung für die psychische Gesundheit

Verkürzte Muskulatur verursacht nicht nur dem Körper Stress, sondern auch deinem Geist. Dehnübungen haben einen entspannenden, meditativen Effekt. Sie befreien die Muskulatur von Spannungen, danach fühlt man sich frei und leicht. Dieses Gefühl wirkt sich auch positiv auf den Kopf aus, lässt negative Gedanken verfliegen, löst Blockaden und verbindet den Körper und Geist. So befreist du dich von Stress und negativen Gedanken und bist nicht nur bereit fürs Training, sondern für die Herausforderungen im Alltag.

Warum tut regelmäßiges Dehnen gut?

Dehnen mit Mobilitätstraining fördert langfristig die Beweglichkeit der Gelenke und stärkt Sehnen und Bänder. Der Körper lernt, den vollen Bewegungsradius auszunutzen, der zur Verfügung steht.

- Vorbeugung von muskulären Problemen
- Haltungsschäden vorbeugen und verbessern
- Lösen von Verspannungen
- Schmerzlinderung
- Bessere Leistung im Training - ökonomischer, geschmeidiger Bewegungsapparat.

Eure Emese

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!

Jumping Fitness: Was ist das?

Sport treiben und dabei Spaß haben? Das geht - und zwar beim sogenannten Jumping Fitness. Der Trendsport aus den USA wird mittlerweile in vielen Fitnessstudios für Erwachsene angeboten. Aber auch zu Hause bei ausreichend Platz kann das Spring-Workout, auch Rebounding genannt, durchgeführt werden.

Die Jumping-Übungen finden auf einem kleinen Trampolin statt, das einen Durchmesser zwischen 90 und 130 Zentimetern hat. Auf dem Trampolin ist demnach Platz für eine Person. An der Vorderseite befindet sich zum Teil eine Balance-Stange, an der man sich beim Aufsteigen und für besonders kraftvolle Übungen festhalten kann.

Wie effektiv ist Trampolin-Springen?

Die gesundheitlichen Vorteile von Jumping Fitness sind schon lange bekannt: Bereits Ende 1980 hatte das NASA Ames Research Center eine in Auftrag gegebene Studie veröffentlicht, welche die positiven gesundheitlichen Effekte von Trampolinspringen auf den menschlichen Körper herausstellte. Das Jumping Workout liefert mehrere Gründe, seine Fitness auf dem Trampolin zu trainieren:

Jumping Fitness ist gelenkschonend

Anders als bei Sportarten wie Joggen oder Tennisspielen - für die kleine, ruckhafte Bewegungen typisch sind - federt das Trampolin Bewegungen vor allem bei Absprung und Landung ab. Daher gilt Jumping Fitness als besonders gelenkschonend. Es ist somit eine geeignete Sportart bei Gelenkproblemen und Arthrose, besonders im Kniegelenk. Das Training hilft auch dabei, Krampfadern vorzubeugen.

Jumping Fitness kombiniert Krafttraining und Ausdauer

Das schnelle Auf und Ab - sowie Vor- und Rückbewegungen - beanspruchen um die 400 Muskeln und sind damit ein effizientes Training. Nicht nur Beine, Arme und Po werden trainiert, sondern auch die Kniemuskulatur. Durch die ständige Spannung des Rumpfes, die für die Sprünge nötig ist, festigen sich auch der Bauch und der untere Rücken merklich. Bei regelmäßigem Training verbessert sich nicht nur die Fitness und Beweglichkeit, sondern auch die Koordination und Balance.

Die Kombination aus rasanten Sprüngen und langsamen, kraftvollen Bewegungen macht das Workout zu einem idealen Krafttraining für den ganzen Körper, bei dem auch das Herz-Kreislauf-System und somit die Ausdauer trainiert wird. Weil die Übungen ebenfalls die Tiefenmuskulatur aktivieren und kräftigen, zeigen sich bereits nach kurzer Zeit Erfolge.

Für wen ist Jumping Fitness zu empfehlen?

Wem Joggen oder Radfahren zu eintönig ist, kommt bei Jumping Fitness voll auf seine Kosten, da das Training einfach Spaß macht.
Der Sport ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und altersunabhängig, da die Intensität auf das jeweilige Fitnesslevel angepasst werden kann.

Also probiere es doch einfach aus und komm zu uns in die Jumping-Stunde jeden Dienstag von 19:45 Uhr bis 20:30 Uhr. *Eure Lisa*

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

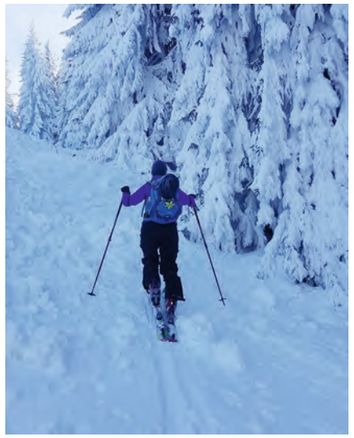
Im Jahr 2023 ist Kältetraining aus gegebenem Anlass ein großes Thema und somit auch ein Fitness-Trend: Drehst du die Heizung nicht sofort hoch, spart das nicht nur Geld, sondern schont auch die Umwelt und hält dich gesund. Kühle Temperaturen beschleunigen außerdem deinen Stoffwechsel und tun der Haut gut. Wie du dich an ein effektives Kältetraining heranwagst oder an kalte Duschen gewöhnst, erfährst du hier. Was meinst du - härtet Eisbaden wirklich ab?

