



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Philipp Novak
Post SV

Deutscher Vize-Jugendmeister U25



Inside-Info

Delegiertenvers. 2023
Ehrungen
KiSS
Seite 38 bis 43

Aus den Abteilungen

Alpine,
Schwimmen
Tischtennis
Seite 58 bis 65

Gesundheitssport

Kurstrainer:innen
Krafttraining
Regeneration
Seite 44 bis 57

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 66 bis 79



Heinz Krötz

„Wir konnten unseren Kurs halten und haben unsere gesteckten Jahresziele erreicht!“

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

Nachdem wir eine der wichtigsten Maßnahmen für das Jahr 2023, die Beitragsanpassung, bereits in der außerordentlichen 38. Delegiertenversammlung, am 11.11. letzten Jahres, intensiv thematisiert und diskutiert hatten, verlief die diesjährige 39. Delegiertenversammlung völlig unspektakulär.

Die vom Vorstand auf die Tagesordnung gebrachten Beschlussfassungen wurden alle einstimmig vom Plenum verabschiedet, ebenso wie die Entlastung des Präsidiums. Stadtrat **Peter Uhl** moderierte mit bekannter Souveränität die Versammlung und die weiteren anwesenden Stadträte **Leo Dietz** und **Bernd Zitzelsberger** konnte somit einen entspannten und harmonischen Abend erleben.

Den Finanz- und Geschäftsbericht begannen wir mit dem oben genannten Zitat von Heinz Krötz, der sich dabei insbesondere auf das abgeschlossene Moratorium sowie auf den weiterhin anhaltenden Mitgliederzuwachs bezog.

Bedenkt man, dass bei Eröffnung unseres neuen Gebäudes noch rund 630 Mitglieder trainiert haben, hatten wir bei Versammlungsbeginn schon 1.732.

Dies waren punktgenau 300 Mitglieder mehr als noch zum Jahreswechsel 2021 / 2022.

Als elementaren Schritt in die richtige Richtung konnten wir den rund 40 Delegierten und Gästen die Überschreitung der 800er Marke beim Gesundheitssport verkünden. Darüber hinaus haben wir signifikante Zuwachsraten beim Kindersport und bei Schwimmen. Speziell beim Kindersport mussten wir - trotz dieser äußerst positiven Erfolgsbilanz - zwei grundlegende



Punkte etwas ausführlicher strapazieren:

1.) Dass wir noch viel mehr Kinder in der KiSS aufnehmen könnten, wenn wir mehr Personal dafür finden würden. Während es in den Vormittagsstunden noch Personalressourcen geben würde, sind diese für die Nachmittagsstunden nahezu auszuschließen.

2.) Als ein etwas delikateres Thema mussten wir leider einige „unvernünftige Eltern“ bezeichnen. Es ist für uns selbstverständlich, ja ganz normal, dass wir in der „Mini-KiSS“ unser Angebot nur im Zusammenwirken und im Beisein eines Elternteils absolvieren.

Wenn wir aber dann die älteren KiSS-Gruppen betrachten, ist es ein wichtiger sozialpädagogischer Schritt, die Kinder an Eigen- und Selbstständigkeit heranzuführen. Dies gelingt aber nur im Tandem, wenn auch die Eltern hierfür Affinität entwickeln, was leider in der nahen Vergangenheit nicht immer auf das gleiche Verständnis stieß.

Davon völlig herausgelöst haben wir als Verein, insbesondere die Übungsleiter:innen, die Verantwortung alle Präventionsmöglichkeiten auszuschöpfen, um sexuellen Übergriffen bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen. Dafür muss u.a. unser gesamtes Personal, spätestens alle 5 Jahre, ein erweitertes polizeiliches Führungs-

zeugnis beantragen und in Form einer Negativbescheinigung dem Vorstand vorlegen.

Unabhängig davon müssen alle Trainer:innen, parallel zu ihrem Arbeitsvertrag, einen Ehren- und Verhaltenscodex unterschreiben, in welchem bei Fehlverhalten sogar eine strafrechtliche Verfolgung angedroht wird.

Nur: Wie soll bitte ein Verein diese gesetzlichen Regelungen managen, wenn Eltern sich ohne Genehmigung Zugang zu den sanitären Räumlichkeiten verschaffen?

Wir werden daher weiterhin stringent unseren bisherigen Weg fortsetzen, werden aber zukünftig

auch den anscheinend etwas verunsicherten Eltern immer einmal im Quartal eine sogenannte teilöffentliche Übungsstunde für die KiSS anbieten. Hier wird es dann möglich sein, dass Eltern (oder Großeltern) ihren Kindern in der großen Sporthalle vom Balkon aus bei deren sportlichen Aktivitäten zusehen können.

Wir mussten dieses Thema leider etwas ausführlicher vortragen, da selbst die Delegierten den komplexen Sachverhalt bisher nicht im Kontext sahen. Und genau die Delegierten sind nun einmal die Multiplikatoren unserer Abteilungen.

Aufgrund unserer beschlossenen Beitragserhöhung prognostizierten





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 (3),
Juni 2023, ist der
Donnerstag, 01.06.2023.

Redaktion

Frank Bregulla
Metin Atil

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

1.740	davon
546	Jugendliche
822	Gesundheitssport
183	Kindersportschule
416	Schwimmen

Stand: 31.03.2023

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

viele Redner der letzten Delegiertenversammlung hohe Mitgliederverluste. Bei den auf der Folie dargestellten Quoten der Kündigungen handelte es sich aber um fast normale jährliche Verhältnisse.

Für etwas positive Verwunderung sorgte eine Folie über die Anzahl der jährlichen Besucher in myPSA. In 2022 konnten wir erstmals die 60.000er Grenze überschreiten und aufgrund der extrem gestiegenen Zuwachszahlen im Januar bzw. Februar 2023, können wir davon ausgehen, dass dieses Jahr die 70.000-Marke überschritten wird.

Im Folgenden legten wir den Delegierten einen Auszug der wesentlichen Einnahmen und Ausgaben sowie den kompletten Jahresabschluss der Steuerkanzlei Settle vor. Wie bereits eingangs erwähnt hatten wir diese Zahlen bereits bei der letzten Versammlung, verbunden mit der Beitragsanpassung, prognostiziert, sodass es selbst hierbei keine weiteren Wortmeldungen gab.

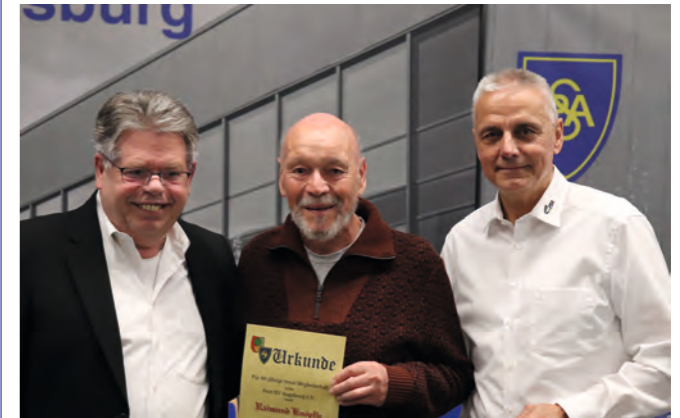
Beim Tagesordnungspunkt 7 übergab Peter Uhl das Wort an die beiden Vizepräsidenten **Jennifer Argun** und **Frank Bregulla**, die im Anschluss folgende Ehrungen vornahmen.

Die Ehrennadel in Silber für 25-Jahre Mitgliedschaft

- | | |
|--------------------|--------------------|
| Brenner, Doreen | (Gesundheitssport) |
| Krenzler, Juri | (Schwimmen) |
| Siegmund, Stefanie | (Schwimmen) |
| Storf, Patricia | (Tischtennis) |
| Storf, Leonie | (Schwimmen) |

Die Ehrennadel in Gold für 40-Jahre Mitgliedschaft

- | | |
|----------------|---------------|
| Knöpfle, Gerda | (Tischtennis) |
| Wagner, Peter | (Fußball) |



Heinz Krötz, Raimund Knöpfle und Frank Bregulla

Die Ehrennadel in Gold für 50-Jahre Mitgliedschaft

- | | |
|-------------------|--------------------|
| Augste, Helmut | (Ehrenmitglied) |
| Kränzle, Bernd | (Präsidiumsbeirat) |
| Leichtle, Willi | (Präsidiumsbeirat) |
| Mergle, Roland | (Handball) |
| Schulz, Gudrun | (Präsidiumsbeirat) |
| Wiedemann, Gisela | (Schwimmen) |

Die Ehrennadel in Gold für 60-Jahre Mitgliedschaft

- | | |
|------------------|--------------------|
| Greiner, Manfred | (Gesundheitssport) |
| Knöpfle, Raimund | (Tischtennis) |
| Wagner, Ulrich | (Fußball) |

Die Ehrennadel in Gold für 70-Jahre Mitgliedschaft

- | | |
|-------------------|---------------|
| Bayerlein, Dieter | (Tischtennis) |
|-------------------|---------------|

Die Ehrennadel in Gold für 75-Jahre Mitgliedschaft

- | | |
|---------------------|-----------|
| Stappberger, Johann | (Fußball) |
|---------------------|-----------|



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

Jetzt bewerben und durchstarten!

Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH | Leitershofener Straße 80 | 86157 Augsburg

www.el-elektroanlagen.com

„Mein Kind erzählt, dass seit Wochen nur gespielt wird in der KiSS!“

So lautet wohl eine der häufigsten Aussagen am Telefon, die mich als KiSS-Leitung erreichen.

Meine Antwort? Ja!

Unser Ziel in der KiSS ist es, vor allem in den höheren Stufen Boom und Power, eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung zu vermitteln. Wir durchlaufen eine Art Sportartenkarussell, schulen motorische Fähigkeiten, fördern Selbstständigkeit und vor allem koordinative und konditionelle Fähigkeiten.

Wir sehen unsere KiSS-Kinder in einem ganzheitlichen Ansatz und begleiten sie in ihrer sportlichen, persönlichen uns sozialen Entwicklung. Im Idealfall durchlaufen die Kinder sämtliche Altersstufen, bis sie sich schließlich mit 11/12 Jahren für eine Sportart entscheiden können und wissen, was ihnen Spaß macht bzw. wo ihre Stärken liegen.

Stellt euch einmal folgendes Szenario vor:

Hockey steht auf dem Plan. Nach mehreren Wochen spielerischem Technik-Training, Schläger-Gewöhnung und Koordinations-Schulung ist es nun endlich soweit - wir wollen uns an ein echtes Hockey-Spiel wagen. Die Regeln sind bekannt, wir legen los.

Das Resultat?

Alle Kinder laufen dem Ball in einem großen Schwarm auf dem Spielfeld hinterher, einige wenige stehen hinten im Spielfeld und trauen sich noch nicht oder sind überfordert. Genau das ist der Moment, der Kinder in ihrer sportlichen Zukunft prägt. Einige sind verärgert, andere haben Angst, sind unsicher oder denken, sie wären „nicht gut“ in einer Sportart.

Was wir dagegen tun? Sportspiele!

Sie sind nämlich weitaus mehr als nur Energieverbraucher und Spaßfaktor. Sie machen die Kinder damit vertraut, zunächst simple Regelstrukturen in Ballspielen anzuwenden. Sie schulen die notwendigen koordinativen Fähigkeiten und vor allem auch spielspezifische Fertigkeiten, die für ein gelingendes Spiel mit- und gegeneinander erforderlich sind. Oft sind die Regelstrukturen in Sportspielen wie Hockey meist noch zu komplex für Grundschulkindern, als dass ALLE Kinder handlungstragend daran teilnehmen könnten. Es ist also erforderlich, als Ausgangspunkt bei der Spielvermittlung solche Elementarformen von Spielen zu wählen, die bereits die grundlegende Idee der Sportspiele repräsentieren und diese schrittweise vorbereiten.