Wusstest du, dass du erst bei Außen-Temperaturen unter 20 Grad, die meiste Energie hast? Und dass im Schlafzimmer max. 18 Grad optimal sind? Dass wir es uns zu Hause meistens trotzdem wärmer machen, ist einfach nur Gewohnheit - vielleicht sind wir hier sogar teilweise verwöhnt. Umgekehrt geht das nämlich genauso: Du kannst dich an Kälte gewöhnen! Dabei gehst du am besten schrittweise vor, wie folgt …

1.) Heizung runter drehen

Auch wenn du dich dafür erstmal überwinden musst: Das beste Kältetraining = Kälte aushalten! Wenn es dich zu Hause mal kurz fröstelt, dann dreh‘ nicht gleich die Heizung hoch. 18 oder 19 Grad Raumtemperatur sollten das Ziel sein. Verzichte am besten auch auf dicke Pullis oder Decken. Wenn du richtig frierst, dann „muckel“ dich lieber kurz ein, trinke etwas Warmes und Wärme dich auf.

Tipp 1: Laufe in der Wohnung öfter mal auf und ab oder erledige zwischendurch Kleinigkeiten im Haushalt. Gerade wenn du viel am Schreibtisch (Home-Office) sitzt, wirst du bestimmt schneller frieren. Stehe deswegen immer mal wieder auf und bewege dich - und schon sind Hände und Füße gleich wieder warm!



Tipp 2: Achte darauf, dass deine Getränke mindestens Zimmer-Temperatur haben oder wärmer sind. Nimmst du deine Getränke frisch aus dem Kühlschrank, frierst du in der kalten Jahreszeit schneller.

2.) Auch bei Kälte draußen bewegen

Du kuschelst dich im Herbst und Winter lieber mit einem warmen Tee auf die Couch? Bewege dich ruhig auch draußen bei kühleren Temperaturen - das ist eine super Kälteschulung! Geh‘ am besten Spazieren, Walken oder locker Joggen. Das hat 2 große Vorteile:

- Es hält dich gesund & fit: Du bekommst viel Sauerstoff und das Bewegen regt deinen Kreislauf an.
- Du trickst deinen Körper aus: Warst du gerade noch bei 10 Grad im Freien, empfindest du die 18 Grad zu Hause gleich viel angenehmer.

Tipp 1: Solange das Thermometer draußen noch über 9 Grad zeigt, lass‘ die dicke Jacke und lange Unterhose weg! Sonst bekommt dein Körper keinen Kältereiz. Warme Schuhe, Handschuhe und Mütze sind aber ok - Finger, Zehen und Kopf kühlen nämlich schneller aus.

Tipp 2: Wenn du Outdoor trainierst, halte dich an folgende Faustregel: Kleide dich so, dass du beim Start leicht frierst. So vermeidest du, dass du zu warm angezogen loslegst, mehr schwitzt und dadurch schneller auskühlst. Aber auch hier gilt: Füße, Hände und Kopf warmhalten!

3.) Muskeln für Kälte trainieren

Warum frieren Frauen meistens schneller als Männer? Das liegt an der natürlichen Muskelmasse! Die ist bei Männern einfach größer. Denn Muskeln produzieren Wärme. Außerdem reguliert sich dein Körper mit einer größeren Muskulatur leichter. Er passt sich also an Hitze genau wie an Kälte schneller an.

Schütze dich also zusätzlich mit Muskelaufbau gegen Kälte! Dafür musst du nicht gleich Bodybuilder:in werden. Mit diesen Tipps gewinnst du am schnellsten Muskelvolumen für den Winter:

- Mach‘ ca. 2x die Woche für 45 Minuten Krafttraining.
- Trainiere möglichst große Muskelgruppen: Das bringt am schnellsten Masse (Rücken, Oberschenkel, Brust & Schultern). Ganzkörper-Übungen sind dafür ideal.
- Eiweiß unterstützt deine Muskeln beim Wachsen: Hülsenfrüchte, mageres Fleisch, Milchprodukte, Haferflocken, aber auch Kartoffeln sind gut geeignet.

Tipp: Muskeln aufbauen geht aber nicht von heute auf morgen. 6 Wochen solltest du mindestens einplanen, bevor sich etwas tut.

4.) An kalt Duschen gewöhnen

Eiskaltes Wasser ist ein starker Kältereiz für deinen Körper. Darum ist die frostige Dusche ein super Kältetraining. Mit viel Übung wirst du vielleicht sogar irgendwann ein Eisbad genießen! Starte aber langsam und steigere dich nach und nach.