Auch kleine Spiele bieten Chancen, allen Kindern positive Spielerlebnisse zu ermöglichen und grundlegende Spielfähigkeit zu erschließen. Die methodischen Formen und die Spielbedingungen sind so zu wählen, dass alle ihren Voraus-

setzungen entsprechend an Regelspielen teilnehmen können. Denn was für uns Erwachsene meist selbstverständlich ist, müssen Kinder erst lernen:

- Jagen und verfolgen
- Flüchten und entkommen
- Angreifen und verteidigen
- Miteinander und gegeneinander spielen
- Ball erobern und ins Ziel bringen
- Laufwege erfahren, Raumwege nutzen
- Mitspieler:innen sehen, anspielen, ihnen ausweichen
- Spielrollen akzeptieren, übernehmen und ausfüllen

Jetzt also das neue Szenario, nach einigen Wochen „nur Spiele spielen“: Alle Kinder trauen sich, am Hockeyspiel teilzunehmen. Jeder kann seine Spielrolle annehmen und versucht diese umzusetzen. Das Training macht Spaß und die Kids nehmen bereits positive Spielerfahrung mit in den Schulsport. Klingt doch gut, oder? Gerne geben wir auch einen klei-

nen Einblick, in eines unserer Lieblingsspiele. Das Spiel nennt sich Gigaball. Das Spielfeld ist in drei Teile aufgeteilt.

- 1.) Das innere Spielfeld: In diesem Bereich darf der Ball nur mit dem Fuß gespielt werden.
- 2.) Das äußeren Spielfeld: In diesem Bereich darf der Ball nur mit der Hand gespielt werden.
- 3.) Der Torraum: Er darf nur von dem Torwart genutzt werden.

Zwei Teams spielen gegeneinander auf zwei Tore. Jede Mannschaft besteht aus Spielern im inneren Spielfeld, im äußeren, einem Torwart und einem Giganten. Er hat eine Sonderrolle. Der Gigant spielt im inneren Spielfeld, ist aber der einzige Spieler, der den Ball sowohl mit der Hand, als auch mit dem Fuß spielen darf. Die Rolle der Giganten und Bandenspieler/-innen eignet sich besonders für spielschwächere Kinder, um sie in das Spiel einzubinden.

Neben der Schulung technischer Fertigkeiten sollen vor allem auch individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen eingeübt werden. Um häufige Spielverlagerungen und Orientierungsfähigkeit im Raum gezielt zu fördern, sollten die Bandenspieler/-innen möglichst oft einbezogen werden. Dazu wird die entsprechende Technik variabel je nach Spielsituation eingesetzt, z. B. kann der Ball auch hoch zum/r Bandenspieler/-in gepasst werden, da diese/r fangen darf.

Die taktischen Verhaltensweisen werden in Reflexionsphasen thematisiert. Im Laufe des Spiels wird den Kindern klar, dass sie durch gezieltes Freilaufen und bewusste Spielverlagerungen Freiräume nutzen und Überzahlsituationen schaffen können, um somit mehr Tore zu erzielen.

Sportspiele - sie sind Teil der Sportpädagogik und nicht zu unterschätzen!

Eure Carina





Manu

Welche Kursstunden gibst du beim Post SV?

BodyFit Bauch Workout Muskellängentraining, Bauch-Beine-Po, Pilates, Vitaler Rücken.

Welchen Sport machst du selbst am liebsten?

Langhantel-Training

Was ist deine Sportmotivation?

Leben ist Bewegung



Klaus

Welche Kursstunden gibst du beim Post SV?

Bauch Workout, Ganzkörper-Cardio Workout, After Work Fitness, Fatburner

Welchen Sport machst du selbst am liebsten?

Jede Art von Sport – so lange ein Step dabei ist

Was ist deine Sportmotivation?

Fit zu sein ist kein Ziel – es ist eine Lebenseinstellung



Theresa

Welche Kursstunden gibst du beim Post SV?

Yoga (Vinyasa und Yin) und vertretungsweise Bauch Beine Po oder Bodyfit.

Welchen Sport machst du selbst am liebsten?

Ich selbst bin regelmäßig laufen, je nach Jahreszeit beim Wandern oder Skifahren und natürlich mache ich für mich selbst sehr viel Yoga.

Was ist deine Sportmotivation?

Ich liebe Bewegung und muss mich eher motivieren nichts zu tun. Außerdem tut man seinem Körper mit Bewegung etwas Gutes und fühlt sich so gut und ausgeglichen danach.



Raffaella

Welche Kursstunden gibst du beim Post SV?

TRX-Schlingentraining, Jumping Fitness

Welchen Sport machst du selbst am liebsten?

Ich habe keine Lieblingssportart, daher mache ich sehr viel Verschiedenes – je nach Zeit, Möglichkeit, Lust und Laune

Was ist deine Sportmotivation?

Gesund bleiben und sich jung fühlen



Gabi

Welche Kursstunden gibst du beim Post SV?

Yoga, Rücken Fit, Pilates

Welchen Sport machst du selbst am liebsten?

Yoga

Was ist deine Sportmotivation?

Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast!



Uta

Welche Kursstunden gibst du beim Post SV?

Bodyfit, TRX-Schlingentraining, Vitaler Rücken, Stretching, Nordic Walking

Welchen Sport machst du selbst am liebsten?

Golf spielen, Joggen, Schwimmen, Rennrad, uvm....

Was ist deine Sportmotivation?

Freude an Bewegung, um aktiv und mit einem guten Körpergefühl durchs Leben zu gehen.



Wolfgang

Welche Kursstunden gibst du beim Post SV?

Pilates, Yoga

Welchen Sport machst du selbst am liebsten?

Yoga, Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Was ist deine Sportmotivation?

Sport gibt mir Ausgeglichenheit, Selbstzufriedenheit und Gesundheit.



Anke

Welche Kursstunden gibst du beim Post SV?

Indoorcycling

Welchen Sport machst du selbst am liebsten?

Traillaufen, Mountainbiken, Bergsteigen und Skating

Was ist deine Sportmotivation?

Um fit zu bleiben, Stress abzubauen und die Natur zu genießen.





Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel im Sport wirklich?

Insgesamt lag der Umsatz mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) im deutschen Einzelhandel im Jahr 2022 bei 1,5 Milliarden Euro. Ein Großteil wurde mit 771,9 Millionen Euro dabei über Drogeriemärkte umgesetzt (Quelle: Statista).

Bei NEM handelt es sich um Lebensmittel, die Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe in konzentrierter Form beinhalten. Bei Sportler:innen sind sie immer wieder ein gefragtes Thema. Welche eignen sich für den Muskelaufbau und welche zum Abnehmen. Am häufigsten werden bei Sportler:innen Proteine, Vitamine, Mineralstoffe oder Kreation supplementiert.

Sinn, Unsinn oder sogar Gefahr?

Da der jeweilige Nährstoffbedarf jeweils sehr unterschiedlich und von unzähligen Faktoren abhängig ist, ist besonders bei Kindern und Jugendlichen Vorsicht geboten. Aufklärung kann hier entscheidend sein, um dauerhafte Gesundheitsschäden vorzubeugen.

Proteine

Solange die Belastung im Sport moderat ist (Breitensport), reicht eine normale Ernährung mit 0,8-1,2g pro Kilogramm Körpergewicht aus. Leistungsausdauer-sportler hingegen profitieren von 1,0-1,6g/kgKG7d und Kraftsportler von 1,6-2,0g/kgKG/d. Eine höhere Zufuhr ist wenig sinnvoll und schadet im

worst case Leber und Nieren. Die Zufuhr sollte überwiegend mit der normalen Nahrung erfolgen, kann aber von 20-25g Proteinkonzentrat ergänzt werden.

Vitamine

... sind für fast alle Stoffwechsel im Körper unentbehrlich. Da physiologische Prozesse in der Regel durch mehr als eine Substanz beeinflusst werden, ist eine einzelne Beurteilung hinsichtlich der sportlichen Leistung schwierig. Vor allem Vitamin A, C und E sind bei Sportlern sehr beliebt. Ob deren Einnahme eher hilfreich oder schädlich ist, bleibt eine viel diskutierte Frage.

Die aktuelle Datenlage kann den erhofften Gesundheitsaspekt (abgeschwächte Muskeler-schöpfung) nicht belegen. Für Vitamin C gibt es Hinweise, dass z.B. bei Marathon-Läufern das Erkältungsrisiko sinkt. Der Effekt ist bei Breitensportlern dagegen nicht zu beobachten.

Ein niedriger Vitamin D-Status ist weltweit in allen Altersklassen zu beobachten und kann sich negativ auf sportliche Leistungen auswirken. Sportler sollten diesen Wert kontrollieren lassen. Eine zusätzliche Einnahme ist aber in der Regel nur im Winter notwendig. Insgesamt betrachtet besitzen Vitamine eine sehr große therapeutische Breite, Überdosierungser-scheinungen treten eher selten auf.

Mineralstoffe

... werden mit der Nahrung aufgenommen. Für den menschlichen

Stoffwechsel werden nur geringe Mengen benötigt, wobei der Bedarf natürlich individuell ist. Mit dem Schweiß werden hauptsächlich Natrium und Chlorid und geringe Mengen an Kalium, Calcium und Magnesium ausgeschieden.

Bei Breitensportlern ist der Elektrolytverlust sehr gering und kann in den meisten Fällen mit der Nahrung ausgeglichen werden. Calcium ist wichtig für den Knochenstoffwechsel, die Muskelfunktion und die Blutgerinnung. Zusätzlich hat Calcium einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel. Zink reguliert das Immunsystem und kann ebenso wie Calcium die sportliche Leistung nur so weit verbessern, bis ein ggf. vorliegender Mangel gedeckt ist. Eine Supplementierung von Mineralstoffen kann nur nach diagnostischer Feststellung eines Mangels empfohlen werden.

Kreatin

... ist eine Substanz, die in Muskel-fleisch von Tieren vorkommt, aber auch vom Menschen selbst hergestellt und gespeichert wird. Kreatin dient im Körper dazu, die sekundenschnelle Energie bereitzustellen. Eine Supplementierung kann die Speicher - je nach Ernährung und Sportverhalten - um 0-40% anheben.

Eine signifikante Leistungssteigerung ist also vor allem bei Hochintensitätssportarten mit kurzem, explosiven Krafteinsatz möglich; in Ausdauer-sportarten hingegen nicht. Es wird empfohlen, Einzeldosen auf max. 5 g zu beschränken und nicht mehr als 20 g am Tag einzunehmen. Zahlreich beschriebene Nebenwirkungen wie Nieren- oder Leberschäden gelten in diesem Bereich als irrelevant. Minderjährige sollten auf die Einnahme möglichst verzichten.

Im Breitensport herrscht ein Überkonsum an NEM in fast allen Bereichen. Ein möglicher Nutzen wird überbewertet und der Bedarf deutlich überschätzt. Einige wenige NEM können für Leistungssportler sinnvoll sein, jedoch ist auch hier ein kontrollierter Konsum wichtig.

Eine vollwertige Ernährung deckt bei gesunden Sportlern den Nährstoffbedarf voll ab.

Mit der Zeit werden die Tage immer länger und länger. Die Sonne gewinnt an Energie und die die Sonnenstrahlen fühlen sich angenehm warm an und lassen die ersten Frühlingsboten aus der Erde sprießen. Das Beste ist, dass die Spargelsaison in diesem Monat anfängt.

Saisonkalender auf einen Blick

Der Saisonkalender zeigt an, welches Obst, Gemüse und Kräuter aktuell im April Saison haben. Junger Spinat, Rhabarber, Rucola und Spargel vom heimischen Freiland sind nun reichhaltig verfügbar. Zudem geht die Bärlauch Saison in die letzte Runde. Aus dem geschützten, unbeheizten Gewächshaus kommen Kohlrabi, Radieschen und Pflücksalat.

Die folgende Aufzählung gibt dir einen guten Überblick über alle saisonalen Obst- und Gemüsesorten:

Obst

Apfel | Birne

Gemüse

Chinakohl | Rhabarber | Feldsalat
Rucola | Lauch | Spinat | Möhren
Kartoffeln | Radieschen
Pastinaken | Rote Bete | Spargel
Zwiebeln

Kräuter

Bärlauch | Salbei | Minze
Schnittlauch

Spinat

Besonders junge Blätter und zarte Spinatblätter sind sehr geliebt. Der milde, leicht nussige Geschmack ist perfekt für Gemüsegerichte, Salate oder Omeletts. Spinat ist reich an B-Vitaminen, Beta-Carotin (einer Vorstufe von Vitamin A), Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium. Grünem Blattgemüse werden viele gesundheitliche Vorteile nachgesagt. Spinat senkt den Blutdruck und unterstützt den Muskelaufbau durch das enthaltene Magnesium. Eisen- und Magnesiumgehalt verlangsamen die Fettverdauung und beugen so dem Heißhunger vor.

Bärlauch

Das grüne Kraut ist reich an Schwefelverbindungen und enthält mehr Sulfide als jede andere Pflanze. Sie sind gut für die Gesundheit: helfen überschüssiges Cholesterin aus dem Blut zu entfernen, so können sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen



vorbeugen. Bärlauch schmeckt nach Knoblauch, aber hat ein milderes Aroma. Man kann es als Pesto z.B. für Nudeln verwenden, oder eine Quiche zubereiten.

Rhabarber

Mit etwas Glück findet man die rötlichen Stängel ab Ende März schon im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Rhabarber enthält wichtige Substanzen, die das Immunsystem unterstützen.

Außerdem enthält er Oxalsäure, die den Zahnschmelz angreift, daher sollte er nicht in großen Mengen verzehrt werden. Die Oxalsäure kann man mit Milchprodukten neutralisieren. Zu Beginn der Saison ist Rhabarber noch zart und nicht so sauer, daher lohnt sich der Kauf.

Spargel

Die ersten Spargelstangen kommen aus Italien, Spanien und Griechenland. Die heimische Spargelsaison beginnt Mitte bis Ende April. Sie geht aber nur bis zum 24. Juni. Spargel enthält pflanzliches Eiweiß

und hat viele gesundheitliche Vorteile. Durch seine harntreibende Wirkung lindert er Blasenprobleme, hilft bei Magen-Darm-, Leber- und Gallenproblemen und wirkt sich positiv auf Diabetes aus.

Rucola

Rucola oder Rauke? Beide Namen sind richtig. Das löwenzahnähnliche Gewächs verdankt seinen leicht scharf-nussigen Geschmack den enthaltenen Senfölen. Außerdem ist Rucola reich an Vitamin C, Beta-Carotin, Eisen, Folsäure, Kalium und Calcium.

Die Rucola-Saison startet im Laufe des Aprils und reicht bis in den Oktober. Er schmeckt als bunt gemixter Salat, mit beispielsweise Tomaten, Avocado, Süßkartoffeln, Feta und gehackten Walnüssen, oder zu Pasta und Risotto.

Die beste Aufbewahrung: Eingewickelt in ein feuchtes Küchentuch und verpackt in Gefrierbeuteln bleibt Rucola im Gefrierschrank bis zu drei Tage frisch.



Schwaben Coating GmbH · Lacke und Farben
Max-Josef-Metzger-Straße 16 · 86157 Augsburg
Tel.: 0821 455460-0 · Fax: 0821 455460-11
info@schwabencoating.de

Den Rücken gesund zu halten, Beschwerden vorzubeugen oder zu mindern?

Die Antwort ist: Krafttraining

Regelmäßiges Krafttraining und ein aktiver Lebensstil ist der effektivste Weg zu einem gesunden und schmerzfreien Rücken. Durch gezieltes Krafttraining und Dehnen steigt das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität. Das bietet die ideale Chance, in jedem Alter leistungsfähig und aktiv zu bleiben. Wir haben Einfluss auf die Gesundheit unseres Rückens – wahrscheinlich mehr als wir denken!

Muskulatur bildet die Basis für einen gesunden Rücken. Unsere Bewegungen im Alltag sind abhängig von der Energie und Kondition unserer gesamten Muskulatur. Sie stützt den Bewegungsapparat, die Gelenke und hilft Haltungskorrekturen vorzunehmen. Muskulatur wirkt ebenso gegen degenerative Erkrankungen wie Arthrose und Osteoporose.

Wie genau wirkt Krafttraining auf den Rücken?

Durch gezieltes Rückentraining kann man die Kraft und Beweglichkeit der Wirbelsäule steigern. Bewegung kann Rückenschmerzen und Nackenverspannungen um bis zu 80 % reduzieren. Bei 90 % der Rückenbeschwerden, bei denen eine Operation indiziert ist, kann durch Krafttraining sogar eine Operation vermieden werden. Bandscheibenvorfälle oder Verschleiß kann man nicht wegrainieren, aber stützende Muskulatur reduziert und mindert die Beschwerden. Viel besser ist sogar die Schmerzen zu vermeiden und mit Kraft- und Rückentraining vorzubeugen.

Die Wirkung von Krafttraining

Durch regelmäßiges Krafttraining werden die Muskeln stärker und belastbarer. Dabei hängt die Wirkung davon ab, wie viel Kraft man aufwendet: Werden leichte Gewichte bewegt und die Bewegung sehr oft wiederholt, wird die Koordination zwischen einzelnen Muskelpartien verbessert. Mittlere Gewichte und zahlreiche Durchgänge schulen die Kraftausdauer.



Mit schwereren Gewichten werden Muskeln mit wenigen Wiederholungen gezielt aufgebaut.

So wird der Rücken stabil

Die stützende Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule. In erster Linie bekommt die Wirbelsäule Halt durch den Rückenstrecker. Die sogenannte autochthone Rückenmuskulatur läuft entlang der Wirbelsäule und trägt die Last des Oberkörpers. Die kleinen Rückenmuskeln schützen die Wirbelsäule vor Überlastung und Verschleiß. Unterschiedliche Muskelanteile verbinden die Wirbel miteinander, halten diese in Position und sorgen für die richtige Lastverteilung.

Die Bauchmuskulatur als Partner für einen starken Rücken

Neben dem Aufbau der Rückenmuskulatur, darf der Bauch, als Gegenspieler des Rückens, im Training nicht außer Acht gelassen werden. Auch der gerade Bauchmuskel ist für die Stabilität des Rumpfes zuständig und hält die Stellung des Beckens, sodass die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule entlastet werden. Ein unterstützendes Bauchmuskulaturtraining ist elementar für einen

stabilen Rücken. Ergänzend dazu machen muskulöse Beine und Arme, ein kräftiges Gesäß und ein trainierter Beckenboden den Rücken zusätzlich stark. Optimal für einen starken Rücken ist also ein Krafttraining des ganzen Körpers, da auch die Extremitäten, so wie Hüft- und Schultergelenke Einfluss auf das Zentrum des Körpers – den Rücken – haben.

Bewegung, Bewegung und noch mehr Bewegung

Bewegung kann Rückenschmerzen lindern und vorbeugen. Besorgungen z.B. zu Fuß erledigen und die Treppe, statt den Aufzug zu nehmen, kann dem Rücken guttun. Die Wirbelsäule ist ein Bewegungsorgan mit Gelenkstrukturen, die regelmäßige Bewegung braucht. Wenn die Rumpfmuskulatur stark ist, ist auch der Rücken stabil. Der Fokus sollte also auf einem gezielten Training der Bauch- und Rückenmuskulatur liegen. Vor allem die Kombination von maschinenunterstütztem Krafttraining und funktionellen Übungen in Kursen wie Wirbelsäulengymnastik führen zum Erfolg. Training und Bewegung mit gezielter Anleitung können helfen, ungesunde Anfangsfehler zu vermeiden.



Unsere SYNCHRO Maschinen sind das Synonym für modernste digitale Hightech-Trainingssysteme. In jedem Gerät steckt die Erfahrung aus sechs Jahrzehnten Entwicklung und Fertigung hocheffektiver Trainingsmaschinen. Ein Vorteil ist das Training gegen einen mechanischen Widerstand.

Beim Ausführen der Bewegung passt sich die Belastung der Kraft des Trainierenden an. Es wird über die unmittelbare Rückmeldung ein geschmeidiger Bewegungsablauf und die richtige Übungsausführung erreicht. Damit ist der SYNCHRO Zirkeltraining für jede Zielgruppe geeignet.

Die Trainingsmethode Zirkeltraining ist in erster Linie für eine bessere Kondition und demnach für mehr Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Bei den Übungen wird auf eine Mischung aus Ausdauer und muskulärer Ausdauer, sowie Kraftübungen Wert gelegt.

Das SYNCHRO Zirkeltraining beim Post SV besteht aus mehreren Übungen an den Geräten, die jede Muskelgruppe ansprechen. Man fängt mit einer Cardioübung an, danach absolviert man drei Kräftigungsübungen, dann folgt wieder eine Cardioübung und zum Schluss drei weitere Kraftübungen. Das Training findet an jeder Maschine für eine Minute statt, dann gibt es eine Minute Pause, in der man die Maschine wechselt und sich auf die nächste Übung vorbereitet. Das SYNCHRO Zirkeltraining besteht grundsätzlich aus drei Runden.

Warum lohnt es sich das Zirkeltraining zu wählen?

- Man trainiert den ganzen Körper
- Zeiteffizient
- Die Einstellungen sind personalisiert
- Geführte Übungsdurchführung
- Sofortige Rückmeldung
- Verschiedene Ziele können erreicht werden - geeignet für Rehabilitation, Muskelaufbau, Fettabbau, Körperdefinition, fördert Kraft und verbessert die Kondition
- Es macht das Training einfach

Liebe Mitglieder, wir freuen uns sehr, euch unser nächstes Yoga-Special „Eine Reise durch die 7 Chakren mit Hatha-Yoga“ anbieten zu können.

Was erwartet euch:

In der Lehre des Yoga bezeichnen Chakren durch Energiekanäle verbundene Energieorte. Der Zustand der Chakren wirkt auf die jeweils betroffenen Organe sowie auf Emotionen, Psyche und Charakter. Dieser Workshop dient dazu, Yoga- und Atemübungen zu vermitteln, die verschiedenen Chakren zu harmonisieren und Blockaden psychischer und physischer Art aufzulösen. Jede Einheit widmet sich einem eigenen Chakra mit entsprechenden Übungen.

Termine:

12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 09.06. / 16.06. / 23.06.