So geht´s richtig:

- Probiere zuerst nur Hände und Gesicht dran zu gewöhnen. Wasche beides mit kaltem Wasser oder tauch‘ deine Hände in eine Schüssel Eiswasser. Kommt dir das nach einigen Tagen nicht mehr unangenehm vor, folgt die kalte Dusche.
- Beginne unter der Brause am besten mit Wechselduschen, um die Kälte zu trainieren. Starte erstmal mit Beinen und Armen. Rumpf, Po, Bauch und Rücken folgen in der nächsten Stufe.
- Starte immer mit der Stelle, die am weitesten vom Herz entfernt ist – dem rechten Knöchel. Wandere dann langsam am Bein nach oben und wechsele dann zum linken Bein.
- Danach folgen die Arme: Erst der rechte, dann der linke. Halte immer ein paar Sekunden mit der Brause drauf.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

- Nacken und Rücken sind die größte Herausforderung – aber wenn du es mal geschafft hast, lässt es sich gut aushalten. Später lässt du dann das kalte Wasser über den gesamten Körper laufen.
- Achte dabei immer darauf, ruhig und tief zu atmen, auch wenn es schwer ist.
- Dusche nach dem ersten Kühlgang wieder warm, dann noch einmal kalt und wiederhole gegebenenfalls.
- **Wichtig:** Beende das Duschen immer kalt, trockne dich danach gut ab und packe dich warm ein.
- Fortgeschrittene duschen am besten 1 Minute warm und 1 Minute kalt im Wechsel.
- Bist du Profi und mittlerweile gut abgehärtet, probierst du es irgendwann nur noch mit kaltem Duschen.

Übrigens: Wechselduschen ist nicht nur gut, um dich langsam an Kälte zu gewöhnen. Durch das Wechseln von Kalt und Warm passt sich dein Körper schneller an und reguliert sich besser.

Tipp: Gehe in die Sauna! Denn aufs Schwitzen folgt immer eine Abkühlung. So üben deine Blutgefäße das Auf- und Zugehen. Aber auch sonst hat Saunieren viele gesundheitliche Vorteile.

Früher gab es keine Daunenjacken oder Heizungen. Da spielte Kälte eine sehr wichtige Rolle. Der menschliche Körper reagierte dementsprechend schnell auf kühle Temperaturen, produzierte selbständig Wärme und beschleunigte seinen Stoffwechsel. Heute entziehen wir unserem Körper diese Herausforderung. Das erklärt womöglich auch, warum Stoffwechsel-Erkrankungen (Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme) verstärkter auftreten und das hormonelle Gleichgewicht verloren geht. Einige Studien geben Hinweise auf positive Effekte von niedrigen Temperaturen, Eisbaden und kalten Duschen auf die Gesundheit. Aber nicht alle davon sind eindeutig. Manche Versuche hatten nur wenige Teilnehmer:innen, andere nur gut trainierte Sportler:innen. Die Methoden sind auch sehr unterschiedlich und damit schwer zu vergleichen. *Eure Lisa*

Rückenschmerzen sind ein echtes Volksleiden. Ein bedeutender Einflussfaktor der Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen wird heute in einem Verlust an **Wirbelsäulenstabilität** gesehen. Einige der häufigsten Gründe, die an erster Stelle für Rückenschmerzen stehen, sind Dinge, gegen die du selbst Einiges tun kannst: wir reden von Bewegungsmangel, Dysbalancen, nicht ausreichend trainierter Muskulatur und zu viel Sitzen. All diese Dinge können auf lange Sicht quälende Schmerzen verursachen und deine Lebensqualität erheblich einschränken, wenn du ihnen nicht rechtzeitig die Aufmerksamkeit schenkst, die sie verdient haben.

So könnte deine Woche beim Post SV aussehen, in der DU aktiv gegen deine Rückenschmerzen vorgehst:

Tag 1: Krafttraining für deinen Rücken/Rumpf - hast du schon einen Trainingsplan?

Die wichtigsten Übungen für die großen Rückenmuskeln sind der Latzug sowie der Ruderzug. Ergänzend hierzu solltest du auch den Rückenstrecker für den unteren Rücken in deinen Plan mit einbeziehen. Allerdings ist für einen schmerzfreien Rücken nicht nur die Stärkung der Rückenmuskulatur, sondern vor allem auch die der Rumpfmuskulatur wichtig. Also baue am besten noch zwei bis drei Bauchübungen für die gerade und schräge Bauchmuskulatur mit ein.

Tag 2: Mobilisieren und **Dehnen**

Am besten suchst du dir einfach einen unserer zahlreichen Rückenkurse aus unserem Kursplan aus. Wie wäre es mit „Vitaler Rücken“ oder „Wirbelsäulengymnastik“? Du bist schon etwas geübter? Dann versuche dich doch mal beim Yoga oder Pilates!

Tag 3: Bewegen und Faszien-Verklebungen lösen

Bringe Bewegung in deinen Alltag! 30 Minuten Fahrradfahren oder Laufen und anschließend ein paar Übungen mit der Faszienrolle. Hast du schon mal eine Faszienrolle verwendet? Sie kann echte Wunder bewirken und tiefliegende Verspannungen um die Wirbelsäule lösen. Quasi eine Selbstmassage. Gerne zeigen unsere Trainer:innen dir passende Übungen. Diese kannst du natürlich auch ganz einfach daheim durchführen.