Zeiten:

Freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr
(7 Einheiten zu je 60 Minuten)

Voraussetzung:

Mitgliedschaft Group Fitness, Fitness Classic oder Fitness Premium

Anmeldung:

per E-Mail an Info@postsv.de

Beachte: Mit deiner Anmeldung bist du für alle 7 Einheiten eingeplant. Solltest du nur an einzelnen Tagen teilnehmen können, bitten wir um einen Hinweis oder die rechtzeitige Absage, damit auch andere Interessenten die Chance auf die Teilnahme bekommen - vielen Dank!

Unsere neue Yoga-Trainerin,



Dr. **Annett Schiwitza**, unterrichtet im Hatha Stil. Ihr Ziel ist es, die Vorzüge des Yoga, unter Einsatz ihres ärztlichen Wissens, näherzubringen. Das Alter und die sportliche Verfassung spielen dafür keine Rolle. Abgerundet wird das Special mit geschichtlichen und gesundheitlichen Hintergründen, wobei Annett als Ärztin besonders auf die medizinischen Aspekte eingehen möchte.

Squats sind auch als **Kniebeugen** bekannt und gehören zu den intensivsten und effektivsten Übungen im **Krafttraining**. Ein großer Vorteil der Übung ist, dass in der Arbeit mehrere große Muskelgruppen teilnehmen. Tatsächlich ist der ganze Körper im Einsatz. Sie beanspruchen vor allem die Beine und den Po, aber den unteren Rücken ebenso. Außerdem stabilisiert die Übung die Kniegelenke.

In diesem Artikel findest du Tipps für die richtige Ausführung und ein paar Varianten, die du in dein nächstes Training einbauen kannst.

Die wichtigsten Regeln bei den Kniebeugen

1. Die Füße so hinstellen, dass sie leicht nach außen zeigen. Der Abstand zwischen den Füßen kann man je nach Übung variieren; zwischen hüftbreit und schulterbreit.
2. Die Bauchmuskulatur anspannen, aufrecht hinstellen, Schultern nach hinten ziehen und den Kopf gerade halten.
3. Tief durch die Nase einatmen, den Po nach hinten schieben, so dass die Knie in einer Linie mit den Füßen bleiben.
4. Knie beugen, die Fersen die ganze Zeit auf dem Boden lassen. Je tiefer man geht, umso intensiver ist die Übung.
5. Unten für paar Sekunden halten und die Knie kontrolliert wieder strecken. In der Endposition aber auch nicht komplett durchstrecken. Achte darauf immer durch den Mund auszuatmen.



Squat mit Springen mit oder ohne TRX Schlingen

Trainiert die Oberschenkel, Po, Sprungkraft und den Rumpf. Beim Springen den ganzen Körper au-

strecken, kontrolliert auf dem Boden landen.

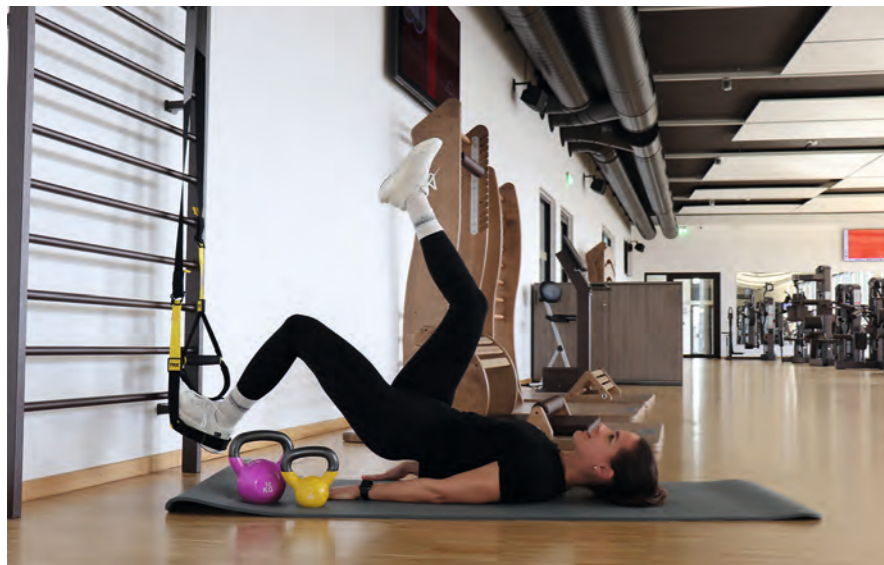
Squat mit TRX

TRX Schlingen unterstützen die richtige Ausführung.



Squat Push mit oder ohne Theraband

- Trainiert den Po, Oberschenkel und den unteren Rücken
- Das Band erhöht die Effizienz
- Im schulterbreiten Stand stehen, Oberkörper aufrecht halten, Bauchmuskulatur anspannen und Kopf gerade halten.
- Das Theraband über den Knien platzieren, so dass es gespannt ist.
- Die Knie kontrolliert beugen, den Po nach hinten schieben
- Unten die Stellung für paar Sekunden halten, Knie wieder ausstrecken und in der Grundposition ankommen.



- Anschließend beide Beine im Wechsel nach hinten heben, Gesäßmuskulatur anspannen und kurz das Bein oben halten.

Squat walk mit oder ohne Theraband

Das Band erhöht die Effizienz

- Trainiert die Po-, Oberschenkel- und die untere Rückenmuskulatur. Gleichzeitig verbessert es die Koordination
- Gehe in die Kniebeuge, kreuze deine Arme vor der Brust. Beuge den Oberkörper leicht nach vorne und halte den Rücken gerade.
- Die Bewegung kann man seitlich, nach vorne oder auch nach hinten ausführen

Sumo Kniebeugen

- Trainier intensiv die innere Oberschenkelmuskulatur
- Stehe aufrecht, stelle die Füße breiter als hüftbreit, so dass die Fußspitzen in einem 45-Grad-Winkel nach außen zeigen. Atme ein und beuge die Knie, um dich in eine tiefe Hocke zu senken.
- Aus der Ausgangsposition so tief wie möglich in die Knie gehen; Bauchmuskulatur anspannen; Rücken gerade halten.
- Unten angekommen, kurz die Stellung halten.
- Knie wieder strecken in die Grundposition drücken

Squat Flow

- Der Squat Flow ist eine Übung, die die klassische **Kniebeuge** beinhaltet, jedoch ist es eine Variante für Fortgeschrittene.
- Der Squat Flow ist eine Übung für den ganzen Körper. Es werden besonders der Rumpf, das Gesäß und die Oberschenkel beansprucht und die Koordination verbessert.
- Starte die Übung im schulterbreiten Stand. Beuge die Knie und setze danach ein Knie nach dem anderen weich ab, bis du am Boden angekommen bist.
- Achte bei den Wiederholungen darauf, dass du die Knie abwechselst.
- Komm nun wieder in die Kniebeuge, indem du erst das eine und dann das andere Bein wieder aufsetzt.



- Eine Variation zur Erschwerung könnte hierfür sein, dass du in der Kniebeugestellung bleibst und dich nicht aufrichtest, bevor

du es mit einer neuen Wiederholung beginnst. Zusätzlich könntest du hier einen Jump Squat einbauen.





Massagen

Sanft massieren ist gleichfalls eine Möglichkeit, die Durchblutung anzuregen. Bei Schmerzen und stark strapazierten Muskeln sollte man aber vorsichtig sein, denn wenn man hier zu viel Druck ausübt, könnte das zu weiteren Verletzungen führen.

Ernährung

Um die Regeneration nach dem Sport zu unterstützen, steht die Ernährung auch im Mittelpunkt. Direkt nach dem Training ausreichend Flüssigkeit trinken - am besten beispielsweise Isotonische Getränke, oder Fruchtsaft mit ein wenig Salz und Wasser. Die geleerten Glykogenspeicher wollen ebenfalls unmittelbar nach dem Training wieder aufgefüllt werden. Beides fördert die schnelle Erholung nach intensiver Belastung.

Für die langfristige Muskelregeneration sind wiederum Lebensmittel wichtig, die reich an Antioxidantien und Proteinen sind.

Ausreichend Schlaf

Im Schlaf hat der Körper absolute Ruhe und kann ungestört vom Sport regenerieren. Er ist wesentlich für das Wohlbefinden, und auch für die Muskelregeneration. Ein geregelter Rhythmus mit 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht ist empfohlen.



Mentale Entspannung

Täglich 20 Minuten Entspannungsübungen, **Meditation**, leichtes Stretching oder Yoga oder ein kleiner Spaziergang in der frischen Luft am Abend können den Geist beruhigen. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein **ruhiger Geist** unterstützt die Regeneration des Körpers.

Tipps für Regeneration

Aufwärmen und Dehnen

Man soll sein Training immer mit Warm-up anfangen, um den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem für die kommenden Belastung vorzubereiten.

Dehnen hilft den Kreislauf und das Nervensystem zu beruhigen, die Muskeln zu lockern und die **Regeneration** nach dem Sport einzuleiten.

Wähle beim Aufwärmen und Dehnen solche Übungen aus, die gezielt die Körperpartien betreffen, die du vor hast zu trainieren oder mit denen du gearbeitet hast.

Planung

Plane deine Trainingseinheiten so, dass sie zu deinem Leben passen und genug Zeit für Regeneration bleibt. Plane ebenso deine Ruhetage beim Krafttraining.

Hitze und Kälte

Gute Möglichkeiten stellen Wechselduschen oder der regelmäßige Besuch in der Sauna dar. Aufgrund der wechselnden Temperatur wird die Durchblutung angeregt, dadurch können die Abbauprodukte in der Muskulatur besser abtransportiert werden, sodass sich die Regenerationszeit verkürzt. Mach dir diesen Effekt zu Nutzen!

Unabhängig davon, was für Ziele man mit dem Sport hat, der Körper braucht **Pausen zur Regeneration und um Trainingsziele zu erreichen**. Allerdings sollte man genug Zeit einräumen, um sich von einer Trainingseinheit zu **erholen**.

Wir geben dir 9 wertvolle Tipps für eine schnelle **Regeneration** nach dem Sport. Mit welchen Methoden kann man am effektivsten die Energiespeicher des Körpers wieder aufladen? Mehr zum Thema erfährst du in folgendem Artikel.

Warum so wichtig?

Die richtig eingelegte Pause hilft Muskelkater, Übertraining und Verletzungsanfälligkeit vorzubeugen, außerdem sorgt eine gut platzierte dafür, dass die Motivation auf einem optimalen Niveau bleibt.

Intensives Training führt zu kleineren Verletzungen in den Muskeln, so genannten Mikrotraumata, die im Optimalfall ausheilen sollten. Im Muskel findet ein stetiger Umbau statt, Proteine müssen entsorgt und neu gebildet werden.

Sport ist gewollter Stress für den Körper, es ist unerlässlich danach den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Ungleichgewicht wird zum Beispiel dadurch verursacht, dass Energie in deinem Körper verbraucht wird und wichtige Mineralstoffe und Wasser durch Schwitzen ausgeschieden werden. Je intensiver das Training ist, desto mehr Erholung braucht man.

Die 3 häufigsten Trainingsfehler und wie du sie vermeiden kannst!

Du denkst, du bist ein richtiger Trainingsprofi?

Mag sein, tatsächlich schleichen sich allerdings oft Trainingsfehler ein, die auf den ersten Blick gar nicht offensichtlich sind. Das hier sind die häufigsten, vielleicht erkennst du dich wieder?

Trainingsfehler 1: Falsche Übungsausführung

Der größte Fehler beim Training liegt darin, viel zu trainieren, ohne sich vorher professionell betreuen zu lassen.

Selbst bei erfahrenen Sportlern schleichen sich Ausführungsfehler ein, wenn nicht regelmäßig von außen jemand Feedback gibt.