Tag 4: Entspannen und **Wohlfühlen** mit **Wärme**

Falls du schon eine Premium-Mitgliedschaft im Post SV hast, dann ab in den Wellnessbereich. Denn es ist längst kein Geheimnis mehr, dass Wärme die Durchblutung anregt und sich Muskelverspannungen so eher lösen. Mach doch einfach zwei Saunagänge und erhole dich für ein paar Minuten auf unserer Wärmeliege oder in der Infrarotkabine.

Rückenschmerzen Adé!
Carina

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Folgen und Veränderungsmöglichkeiten

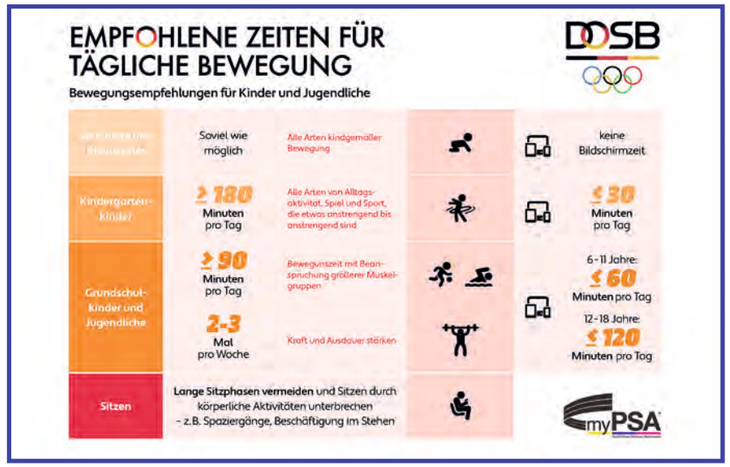
Kinder sind der Inbegriff von Bewegungsfreude. Wo eine Gelegenheit vorhanden ist, rennen sie, kicken sie, klettern sie, balancieren sie oder probieren auf andere Art ihre körperliche Geschicklichkeit aus. Mit Bewegung können Kinder Emotionen ausdrücken und ihr Sprechen begleiten. Dennoch bleiben immer mehr Kinder bewegungslos. Sie sitzen vor dem Fernseher oder Computer. Laut einer WHO-Studie sind es sogar 80 Prozent der Kinder und Jugendliche, die sich nicht ausreichend bewegen. Die negativen Folgen von Bewegungsmangel und dem daraus resultierenden Übergewicht sind vielfältig: körperlich, seelisch sowie geistig.

Haltungsschäden

Fehlende Bewegung im Kindesalter verursacht eine Verschlechterung der Fitness im Laufe der Jahre. Bereits im Kindesalter entstehen Haltungsschäden. Die Folge sind Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen. Eine zu schwache Muskulatur im Rücken und Rumpf kann zu Muskel- und Skeletterkrankungen im Erwachsenenalter führen. So wird chronischer Bewegungsmangel beispielsweise als eine Ursache von Osteoporose gesehen. Bereits jetzt werden die meisten Fehlzeiten am Arbeitsplatz von Gelenks- oder Rückenschmerzen verursacht.

Koordination

Was bedeutet das eigentlich? Es geht um das Zusammenspiel von Gehirn, Sinne oder Muskulatur. Allerdings gibt es sogenannte neurologische Fenster, in denen Fähigkeiten besonders schnell gelernt werden. Wird das Zeitfenster verpasst, ist es im späteren Leben schwierig bis unmöglich die motorische Entwicklung nachzuholen. Kinder haben einen natürlichen Trieb, genau diese Fähigkeiten zu erlernen und zu üben. Sie gehen rückwärts, balancieren und probieren sich aus. Eine Studie der Sporthochschule Köln ergab, dass übergewichtige oder adipöse Kinder koordinativ schwächer sind.



Erkrankungen

Ernste Folgen von Bewegungsmangel und Übergewicht sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Laut einer Studie aus Bayern wurden bereits bei 1,6% der untersuchten adipösen Kinder und Jugendlichen Diabetes und bei 5% die Vorstufe festgestellt.

Geistige Leistungsfähigkeit und Kreativität

Kinder, die eine gute Körperkoordination besitzen, können sich besser konzentrieren. Kinder lernen die Welt kennen, indem sie Materialien aus der Umwelt nehmen und ausprobieren, was man damit machen kann. Allerdings ist heutzutage die Möglichkeit Materialien aus der Umwelt kreativ einzusetzen stark begrenzt.

DAS MUSS SICH ÄNDERN!

Den größten Einfluss aus das Bewegungsverhalten von Kindern haben ihre Eltern. Sie wirken als Vorbilder. Wenn sie Sport treiben, das Fahrrad nehmen und einen bewegungsorientierten Alltag verbringen, ist es geradezu ansteckend für Kinder. Im Vordergrund sollte der Spaß an der Bewegung und dem Miteinander stehen. Freizeit kann und sollte auch bei schlechtem Wetter draußen verbracht werden. Die Problematik des Bewegungsmangels sollte allen geläufig sein, die sich beruflich oder ehrenamtlich mit der Erziehung von Kindern und Jugendlichen befassen. Einrichtungen müssen zur Bewegung anregen. Ebenso wie Erzieher und Lehrer haben auch Kinderärzte den direkten Kontakt zu Eltern. Im Rahmen von z.B. Vorsorgeuntersuchungen muss eindringlich auf die Folgen von Bewegungsmangel hingewiesen werden. Alle Erwachsene tragen als Vorbilder dazu bei, ob Kinder Bewegung als etwas Normales oder als etwas zum Alltagsleben Gehöriges erleben. Es muss vermittelt werden, dass etwas selbst zu machen spannender ist, als eine vorgefertigte, perfekte Scheinwelt zu konsumieren. Denn auch Bewegung kann Fast Food für die Seele sein!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Kinder als Zielgruppe im Gruppentraining

Viele Kinder bewegen sich zu wenig und die Anzahl der übergewichtigen Kinder nimmt zu; beides kann erhebliche Folgen für deren Gesundheit mit sich bringen. Es ist also an der Zeit, auch diese Zielgruppe mitzudenken. Entsprechende Angebote und Programme können vor allem im Gruppentrainingsbereich schnell und einfach umgesetzt werden. Über ein solches Angebot können Studios die Kundschaft der Zukunft zudem frühzeitig gewinnen und langfristig halten.

Als eine „stille Pandemie" bezeichneten die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG) und die Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter e.V. (AGA) schon im Jahr 2021 die Entwicklung des Übergewichts bei Kindern und mahnten die Gesundheitspolitik zur Aufnahme dieser Problematik in die Agenda. Sie bezogen sich auf die Ergebnisse der KiGGS-Untersuchung aus dem Jahr 2018, wonach zu diesem Zeitpunkt bereits 15,4 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen in Deutschland übergewichtig und 5,9 Prozent adipös waren. Die Querschnittergebnisse zeigten auch, dass weniger als 30 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von täglich mindestens 60 Minuten körperlich-sportlicher Aktivität bei moderater bis hoher Intensität einhielten.

Eine aktuelle repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der DAG und des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin (EKFZ) verdeutlicht die aktuelle Entwicklung: Seit Beginn der Corona-Pandemie hat jedes sechste Kind Gewicht zugenommen. In der Altersgruppe der Zehn- bis Zwölfjährigen ist sogar jedes dritte Kind von einer ungesunden Gewichtszunahme betroffen.

Hauptsächlich bedingt durch den zweiten Lockdown ab Ende 2021 hat sich die Ernährungs- und vor allem die Bewegungssituation bei

Couch-Potatoes? Wollen wir das für unsere Kids...?

Kindern und Jugendlichen nun sogar noch verschlechtert.

Zeit zu handeln

Die beschriebene Situation macht deutlich, dass Fitness- und Gesundheitsanbieter sich die Zielgruppe Kinder im Alter zwischen drei und zwölf Jahren (noch einmal) ins Bewusstsein rufen sollten. Sie haben die Möglichkeit mit einem attraktiven Angebot einen wichtigen Beitrag zu leisten, sodass Kinder fit und nicht zu Couch-Potatoes werden. Folgende Aspekte sollen auf dem Weg zum Angebot eines Kinderfitnessprogramms unterstützen:

1. Der richtige Ansatz: Spaß

Kinder übernehmen in erster Linie ihre Verhaltensmuster von Vorbildern. Auch hinsichtlich Sport und Bewegung orientieren sich Kinder an Erwachsenen. Grundsätzlich ist es also zu empfehlen, den Kindern Sport als etwas Positives zu vermitteln und zu betonen, wie wichtig Bewegung für eine gute Gesundheit ist.

Allerdings können Kinder dieses Wohlbefinden nach dem Sport oft noch nicht einordnen oder den Bezug zu Gesundheit häufig noch nicht herstellen. Das heißt, hier ist ein anderer Ansatz nötig: Spaß! Ein Bewegungsprogramm für Kinder muss interessanter und spaßiger sein als das Sitzen auf der Couch. Es muss die natürliche Neugierde von Kindern sowie den Drang, sich auszuprobieren, befriedigen. Genau hier können Fitnessanbieter ansetzen, um diese neue Zielgruppe zu erschließen.

Zur praktischen Umsetzung bietet sich der Gruppentrainingsbereich in diverser Hinsicht optimal an: Der Kursraum bietet eine große Fläche, die bestens geeignet ist für freie Bewegungen, Spiele und Kreativität. Einfach und mit wenig Zusatzmaterial kann hier ein Programm umgesetzt werden. Zudem ist durch ein separiertes Angebot im Kursraum der Betrieb auf der Trainingsfläche unbeeinflusst. Aus wirtschaftlicher Sicht kann ein Kinderfitnessprogramm bei freien Kapazitäten den leerstehenden Kursraum füllen und den Eltern ein paralleles Training ermöglichen.