Falsche Ausführung hat schnell Verletzung zur Folge. Sprich uns einfach an, wenn du dir nicht sicher bist!

Oder noch besser: Nutze unsere digitale Trainingssteuerung.

Sie hilft dir, deine Ausführung und dein Trainingstempo zu perfektionieren.

Trainingsfehler 2: Ständiger Übungswechsel

Dein Trainingsplan ist eher eine Achterbahn und du trainierst nach dem Motto „Einfach mal umsehen“?

Klar, frischer Wind und Abwechslung sind ansprechend und auch nicht verkehrt. Allerdings solltest du deinen Körper nicht mit Workouts überfordern, die wöchentlich oder sogar täglich wechseln.

Muskelaufbautraining braucht Zeit! Deshalb solltest du deinen Trainingsplan mind. 6-8 Wochen, eher länger, konstant durchführen und deine Gewichte oder Wiederholungen steigern.

[Höre dabei auf deinen Körper!](#)

Trainingsfehler 3: Ungenügendes Aufwärmen

Wärmst du dich vor deinem Training nicht auf, ist das Verletzungsrisiko unnötig hoch. Außerdem erreichst



du auch nicht deine Bestleistung. Dein Warm Up sollte kurz, aber knackig sein. So wärmst du deine Muskeln auf und mobilisierst deine Gelenke. Zudem regst du deinen Stoffwechsel an, während dein Puls

hochfährt. Plane mindestens zehn Minuten ein.

Bei Fragen: **Melde Dich einfach.** Wir helfen gerne, wollen aber auch nicht aufdringlich wirken.



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.



Das Immunsystem

Durch die Hitze wird das **Immunsystem** zur Produktion von Abwehrstoffen angeregt, das wirkt auch nach dem Saunabesuch. Daher kann die Sauna einem Infekt vorbeugen, wenn man bereits erkältet oder krank ist, sollte man die Sauna komplett vermeiden.

Die Haut

Die Sauna wirkt Wunder für die Haut. Beim Schwitzen werden die Poren geöffnet und abgestorbene Hautzellen können abfließen. Es fördert die **Durchblutung**, sodass kleine Entzündungen wie Pickel oder **Akne** schneller abheilen.

Das Herz

Die Sauna ist wie Herztraining:

Durch den Wechsel von Hitze und Abkühlung werden die Blutgefäße abwechselnd erweitert und zusammengezogen und dadurch flexibler. Indem man ihre Blutgefäße stärkt, kann man den Blutdruck langfristig senken. Studien haben gezeigt, dass die Auswirkungen von Saunagängen auf das Herz so positiv sind, dass Studienteilnehmer, die 4 bis 7 Mal pro Woche in die Sauna gingen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können und das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder einer Herzinsuffizienz um bis zu 70 % reduzieren.

Die Lebenserwartung

Die Wirkung von Saunagängen auf die Herzgesundheit und den Kreis-

lauf ist ein Hinweis darauf, dass auch die allgemeine Lebenserwartung bei regelmäßigem Besuch der Sauna steigt - schließlich gehören Herzerkrankungen zu den häufigsten Todesursachen. Dabei besteht ein positiver Zusammenhang mit der Häufigkeit des Saunierens und der Länge der Besuche.

Der Einfluss des Saunierens auf die Psyche

Sauna hilft gegen Stress - Sowohl Körper als auch Seele profitieren von der Erholung, die die Sauna bietet. Richtig saunieren **führt zu einer vermehrten Ausschüttung von Endorphinen und macht uns glücklicher**.

Zudem kann die heiße Luft die Regulierung des Stresshormons Cortisol unterstützen und dadurch entspannter machen.

Nicht nur auf die Stimmung, sondern auch auf die psychische Leistungsfähigkeit wirkt die Sauna positiv. In einer **finnischen Langzeitstudie** wurden rund 2.300 männliche Teilnehmer beobachtet. Diejenigen, die vier bis sieben Mal pro Woche die Sauna besuchten, hatten ein um 66% niedrigeres Demenzrisiko gegenüber den Teilnehmern, die nur einmal die Woche saunierten.

Wellness bedeutet Harmonie von Körper, Geist und Seele. Das gelingt am besten mit einem ausgewogenen Maß an Entspannung, gesunder Ernährung, sportlicher Betätigung und geistiger Aktivität.

Wellness fördert die Erhaltung der Gesundheit und ist somit als Prävention einzuordnen. Es geht darum, Krankheiten vorzubeugen und Gesundheit zu erhalten.

Essen nach dem Sport? Ja - Nein - Vielleicht

Sport und Training entzieht deinem Körper Energie. Ist diese Energie aufgebraucht greift dein Körper auf seine Reserven zurück. Das sind natürlich die Fettreserven, aber auch die Muskulatur dient als Energie-Lieferant. Demnach ist es also wichtig, dass du deine Energiespeicher nach dem Training wieder auffüllst, um einen Trainingserfolg verbuchen zu können.

Selbst wenn dein Ziel abnehmen und nicht Muskelaufbau sein sollte brauchst du eine passende Mahlzeit nach dem Training. Deine Muskeln verbrennen auch in der Ruhe-Phase Fett, je größer und ausgeprägter deine Muskulatur ist, desto leichter wirst du auch deine überschüssigen Fettreserven los.

Direkt nach dem Sport ist es erstmal wichtig viel zu trinken, durch das Training und Schwitzen hast du viel Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren, die du am besten über viel Wasser wieder zuführen kannst. 1 - 2 Stunden danach solltest du dann eine richtige Mahlzeit zu dir nehmen.

Dabei stehen zwei Makronährstoffe im Vordergrund: Proteine und Kohlenhydrate. Der dritte Makronährstoff Fett spielt bei dieser Mahlzeit keine so große Rolle, ist sogar eher kontraproduktiv, da er die Aufnahme der anderen Nährstoffe verlangsamt.

Die Proteine, die du zu dir nimmst, füllen die kleinen Risse in der Muskulatur, auf die durch das Training entstehen – so kann der Muskel regenerieren und wachsen. Mit den Kohlenhydraten füllst du deine Glykogenspeicher in deiner Muskulatur wieder auf und liefern somit die Energie, mit der dein Körper funktioniert.

Aber nicht nur nach einer Sporteinheit, sondern auch in der restliche Zeit ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig, damit du deine Ziele erreichen kannst.

Rezept:

Veganer Ofenspargel mit gerösteten Nüssen

Zutaten für 2 Personen:

- 30g Haselnüsse oder Cashewnüsse
- 250g weißer Spargel
- 250g grüner Spargel
- 300g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz, grober Pfeffer
- 1 - 2 Handvoll (ca. 30 g) Babyblattspinat

Zubereitung

Ofen vorheizen (E-Herd: 200°Grad/Umluft: 180°C/Gas). Die Nüsse auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten rösten. Inzwischen den weißen Spargel waschen, trocknen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Grünen Spargel ebenfalls waschen und nur ca. 1,5 cm von den Enden abschneiden. Die Tomaten waschen und trocknen. Wer möchte, kann die Tomaten am Stängel lassen. Den Knoblauch schälen und hacken.

Die Nüsse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Balsamico-Essig und Agavendicksaft verrühren. Eine ofenfeste Form (ca. 25x30 cm) leicht mit Öl ausstreichen.

Spargel und Knoblauch darin verteilen mit 3 Esslöffel Öl und Balsamico-Mix beträufeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Nach 10 Minuten den Spargel wenden und Tomaten zugeben und zu Ende garen.

In der Zwischenzeit den Spinat waschen und trocken schütteln. Die gerösteten Haselnüsse in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Außenhaut vorsichtig abwischen.

Nüsse grob hacken. Den Spargel aus dem Ofen nehmen. Mit Spinat und Nüssen bestreuen.



Schwitzen für die Gesundheit: Saunen sind vor allem im Winter ein perfekter Ort für Entspannung.

Dabei eignet sich der Saunagang nicht nur zur mentalen Erholung, sondern steigert auch das körperliche Wohlbefinden. Wie du es richtig machst und warum es vor allem nach dem Sport eine gute Idee ist, erfährst du hier.

Wie sollte ein Saunagang ablaufen?

Vor dem ersten Saunagang sollte man duschen, um die Haut zu entfetten und danach den Körper abtrocknen. Trockene Haut schwitzt effektiver. Warme Fußbäder sind zur Eingewöhnung hilfreich, aber nicht erforderlich. Achte darauf, nicht mit vollem oder leerem Magen und ausreichend hydriert in die Sauna zu gehen, um den Kreislauf zu schonen.

Anfänger sollten mit einer Temperatur von 50 bis 60 °C beginnen und langsam auf 80-100 °C steigern.

Am besten geht man ohne Klamotten in die Kabine und legt oder setzt sich dort auf ein Handtuch. Je höher man liegt, desto heißer wird es. Die Dauer sollte zwischen 8-12 Minuten liegen und 15 Minuten nicht überschreiten. Nach der Sauna soll man eine kalte Dusche nehmen, sich ausruhen, tief durchatmen, um die Atemwege zu kühlen. Eiskalte Duschen sind nur erfahrenen Saunagängern zu empfehlen.

Wie oft ist es gesund und optimal in die Sauna zu gehen?

Regelmäßigkeit ist wichtig, um einen positiven Effekt zu erzielen. Nach Möglichkeit sollte man ungefähr mindestens 2-3 Einheiten pro Woche saunieren.

Es ist wichtig auf den Körper zu hören, denn das Saunabad soll dein Wohlbefinden stärken.

Wie viele Saunagänge an einem Tag?

Die optimale Anzahl der Saunagänge ist davon abhängig, wie oft man sauniert. In dem Fall, wenn man täglich in die Sauna geht, reicht auch ein einziger Gang. Bei zwei bis drei Besuchen pro Woche sollte man zwei bis drei Gänge durchlaufen. Die Ruhepause zwischen den Gängen sollte mindestens der Länge des Saunaaufenthalts entsprechen.

Wer sollte in die Sauna gehen?

Für gesunde Menschen ist ein Saunagang bei richtiger Temperatur unbedenklich. Bei akuten Symptomen wie einem grippalen Infekt oder einem akuten Nierenleiden sollte auf die Sauna lieber verzichtet werden. In dem Fall, wenn man Herzproblemen haben, sollte nach dem Saunagang immer mit dem Arzt konsultieren.

Falls Probleme mit dem Herzen bestehen, sollten Sie zuerst den Arzt konsultieren, ob Saunagänge für einen geeignet sind.

Kursplan April 2023

Montag



09:00 - 10:00h
Yoga



10:00 - 11:00h
Pilates



18:30 - 20:30h
Indoorcycling *)



19:00 - 20:00h
Bauch-Beine-Po



20:00 - 20:45h
Muskellängentraining

Montag

Dienstag



16:00 - 17:00h
Vitaler Rücken



17:00 - 18:00h
After Work Yoga



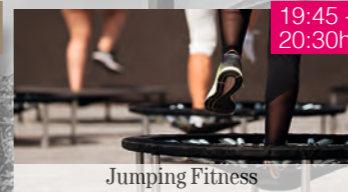
18:00 - 18:30h
Bauch Workout



18:30 - 19:30h
Ganzkörper Cardio Workout



18:45 - 19:30h
TRX-Schlingentraining



19:45 - 20:30h
Jumping Fitness

Dienstag

Mittwoch



08:00 - 09:00h
Nordic Walking (Outdoor)



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

Mittwoch

Donnerstag



10:00 - 11:00h
Workout-Mix



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



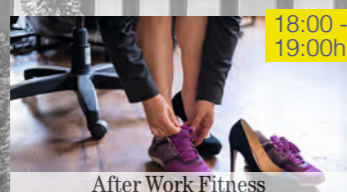
20:00 - 22:30h
Showtanz

Donnerstag


Freitag



17:00 - 18:00h
Fatburner




18:00 - 19:00h
After Work Fitness



19:00 - 20:30h
Indoorcycling *)

Freitag

Samstag



10:00 - 11:00h
Yoga

Samstag

Sonntag



09:00 - 10:00h
Bodyfit

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

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



Hans Horn

Der Winter, oder was man so nennt, neigt sich dem Ende zu. Skitouren und Fahrten zu alpinen Skigebieten kamen aus verschiedenen Gründen leider zu kurz. Vergessen wir's und wenden uns dem kommenden Sommer zu.