2. Die Akquise

In der Erstberatung von fitnessinteressierten Personen sollte in der Bedarfsanalyse die Frage nach eigenen Kindern selbstverständlich sein. Hier kann auf die bisherige Aktivität des Nachwuchses eingegangen und ein entsprechend attraktives Angebot vorab erstellt werden (z.B. Familienmitgliedschaften, Kinder- und Erwachsenenkurse zur gleichen Zeit).

Weiterhin können Kinder von Bestandsmitgliedern in allen Altersstufen über Gutscheinaktionen angeworben werden. Auch Kooperationen mit Kindergärten und/oder Schulen bringen neue Kontakte.

Ein intensives und zielgruppenangepasstes Marketing auf Social-Media-Plattformen sollte ebenfalls in die Akquise integriert sein, um auch die Kinder, deren Eltern nicht im Fitnessstudio trainieren, sowie potenzielle Kooperationspartner optimal anzusprechen und die eigene Reichweite zu vergrößern.

3. Die Trainerkompetenz

Die Kompetenzen des Trainerteams sind entscheidend. Eine grundständige fachliche Qualifikation mit Spezialisierung im Bereich Kindertraining stellt die Basis dar. In der praktischen Umsetzung kommen weitere Überlegungen hinzu:

Viel zu oft werden Kinder in ihrem Alltag zu hart kritisiert, stehen unter Leistungsdruck und verlieren somit den Spaß an der Sache. Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich heutzutage in ihrem Alltag nahezu genauso gestresst wie Erwachsene. Daher müssen die Empathie und das Verständnis gegenüber der neuen Zielgruppe priorisiert werden. Um die Kinder langfristig zu motivieren, stehen Lob und Wertschätzung, ehrliches Interesse und aktives Zuhören an erster Stelle.

Aus langfristiger Motivation kann in der Folge auch eine langfristige Kundenbindung bis ins Erwachsenenalter entstehen.

4. Das Trainingsprogramm

Das übergeordnete Ziel aller Kinderfitnessprogramme sollte die Vermittlung von Freude und Spaß an der Bewegung sein. Nur wenn das gegeben ist, bleiben die Kinder längerfristig dabei und haben dadurch die Chance, die vielfältigen positiven Auswirkungen von Sport auf die körperliche und psychische Entwicklung sowie auf die Gesundheit zu erfahren.

Inhaltlich muss das Training der sportmotorischen Fähigkeiten unter Berücksichtigung des Entwicklungsstandes altersgemäß umgesetzt werden. So erfährt beispielsweise im frühen Schulkindalter (sechs/sieben bis zehn Jahre) die Schnelligkeit ihren höchsten Entwicklungsschub. Auch das kindgemäße Training der motorischen Fähigkeiten Kraft, Koordination und Beweglichkeit sollte im o.g. Alter verstärkt berücksichtigt werden. Das Belastungsgefüge sowie die Pausen sind dem Alter und Leistungsstand der Kinder anzupassen.

Conny Müller, M.A. Prävention

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.

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

Kursplan Februar 2023

Montag

- 09:00 - 10:00h Yoga
- 18:30 - 20:30h Indoorcycling *)
- 19:00 - 20:00h Bauch-Beine-Po
- 20:00 - 20:45h Muskellängentraining
- 00:00 - 00:00h myPSA – Was wünschen Sie sich?
- 00:00 - 00:00h myPSA – Welche Zeit wäre optimal?
- 00:00 - 00:00h myPSA – Was würde Ihnen gefallen?
- 00:00 - 00:00h myPSA – Sagen Sie es uns einfach ...

Dienstag

- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 18:00h After Work Yoga
- 18:00 - 18:30h Bauch Workout
- 18:30 - 19:30h Ganzkörper Cardio Workout
- 18:45 - 19:30h TRX-Schlingentraining
- 19:45 - 20:30h Jumping Fitness
- 00:00 - 00:00h myPSA – Was für ein Tag wäre gut?
- 00:00 - 00:00h myPSA – Was sollten wir anders machen?

Mittwoch

- 08:00 - 09:00h Nordic Walking (Outdoor) – ab 08.02.
- 09:00 - 10:00h Pilates
- 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

Donnerstag

- 10:00 - 11:00h Workout-Mix – ab 02.02.
- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 17:30h Stretching
- 17:30 - 18:15h TRX-Schlingentraining
- 18:30 - 20:00h Indoorcycling *)
- 18:30 - 19:30h Bodyfit
- 20:00 - 22:30h Showtanz

Freitag

- 17:00 - 18:00h Fatburner
- 18:00 - 19:00h After Work Fitness
- 19:00 - 20:30h Indoorcycling *)

Samstag

- 09:00 - 10:00h Bodyforming
- 10:00 - 11:00h Yoga

Sonntag

- 09:00 - 10:00h Bodyfit
- 17:30 - 19:00h Yin-Yang Yoga – ab 12.02. – Special

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

Kursanmeldungen bitte vorab per E-Mail an **fitness@postsv.de**

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

„Der Winter hat es bisher nicht gut mit uns gemeint!“

Zum Skifahren und Touren zu wenig Schnee, die Liftgebiete geschlossen oder nur teilweise in Betrieb. Und zum gemeinsamen Radeln zu kalt und nass.

Jetzt, ab Mitte Januar, kommt langsam Winterstimmung auf. Die Loipen werden so nach und nach gespurt. Und auch in den Bergen liegt ausreichend Schnee.

So hoffen wir auf die ein oder andere gemeinsame Unternehmung auf Touren- oder Langlaufskiern.

Da wir uns vor Weihnachten nicht getroffen haben und auch der Christkindlesmarkt zu kurz kam, haben wir uns an Heilig Drei König in Leitershofen an der Augsburger Hütte getroffen. Bei Glühwein haben wir die übrig gebliebenen Lebkuchen, Stollen und Loibla gegessen. Außerdem ein netter Anlass, sich mal wieder gemeinsam zu treffen und zu ratschen.

So haben wir zumindest schon mal die zwei großen Unternehmungen für den Sommer geplant.

Unserer zweitägige Radltour im Juli führt uns dieses Mal in das fränkisch oberpfälzische Grenzgebiet. Unser Ausgangspunkt ist Königstein in der Oberpfalz. Von hier aus führen unsere Touren über die Aussichtsberge Zant und Ossinger und durch das schöne Pegnitztal.

Die Plätze für die Tour waren nach kürzester Zeit vergeben. Und bei unserer Bergtour Anfang August wollen wir dieses Jahr den Wilden Freiger besteigen. Hoffentlich klappt der zweite Versuch. Dieses Jahr wollen wir den Anstieg von Ridnaun aus versuchen.

Unsere Gymnastik findet noch bis Ostern in der Halle im Vereinsgebäude statt. Jeden Montag treffen wir uns um 19:00 Uhr, um uns fit zu halten.

Nach Ostern werden wir teilweise wieder in Leitershofen laufen.
Eine kleine Gruppe wird aber bis zum Sommer in der Halle bleiben.

Was wir unternehmen, erfahrt ihr immer am Montag, nach der Gymnastik, gegen 20:00 Uhr, im Bistro beim Post SV.

Hans Horn

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd Pommè

Danke für die Glückwünsche zum 70. Geburtstag!

Als immer noch aktiver Spieler des Post SV (Nr. 9) bedanke ich mich bei meiner gesamten Handball-Mannschaft für die Glückwünsche zu meinem 70. Geburtstag am 06.12.2022.

Beim Training am 07.12.2022 ließen sie mich hochleben und übergaben mir u.a. einen Gutschein für das Café Müller in Königsbrunn. Die Anerkennung meiner Mannschaft, immer noch „fit“ zu sein und die Punktspiele zu bestreiten, ehrt mich sehr und motiviert mich zugleich.

Blick zurück:
Mit 16 Jahren kam ich über einen Schulfreund zum Post SV, Abt. Handball in der Grenzstraße. 1971 begann ich meine Ausbildung bei der Polizei in Eichstätt u. spielte dort 1 Jahr. 1972 kam der PSV Augsburg (Polizeisportverein) auf mich zu, um künftig dort zu spielen. Dort spielte ich dann einige Jahre in der Bezirksklasse, bis sich die Handballabteilung des PSV wegen Personalmangel auflöste.

Zur Option stand u.a. der FCA, entschied mich aber dann für die TSG Augsburg, die eine Klasse höher spielte und die Gegner u.a. Sonthofen, Kottern, Marktoberdorf und Günzburg hießen. Da die Mannschaft nach ca. 7 Jahren zerfiel, kehrte ich gerne zum Post SV zurück, einfach nur um Handball zu spielen.

Ein Highlight meiner Handballlaufbahn war 1984 die Nominierung, unter den besten 21 Spielern Bayerns (nur aktive Spieler der Polizei) für die deutsche Polizeimeisterschaft zu gehören.

Diese wurden aus ca. 380 Spielern in einem 3-tägigen Sichtungslehrgang ermittelt. Bei einem 1-wöchigen Speziallehrgang in Nürnberg wurde dann der endgültige Kader von 14 Spielern festgelegt. Leider verletzte ich mich schwer beim Abschluss-Test, so dass ich auf eine Teilnahme verzichten musste, zu der ich gehört hätte.

Ich wünsche mir, weiterhin so gesund und fit zu bleiben, um meine Mannschaft noch einige Jahre bei den Punktspielen und im Training zu unterstützen.

Spielbericht:
Am Samstag, dem 26.11.2022 empfingen wir die Handballer des Kissinger SC II. Die erste Halbzeit verlief für uns gut. Die Abwehr stand und einige Konter und Spielzüge, sowie Einzelleistungen, brachten uns zur Halbzeitpause in Führung von 13:12.

Bis 15 Minuten vor Schluss war das Spiel ausgeglichen und der Torevorsprung von einem Tor variierte hin und her. Dann jedoch schlichen sich bei unserer Mannschaft Abspielfehler ein, die Kissing mit mehreren Kontern bestrafte. So ging das Spiel am Schluss mit 21:30 verloren.