Schon mal als Vorbereitung für zukünftige Radltouren haben wir bereits im Januar, mit allerdings geringer Beteiligung begonnen, mit dem MTB durch die westlichen Wälder zu radeln. Okay, das Wetter war nicht unbedingt besonders gut, warm war's auch noch nicht so. Aber es gibt ja bekanntlich kein schlechtes Wetter, nur unzureichende Kleidung.

Mitte März war es dann doch wettermäßig so weit, dass sich ein paar Teilnehmer zu einer Tour in Neusäß am Festplatz trafen. Über Feld- und Waldwege führte die Tour zuerst parallel zur Weldenbahntrasse Richtung Streitheim. Von da aus unter der Autobahn durch nach Ehgatten und weiter in einem großen Bogen, an der Ganghofer Hütte vorbei und auf dem Lausbubenweg, Richtung Bonstetten zum Funkturm. Von hier aus weiter zum Peterhof. Leider war trotz der angenehmen Temperaturen noch nicht außen bestuhlt. So mussten wir unsere Pause nach innen verlegen.

Danach führte uns die Tour noch über drei kurze, aber teils steile Anstiege, nach Hammel und auf der Weldentrasse zurück zum Ausgangspunkt. Da dies der schöne Tag des Wochenendes war, am Sonntag hat's geregnet, haben wir alles richtig gemacht.

Wenn das Wetter mitspielt, wollen wir weiter Tagestouren mit verschiedenen Ausgangspunkten und Zielen, am Wochenende durchführen. So sind die Mickhauser Alm, die Böldleschwaige oder Schernegg lohnende Ziele mit Einkehrmöglichkeit.



Mit der Sommerzeit werden wir auch unser Training teilweise wieder nach außen verlegen. Wer möchte, kann sich mit uns um montags um 18:15 Uhr in Leitershofen zum Laufen oder Nordic Walken treffen. Die anderen treffen sich wie gewohnt um 19:00 Uhr in der Halle, wo Fritz für die körperliche Fitness sorgen wird.

Für den Sommer planen wir wieder zwei große Touren.

Unserer zweitägige Radltour im Juli führt uns dieses Mal in das frän-

kisch oberpfälzische Grenzgebiet. Unser Ausgangspunkt ist Königstein in der Oberpfalz. Von hier aus führen unsere Touren über die Ausichtsberge 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.

Hans Horn

Ein guter Freund ist für immer von uns gegangen.

Er war 60 Jahre Mitglied und seit 28.03.2008 Träger der „Ehrennadel in Gold“

Erich war nicht nur Übungsleiter, der uns regelmäßig in Form brachte. Er war über Jahrzehnte für uns Weggefährte und Mensch, der uns bei vielen Veranstaltungen und Wegen begleitete. Ein Freund der Natur, den es bei jeder sich bietenden Möglichkeit nach draußen und vor allem in die Berge zog.

Wenn wir in Erinnerungen schwelgen, über begangene Touren reden, wirst du in Gedanken immer bei uns sein.



Herrn **Erich Kappeller**
geboren 29.12.1947 - gestorben 10.02.2023



Bernd Zitzelsberger

Falkensteinschwimmen 2023 in Pfronten

von Tanja Schmitt (Bild unten)

Am Samstag, den 25.03.2023 nahm die Wettkampfmansschaft des Post SV am Falkensteinschwimmen in Pfronten teil. Mit 21 Schwimmerinnen und Schwimmern gewonnen wurde der Post SV die zweitmeisten Starts des gesamten Wettkampfs, insgesamt 100 an der Zahl.

Für viele unserer jungen Athletinnen und Athleten war es der erste offizielle Wettkampf, doch trotzdem konnten alle ihre bisherigen Bestzeiten verbessern. Mit insgesamt fünf Staffeln, die an den Start gehen konnten, zeigte die Mannschaft des Post SV, dass sie nicht nur in der Breite, sondern auch in der Spitze stark aufgestellt ist.

Über 25 m Schmetterling sicherte sich Clara Ferber den 1. Platz, über 25 m Freistil konnten sich Magdalena Rill und Fabian Schmitt jeweils den 3. Platz sichern. In der Altersklasse der Damen über 50 m

Brust erreichte Lucia Gerst mit einer Zeit von 47,67 den 2. Platz. Im Jahrgang 2010 sicherten sich Clara Gebert und Julie Wagner mit guten Zeiten den 2. und 3. Platz über 50 m Brust.

Unser sportlicher Leiter Johannes Schnur konnte mehrere Medaillen mit nach Hause nehmen. In seiner Altersklasse erreichte er über 50 m Brust den 2. Platz, über 100 m Schmetterling den 3. Platz, über 50m Rücken den ersten Platz, über 100m Lagen den 3. und über 100m Brust den 1. Platz. Die hohe Anzahl an Starts und die zahlreichen Medaillen, die von den Schwimmerinnen und Schwimmern gewonnen wurden, zeigen, dass sie hart für diesen Wettkampf trainiert und ihr Bestes gegeben haben.

Aber nicht nur die sportlichen Leistungen waren wichtig an diesem Tag. Das gemeinsame Erlebnis, als Mannschaft an einem Wettkampf teilzunehmen, stärkte das Gruppengefühl und förderte den Zusammenhalt. Die Schwimmerinnen und Schwimmer hatten sichtlich Spaß daran, sich gegenseitig anzufeuern und sich über die Erfolge der anderen zu freuen.

Insgesamt war der Wettkampf also ein lehrreicher und ein erfolgreicher Tag, der nicht nur sportliche Leistungen, sondern auch die Freude und die Gemeinschaft in den Vordergrund gestellt hat.

Fünfmal Gold plus je sechs Silber- und Bronzemedailles in Nördlingen

Das war die Ausbeute unserer Schwimmer:innen beim **Wilhelm-Christ-Gedächtnisschwimmen 2023** Ende Januar in Nördlingen.

Bernd Zitzelsberger zeigte sich mit dem Ergebnis sehr zufrieden:

„Für viele Kinder war es der erste oder zweite Wettkampf. Die Freude über gewonnene Medaillen und persönliche Bestzeiten war groß. Der Fleiß im Training hat sich ausgezahlt. Es hat allen Kindern viel Spaß gemacht, bei einem kleinen Wettkampf in der Region mit rund 200 anderen Schwimmerinnen und Schwimmern aus zehn weiteren Vereinen ihre Kräfte zu messen.“

Am erfolgreichsten waren **Klara Komadina** (2008) mit vier Medaillen bei den Frauen und **Bernd Zitzelsberger** (1970), der neunmal an den Start ging und in der offenen Wertung der Jahrgänge 2007 und älter immerhin drei Medaillen für den Post SV Augsburg holen konnte.

Ergebnisse der Medaillenränge:

Clara Gebert (2010)
3. Platz - 50 m Schmetterling 47,11
3. Platz - 50 m Rücken in 43,10
...

... weitere Ergebnisse nächste Seite



Lucia Gerst (2007)
2. Platz - 50 m Brust 47,66

Klara Komadina (2008)
2. Platz - 100 m Lagen 1:21,63
2. Platz - 50 m Schmetterling 35,56
2. Platz - 100 m Schmetterl. 1:24,63
2. Platz - 100 m Freistil 1:11,19

Magdalena Rill (2013)
3. Platz 50 m Freistil 52,63

Fabian Schmitt (2013)
1. Platz - 50 m Brust 54,44
1. Platz - 100 m Brust 2:06,77

Agnes Wanner (2008)
1. Platz - 50 m Brust 45,84

Stefan Stadler (2006)
2. Platz - 50 m Rücken 39,87
2. Platz - 100 m Lagen 1:27,95

Jonathan Weber (2006)
3. Platz - 100 m Lagen 1:33,39

Bernd Zitzelsberger (1970)
1. Platz - 100 m Lagen 1:25,40
3. Platz - 50 m Brust 37,47
3. Platz - 50 m Rücken 40,56

Nach vier Jahren wieder!

Regionale Bestenkämpfe und Bezirkszwerge in Augsburg

Fast 250 Schwimmerinnen und Schwimmer aus elf Vereinen absolvierten Mitte März rund 1.000 Starts im Hallenbad Haunstetten in Augsburg: Mehr als 100 Starts gab es bei den Bezirkszwerge, einem kindgerechten Wettkampf für Kinder bis sieben Jahren, und fast 900 Starts bei den Regionalen Bestenkämpfen Schwaben Nord. Der Post SV Augsburg war mit einer kleinen Mannschaft dabei, die insgesamt vier Medaillen holen konnte.

Beide Wettkämpfe fanden wegen der Corona-Pandemie zuletzt 2019 statt, vor vier Jahren. „Endlich wieder!“, meint unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger. Mit Nicole Weber (1995) von unserem Partnerverein SV Augsburg ging sogar eine amtierende dreifache Europameisterin über 200 m Schmetterling an den Start. Mit einer Zeit von 2:23,25 pulverisierte sie den 20 Jahre alten Vereinsrekord um zwei Sekunden.



Beim kindgerechten Wettkampf „Bezirkszwerge“ geht es einfach um das Dabeisein. Wolfgang Baiter, Fachwart Schwimmen im Bezirk Schwaben sagte: „Der ganze Wettkampf ist toll. Aber besonders schön ist, dass die Kleinen in das Wettkampfschwimmen hineinschnuppern können.“ Taylan Toprak, einer der Schiedsrichter, sagte: „Die Bezirkszwerge sind das absolute Highlight. Es macht auch den Schiedsrichtern großen Spaß, die kleinen Nachwuchsschwimmer hier am Start zu sehen. Früh übt sich!“ Dem kann sich unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger nur anschließen.



lungsführer Bernd Zitzelsberger nur anschließen.

2024 sind wir wieder dabei!

Mit unserem Sportlichen Leiter Johannes Schnur ist er sich einig, dass wir im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder mit einer möglichst großen und starken Mannschaft an diesem tollen Event teilnehmen wollen. Für viele unserer Kinder wird dann der kindgerechte Wettkampf „Bezirkszwerge“ einer der ersten Wettkämpfe in ihrer schwimmerischen Karriere sein.

Die Wintersaison 2022/2023 endet in den Augsburger Hallenbädern nach Angaben der Stadt zu unterschiedlichen Zeiten:

- Plärrebad 13.05.2023
- Spickelbad 21.05.2023
- Hallenbad Göggingen 20.05.2023

Wir freuen uns schon heute auf die Sommersaison, wo wieder einige Trainings in den Freibädern stattfinden werden. Wir lassen ausnahmslos nur sichere Schwimmer an den Trainings in den Freibädern zu, das heißt: Voraussetzung ist mindestens das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze! Alle anderen müssen auch im Sommer im Hallenbad bleiben.