Trotzdem ein Lob der Mannschaft für den Kampfeswillen.

Bernd Pommé

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Maksym
Chirkov

Für unsere Ju-Jutsu-Abteilung brachte das Jahr 2022 wieder viele neue Graduierungen:

Die jährliche Gürtelprüfung für Kinder und Erwachsene fand am 2. Dezember statt. Nach monatelanger planmäßiger Vorbereitung hatten die Prüflinge die Gelegenheit, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Alle Teilnehmer:innen haben den Prüfungstag erfolgreich abgeschlossen und ihre Urkunden vom Prüfungsausschuss (Florian und mir) erhalten.

Im Großen und Ganzen waren die von den Teilnehmern gezeigten Leistungen ausreichend bis gut (einige einzelne Fächer waren sehr gut), aber es gibt noch einige Disziplinen, bei denen allgemein Nachhol- und Verbesserungsbedarf besteht. Wir werden daher weiterhin mit besonderer Aufmerksamkeit an diesen Themen arbeiten. Fast jeder, der länger als 6 Monate bei uns trainiert, ist in diesem Jahr um einen Kyu-Grad aufgestiegen und hat von nun an das Recht und die Pflicht, einen neuen Gürtel zu tragen. Kinder, die kontinuierlich trainiert haben, aber am Prüfungstag abwesend waren, haben die Möglichkeit, nach Absprache mit mir die Prüfung zu einem späteren Zeitpunkt abzulegen.

Florian hat in Judo eine Gürtelprüfung gemacht. Nach 18 Jahren als Gelbgurt (7. Kyu) hat er sich schließlich dazu entschlossen die Prüfungen zum 6. und 5. Kyu zu machen. Mir hat das Jahr ebenfalls einen neuen Gürtel beschert. Am 10. Dezember habe ich in Germering nach 7 anstrengenden Stunden die Prüfung zum 2. Dan im Ju Jutsu bestanden.

Für meine Vorbereitung habe ich nicht nur Ju-Jutsu, sondern auch andere Kampsportarten wie Tai-Boxen und Grappling besucht. Leider habe ich mir 3,5 Wochen vor der Prüfung eine Muskelverletzung im Bein zugezogen. Glücklicherweise war die Verletzung zur Prüfung soweit ausgeheilt, dass diese mich nicht mehr wesentlich eingeschränkt hat und ich die Prüfung erfolgreich abschließen konnte.

Hier ist der Link zum Video:
https://youtu.be/-Imu3EnB4_E

Maksym Chirkov

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.postsv.de

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

Rechenbeispiel für einen Erwachsenen:
15,00 € 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.

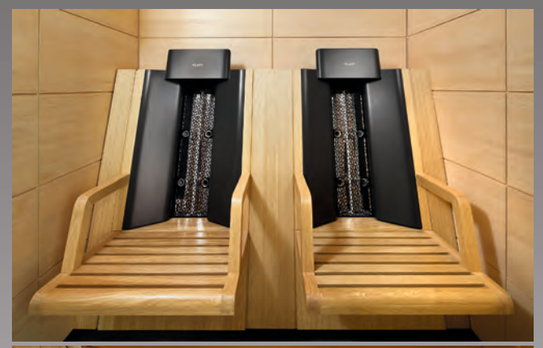
Unser Wellnessbereich verfügt über:

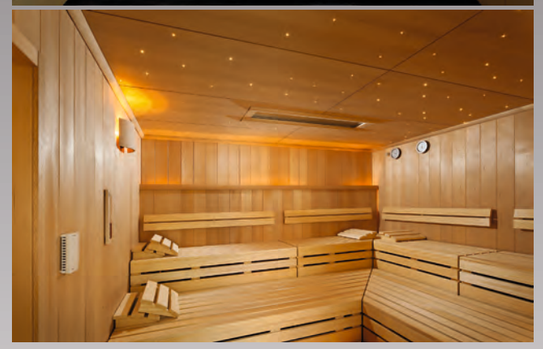
Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

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.

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 Freitag
10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Kontakt

Mail bistro@postsv.de
Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team

Das KLASSER ESStaurant

Hacker Pschorr

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 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

sportliche, persönliche, soziale Entwicklung

Förderung von Fantasie und Neugier

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.

Gesundheitsförderung

Fairplay

Koordination & Kondition

Spaß und Freude an der Bewegung

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)]
Erwachsene	(6M)	89,00 €[1)]
Partner [2)]		29,00 €[1)]

Fitness CLASSIC		
Erwachsene	(18M)	49,00 €[1)]
Erwachsene	(9M)	59,00 €[1)]
Erwachsene	(6M)	79,00 €[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	9,00 €[1)]
Familie	18,00 €[1)]
Alle Abteilungen	

Standardbeitrag	
Kinder | Jugend	10,00 €[1)]
Erwachsene	15,00 €[1)]
Familie	28,00 €[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 | 6 M = 6 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).

Sei deinen guten Vorsätzen einen Schritt voraus!

Power-Yoga meets Entspannung

... auf Basis unseres Group-Fitness-Angebots

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

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