Die Sommerpläne gelten in folgenden Zeiträumen:

- Spickelbad 22.05. - 30.07.2023
- Hallenbad Haunstetten 14.05. - 30.07.2023
- Plärrebad 14.05. - 30.07.2023

Das bedeutet für Schwimmkurse | Trainingsgruppen:

1.) Die aktuell im Plärrebad sind und ins Spickelbad wechseln, haben im Zeitraum 14.5. - 21.5.2023 leider keine Trainingsmöglichkeit. Das ist aufgrund des Personalmanagements der Stadt Augsburg leider nicht anders realisierbar.

2.) Die aktuell im Hallenbad Göggingen sind, haben nur am Sonntag, 21. Mai 2023 kein Training.

3.) Die aktuell im Plärrebad sind: es ändert sich ab 14. Mai nichts oder nur der Wochentag / die Uhrzeit.

Die endgültigen Bestätigungen der Stadt Augsburg bekommen wir leider erst nach Redaktionsschluss Mitte April 2023. Es ist jedoch davon auszugehen, dass sich nichts bzw. fast nichts mehr ändern wird.

Trainingsbetrieb im Sommer 2023

1. Schwimmkurse

Montag	Gruppe	(Trainer)	Plärrebad
18:45 - 19:30	Mittwoch-Gr.	(Gisela, Steffi, Uschi, Franz W.)	
Dienstag	Gruppe	(Trainer)	Spickelbad
18:15 - 19:00	Donners.-Gr.	(Sonja, Peter, Franz)	
19:00 - 19:45	Donners.-Gr.	(Sonja, Peter, Franz)	
Mittwoch	Gruppe	(Trainer)	Spickelbad
17:45 - 19:15	Kraul+Rü.-K.	(Bernd + Sandra)	
Freitag	Gruppe	(Trainer)	Plärrebad
15:00 - 15:45	Anfänger	(Bernd/Dirk/Paula)	
15:45 - 16:30	Anfänger	(Bernd/Dirk/Steffi)	

Anmerkung: Das Datum, wann wir mit den Freitag-Anfängerschwimmkursen auf die neue Uhrzeit wechseln, ist noch offen. Die Seepferdchen-Prüfungen sind für alle Kinder an mehreren Terminen im Mai/Juni bzw. Juli um 15:00 Uhr im 25-Meter-Becken geplant, weil wir nach 16 Uhr keine Schwimmbahn bekommen können. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Alle Kinder, die bis spätestens Mitte Juli ihr Seepferdchen

geschafft haben, werden ab voraussichtlich 37. oder 38. KW 2023 in eines der jeweiligen Kindertrainings aufgenommen. Wer das Seepferdchen bis dahin bei uns nicht geschafft hat, kann ohne Wartezeit erneut einen Schwimmkurs ab Herbst 2023 mit Zusatzgebühr buchen.

2. Trainingsgruppen

Montag	Gruppe	(Trainer)	Bad
17:45 - 20:00	WK	(Johannes)	Fam.-/Plärre-
17:45 - 18:30	Enten+Robben	(Bernd)	Plärrebad
18:30 - 19:15	Enten+Robben	(Bernd)	Plärrebad
18:30 - 20:00	Breitensport/Eltern		Plärrebad
19:15 - 20:00	Delfine (Bernd)		Plärrebad
20:00 - 21:30	Masters (Charly)		Plärrebad
20:00 - 21:15	Sportschwimmer		Plärrebad
20:00 - 21:15	Triathleten (Dirk)		Plärrebad
Dienstag	Gruppe	(Trainer)	Spickelbad
18:15 - 19:00	Frösche	(Tanja)	
18:15 - 19:00	Robben	(Stefan)	
18:15 - 19:00	WK: Haie	(Johannes)	
18:15 - 19:00	Delfine + Enten		
19:00 - 20:30	Katzenhaie I + II	(Tanja)	
19:00 - 20:30	WK: Piranhas	(Johannes)	
Mittwoch	Gruppe	(Trainer)	Spickelbad
17:45 - 18:30	Enten		
17:45 - 18:30	Katzenhaie	(Tanja)	
17:45 - 18:30	WK: Haie	(Johannes)	
18:00 - 18:45	Freies Schw.	(Eltern)	
18:30 - 20:00	Freies Schw.	(Sportschwimmer)	
18:30 - 20:00	WK: Piranhas	(Johannes)	
18:30 - 20:00	Masters	(Charly)	
Mittwoch	Gruppe	(Trainer)	Bärenkeller
18:15 - 19:00	Robben	(Karen)	
18:15 - 19:00	Delfine	(Fritz)	
Donnerstag	Gruppe	(Trainer)	Bad
17:45 - 18:30	Enten	(Franz S.)	
17:45 - 18:30	Robben	(Felix + ...)	
17:45 - 18:30	Delfine		
17:45 - 18:30	WK: Haie	(Johannes)	
17:45 - 18:30	Frösche		
18:30 - 19:15	Enten	(Franz S.)	
18:30 - 20:00	WK: Piranhas	(Johannes)	
18:30 - 20:00	Katzenhaie	(Tanja)	
18:30 - 20:00	Freies Schw.	(Sportschwimmer)	
Samstag	Gruppe	(Trainer)	Bärenkeller
08:00 - 09:00	Freies Schw.	(Eltern+Kinder ab Bronze)	
08:00 - 09:00	Freies Schw.	(Breitensport)	
08:00 - 09:00	Freies Schw.	(Sportschwimmer)	
08:00 - 09:00	Triathleten		
Sonntag	Gruppe	(Trainer)	Bärenkeller
18:15 - 19:15	WK: Haie	(Johannes)	
18:15 - 19:15	Katzenhaie	(Tanja)	
18:15 - 20:45	Freies Schwimmen		
19:15 - 20:30	WK: Piranhas	(Johannes)	
19:15 - 20:45	Katzenhaie	(Tanja)	

Bernd Zitzelsberger, Abteilungsleiter

**von Abteilungsleiter
Bernd Zitzelsberger und
Jugendleiterin Tanja Schmitt**

Es wird wieder Sommer! In wenigen Wochen beginnt mit der Öffnung der Augsburger Freibäder die Sommersaison.

Für unsere Wettkampfmannschaft werden letzten Wettkämpfe in einem Hallenbad das Schwimmfest in Obergünzburg am 22. April 2023 und die Schwäbischen Bezirks-Jahrgangsmeysterschaften in Augsburg und das Mauschwimmen in Memmingen im Mai sein.

Am 18. Juni 2023 wollen wir dann beim Clubvergleich im Freibad Donauwörth zum Kräfftemessen antreten.

Am 24. Juni folgt das Kaufbeurer Schüler- und Jugendschwimmfest, im Juli für die Besten die Schwäbischen Bezirksmeysterschaften und die Bayerischen Jahrgangsmeysterschaften sowie für alle am letzten Sonntag im Juli die Augsburger Stadtmeysterschaft.

In diesem Jahr hat unsere Wettkampfmannschaft bereits an einigen Wettkämpfen mit Erfolg teilgenommen: Beim Zirkelnuss-Schwimmen in Augsburg-Haunstetten Mitte Januar waren wir mit einer Gruppe von 17 Schwimmern vertreten, darunter auch einige, die ihren ersten großen Wettkampf bestritten. Das Tolle: Alle konnten sich verbessern! Es war ein ereignisreiches Wochenende für die Mannschaft!

Beim Wilhelm-Christ-Gedächtnisschwimmen in Nördlingen Ende Januar waren 15 Schwimmer dabei, darunter **Paula, Bernd, Jonathan, Agnes, Julie, Mia-Marie, Theresa, Stefan, Fabian, Magdalena, Johanna, Maria, Ellen, Klara, Lucia** und **Clara**.

Auch hier konnten wieder alle ihre Bestzeiten verbessern! Mit vier Goldmedaillen, sieben Silbermedaillen



und sechs Bronzemedailles waren wir sehr erfolgreich! Zum Abschluss des Tages haben wir dann gemeinsam beim Italiener Pizza gegessen.

Eine kleine Gruppe unserer Schwimmer nahm auch an den Regionalen Bestenkämpfen teil, darunter **Lucia, Jana, Stefan, Mia-Marie, Anna, Pjotr** und **Egor**.

Besonders erfolgreich war **Stefan**, der gleich drei Silbermedaillen, über 100m Rücken, 100m Brust und 200m Lagen, sowie eine Bronzemedaille über 200m Freistil gewann.

Danke an unsere Trainer, vor allem **Johannes Schnur** als Leiter der Wettkampfmannschaft, die Betreuer bei Wettkämpfen (**Tanja, Bettina, Bernd, Johannes** und **Stefan**) sowie die Kampfrichter **Karen, Simone, Uschi, Bernd** und **Fritz**, die sich seit vielen Jahren bzw. teils Jahrzehnten regelmäßig zur Verfügung stellen.

Denn: Ohne eigene Kampfrichter wären wir bei den meisten Wettkämpfen nicht startberechtigt! Und auch ohne unsere Trainer bzw. Betreuer könnten wir keine Kinder zu Wettkämpfen schicken!

Um bei den anstehenden Wettkämpfen noch besser aufgestellt zu sein, lassen sich wieder einige Eltern zum Kampfrichter ausbilden und weitere vier Trainer nehmen im Juni und Juli an der 40-stündigen Ausbildung zum Trainerassistenten teil.



Gute Ergebnisse bei den ersten Jugendranglistenturnieren



Reinhold Berger

Wie jedes Jahr startete im Januar die erste Jugendranglistenserie in Bayern. An diesen Turnieren treten die Jugendlichen in Einzelwettkämpfen gegeneinander an. Da jede Platzierung ausgespielt wird, kommen auf die Spieler oft sehr viele Einzelspiele zu. Jeweils die Erstplatzierten qualifizieren sich dann für das nächsthöhere Ranglistenturnier.

Los ging es am 15.01. mit dem Qualifikationsturnier in Aichach. Für uns nahmen **Enes Korkmaz, Tobias Förtsch, Noah Menzel** und **Bela Tröger** (alle U19) und **Ludwig Übleis** (U13) teil. In der U19 war Enes Korkmaz Topfavorit. Er wurde seiner Favoritenrolle gerecht und gewann das entscheidende Spiel gegen Schacker (Gersthofen) deutlich mit 3:0 in Sätzen. Damit qualifizierte sich Enes für das Bezirksranglistenturnier in Königsbrunn.

Für Tobias, Noah und Bela hingen die Trauben noch etwas hoch, schließlich traten sie zum ersten Mal in der U19 an und waren somit die Jüngsten im Feld. Geschlagen haben sich alle Drei dennoch achtsam. Sie gewannen im Turnierverlauf einige Spiele, so dass am Ende die Plätze 21 für Bela, 22 für Tobias und 23 für Noah herausprangen.

Für Ludwig Übleis war es das erste große Turnier überhaupt und dafür schlug er sich sensationell. Die Gruppenphase überstand Ludwig mit drei Siegen als Gruppenerster. Auch in der Zwischenrunde ließ er nichts anbrennen und gewann alle Einzel. In der Endrunde wurden dann die Plätze 1-8 ausgespielt. Ludwig spielte großartig mit, musste sich aber in entscheidenden zwei Spielen jeweils sehr knapp in 5 Sätzen geschlagen geben. Somit spielte er schließlich um die Plätze 5-8. Am Ende sprang ein sensationeller 7. Platz heraus. Trotzdem war es sehr schade, denn mit ein wenig Glück hätte Ludwig sogar den



Sprung aufs Treppchen schaffen können und somit auch die Qualifikation zum Bezirksranglistenturnier. In den nächsten Jahren kann man von Ludwig noch einiges erwarten!

Am 05. Februar ging es für Enes Korkmaz und Nedim Lupic in Königsbrunn beim Bezirksranglistenturnier weiter. Insgesamt nahmen 10 Spieler teil, die im Turniermodus jeder gegen jeden gegeneinander antraten. Nedim war aufgrund seiner Spielstärke und den QTTR-Punkten schon für dieses Turnier qualifiziert. Für Enes verlief das Turnier durchwachsen. Teilweise zeigte er tolle Leistungen, vor allem gegen spielstarke Spieler. Insbesondere gegen den späteren Turniersieger Thiebau aus Langweid spielte Enes hervorragend mit.

Er zwang ihn sogar in den Entscheidungssatz, den Thiebau am Ende jedoch für sich entschied. Die Leistungsschwankungen waren noch zu groß, so dass schließlich mit 3 Siegen und 6 Niederlagen der 7. Platz herausprang.

Besser lief es für Nedim. Er wurde am Ende mit 7 Siegen und 2 Niederlagen Zweiter hinter Thiebau, der kein Spiel abgab. Nedim musste sich nur dem Turniersieger und Jüllich (Dillingen) geschlagen geben. Er qualifizierte sich mit die-

sem 2. Platz für das Verbandsbereichsranglistenturnier am 5. März in Blaichach im Allgäu.

An diesem Turnier nahmen insgesamt 14 Spieler aus ganz Schwaben und den Münchener Raum teil. Es war ein sehr langer Tag für alle Spieler. Jeder musste insgesamt 10 Einzel absolvieren. In der Vorrunde wurde in 6-er Gruppen gespielt. Auch wenn es in ein paar Einzel sehr eng zuging, spielte Nedim solide und verlor in der Gruppenphase nur ein Spiel - gegen Qeku von Bayern München.

Mit einer 5:1 Bilanz zog er dann in die Endrunde ein. Dort gewann er zwar zwei Einzel, musste aber auch zwei Niederlagen gegen Thiebau und Shen hinnehmen. Am Ende standen 7 Siege und 3 Niederlagen auf seinem Konto. Das bedeutete den 3. Platz und die Qualifikation für das Verbandsranglistenturnier Süd. Ein toller Erfolg für Nedim!

Die Verbandsrangliste fand dann vier Wochen später in Thannhausen statt. Für dieses Turnier qualifizierten sich die besten U19-Spieler aus dem südlichen bayerischen Raum. Insgesamt nahmen 13 Spieler teil. Die Vorrunde wurde in 2 Gruppen ausgetragen, wobei sich die ersten vier Spieler aus jeder Gruppen für die Endrunde der Plät-

ze 1-8 qualifizierten. Nedim war an dem Tag gut drauf, doch auch die Gegner waren sehr stark. Jedes Spiel war hart umkämpft. Nedim erspielte sich in seiner 7-er Gruppe eine ausgeglichene Bilanz von 3 Siegen und 3 Niederlagen. Das gleiche Spielverhältnis hatten aber noch zwei weitere Spieler. Es musste das Verhältnis gewonnener und verlorener Sätze über den Einzug in die Endrunde 1-8 entscheiden.

Nedim war mit einem einzigen gewonnenen Satz schwächer als die anderen beiden, so dass er leider in die Endrunde von 9-13 rutschte. Sehr unglücklich, aber so ist Sport! Dieses knappe Ergebnis nagte in den folgenden Spielen sehr an den Nerven von Nedim. Die Luft war ein wenig raus. Am Ende belegte Nedim den 11. Platz!

Dennoch kann man festhalten, dass Nedim eine hervorragende erste Ranglistenturnierserie gespielt hat, in der mit etwas Glück sogar weit aus mehr herausgesprungen wäre. Aktuell läuft gerade die zweiten Ranglistenserie. Nedim hat sich mit seiner Platzierung bereits für das 2. Verbandsbereichsranglistenturnier qualifiziert. Bis zum Turniertag bleibt nicht mehr viel Zeit.

Nun gilt es, weiter intensiv und konzentriert zu trainieren, um für das anstehende Turnier wieder topfit zu sein.

Großartige Ergebnisse bei den Bayerischen Seniorenmeisterschaften



Axel Dittrich, Dirk Hopfer, Aydin Tezel, Gerhard Vaclahovsky und Dieter Voigt nahmen von unserer Abteilung teil und erzielten tolle Ergebnisse.

Gerhard „Vace“ Vaclahovsky und sein Partner **Matthias Löw** vom TSV Aichach wurden geradezu sensationell **Bayerische Meister** im Herren Doppel der AK Ü 60.

Das Endspiel gegen die Paarung Hans Wiesböck (Bad Aibling) und Rob Fallica (Poing) war überraschenderweise mit 3:0 Sätzen eine

klare Sache. Wesentlich spannender war jedoch das Halbfinale, das Gerhard und Matthias mit 2 Punkten Unterschied im 5. Satz gegen unseren alten Bekannten Peter Klaiber (Schwabmünchen) und seinen Partner Paul-Jürgen Schuhmacher (OttoBrunn) für sich entscheiden konnten.

Noch erfolgreicher war **Dieter Voigt**. Er holte sich im Herren-Einzel der AK Ü 65 den 1. Platz und bezwang im Endspiel überraschend deutlich in 3 Sätzen den Vorjahressieger Rainer Kürschner vom TTC Tiefenlauter in Oberfranken.

Im Halbfinale hatte er in 3 Sätzen Josef Aumeier (TV Schierling/Oberpfalz) bezwungen, dem Axel Dittrich im Viertelfinale unterlegen war. Axel hatte im Achtelfinale das Kunststück fertiggebracht, das fast schon verlorene Spiel nach 0:2 Satzrückstand und 3:9 Rückstand im 3. Satz noch zu drehen und am Ende mit 3:2 Sätzen zu gewinnen, eine ganz erstaunliche Leistung.

Im Doppel erlangen Axel und Dieter den 3. Platz. Sie unterlagen gegen die späteren Sieger Josef Aumeier und Konrad Pirzer (DJK SV Steinberg/Oberpfalz).

Dirk und Aydin hatten in ihren Altersklassen schwere Vorrundengruppen erwischt und schafften trotz guter Leistungen das Weiterkommen in die K. o.-Runden nicht.



Der Deutsche Vize-Jugendmeister U25 (Para Tischtennis) kommt vom Post SV

Ich bin Philipp Novak - viele kennen mich bereits vom Tischtennis-Training - und berichte euch von den Deutschen Jugendmeisterschaften im Para Tischtennis, die am 25.03.2023 in Jülich (NRW) stattfanden.

Ich ging innerhalb des Landesverbandes Bayern für meinen Heimatverein Post SV Augsburg an den Start, bei dem ich auch im Regelsport spiele und trat sowohl in der Einzelkonkurrenz als auch im Doppel an. Betreut wurde ich erstmals von unserem neuen Landestrainer Para Tischtennis, Trifon Lengerov. Nachdem ich nicht mit meinem Doppelpartner der letzten beiden Jahre antreten konnte, spielte ich dieses Jahr spontan mit **Hannes Ruderisch** vom TuS Wettbergen (Niedersachsen) zusammen.

Bereits beim Einspielen merkten wir, dass unsere Spielweisen gut zusammenpassen. Hannes spielt sehr gut mit der Rückhand, meine Stärke ist die Vorhand. Das Viertelfinale konnten wir in einem spannenden Spiel mit 11:2, 8:11, 13:11, 11:7 gegen unsere starken Gegner aus der Tischtennismetropole von **Borussia Düsseldorf / NRW** gewinnen.

Im Halbfinale trafen wir auf das hessische Duo **Schreiter** und **Heferich** von der TTG Büßfeld / TTC Heppenheim. Dieses Spiel sollte sich zu einem wahren Krimi entwickeln. Bei einem Satzrückstand von 0:2 und 4:10 im 3. Satz deutete nichts auf einen Finaleinzug hin. Doch mit einer enormen Energie- und Konzentrationsleistung gewannen wir diesen Satz noch mit 16:14.

Der 4. Satz ging dann deutlich mit 11:3 an uns, bevor wir den Entscheidungssatz letztendlich mit 13:11 zum vielumjubelten Finaleinzug gewinnen konnten.

Auch wenn sich unsere topgesetzten Finalgegner **Salzmann** und **Scholz** vom SRH Campus Sports Heidelberg aus Baden-Württemberg an diesem Tag als zu stark erwiesen, machten wir bei der 9:10, 10:12, 7:11 Finalniederlage dennoch eine gute Figur. Vollkommen zurecht freuten wir uns über unsere Leistung und den Gewinn der Silbermedaille auf nationaler Ebene.



Im Einzel lief es dieses Jahr - nachdem ich in den letzten beiden Jahren jeweils das Viertelfinale erreicht hatte - nicht so gut wie erhofft. Leider war das Turnier für mich bereits nach der Gruppenphase beendet.

Gegen den späteren Sieger aus Hessen und drittplatzierten aus NRW hatte ich das Nachsehen und schied mit 1:2 Spielen aus. Auch wenn ich mir den Traum von meiner ersten Einzelmedaille nicht erfüllen konnte, war ich dennoch

mit meiner gezeigten Leistung über das gesamte Turnier mit Doppel und Einzel zufrieden. Ich werde fleißig weiter trainieren und es nächstes Jahr auf jeden Fall wieder versuchen.

Nun werde ich mich in den kommenden Wochen auf meine ersten Deutschen Meisterschaften der Erwachsenen im Para Tischtennis, die am **29./30. April** in **Sindelfingen** stattfinden, mit Olli und meinen Vereinskameraden vorbereiten.





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 Ganztagschule 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.



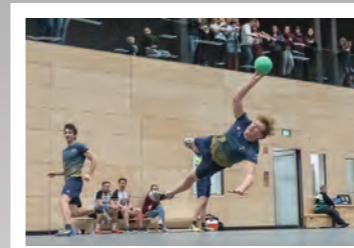
Traditionssport

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*





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!



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



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



myPSA | Imagine

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 flächeneelastischen 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 vereinzelte Großevents ist die Halle zugelassen.





Lassen Sie sich ins KLASSEResrestaurant 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
K · L · A · S · S · E · R ·
ESStaurant



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

Wieso brauche ich ein RFID-Band?

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

Kontakt: datenschutzbeauftragter@postsv.de



Das Konzept der Kindersportschule KiSS

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

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

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

sportliche, persönliche, soziale Entwicklung

Förderung von Fantasie und Neugier

Gesundheitsförderung

Fairplay Koordination & Kondition

Spaß und Freude an der Bewegung

Weil's zusammen mehr Spaß macht ...



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



Der Post SV Augsburg e.V. hat 2014 die gemeinnützige Post SV Stiftung als Unterstiftung im HAUS DER STIFTER der Stadtparkasse 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 Stadtparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtparkasse Augsburg den rechtlichen und steuerlichen Rahmen für die „Post SV - Stiftung“ zur Verfügung und betreut die Vermögensanlage der Stiftungsmittel.

Darüber macht die Stadtparkasse 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).

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-Jitsu, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis und Triathlon (Änderungen sind möglich).
 18 M = 18 Monate | 9 M = 9 Monate | 6 M = 6 Monate



„Eine Reise durch die 7 Chakren mit Hatha-Yoga!“



Special ab 12.05.2023

... auf Basis unseres Group-Fitness-Angebots



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

