



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Stadtmeisterschaften am 30.07.2023
Tag der offenen Tür am 17.09.2023



Inside-Info

Editorial | Spenden
40 Jahre Rinnenhütte
5 Jahre myPSA
Seite 82 bis 87

Aus den Abteilungen

Alpine, Ju-Jutsu,
Schwimmen
Tischtennis
Seite 98 bis 105

Gesundheitssport

Atemübungen
Kettlebell
Sport bei Hitze
Seite 88 bis 97

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 106 bis 119



Heinz Krötz

Liebe Postsportler:innen
sehr geehrte Damen und Herren,

heute ist es mir ein Bedürfnis, einfach nur über unsere kurzfristigen Entwicklungen zu schreiben. Einige werden sich sicherlich sofort die Frage stellen, was will sich denn in einem Verein schon in ein paar Wochen verändern?

Ja, diese Ansicht hätte ich selbst sicherlich noch vor einigen Jahren unterschrieben, nur die Zeiten, in denen ein Sportverein eine stationäre Einrichtung, mit nur einer Sportart und immer nur loyalen Mitgliedern darstellt, sind (leider) längst vorbei.

Dabei müssen wir nicht unbedingt erst den Blick in die Fußballbundesliga richten, in welcher Weltklasse-Trainer eine Haltbarkeit von nur noch wegen Monaten haben, obwohl sie 34 Mio. € Ablöse gekostet haben und zum Zeitpunkt des Rauswurfs in allen nationalen und internationalen Wettbewerben noch vertreten waren.

Nein, auch Schlagzeilen wie „der gewaltsame Tod des 15-jährigen Berliner Nachwuchsspielers Paul (15 Jahre) sorgt im deutschen Fußball für Erschütterung“ sollte so manchen Politiker einmal aus seiner Komfortzone hervorlocken, denn so ein Umfeld kann und darf nicht die sportliche Zukunft für unsere Kinder und Kindeskiner darstellen.

Interessanterweise sind auch die finanziellen Unterstützungen in den letzten Jahren deutlich zurückgegangen. Ich erinnere mich noch an Jahresabschlüsse, in denen wir schöne fünfstelligen Summen als Spenden erhielten. Das meiste rekrutierte damals aus Kleinspenden, Kuchenverkauf bei Turnieren oder einfach nur mit dem „Sparschwein“ jede Woche um den Platz gelaufen. Heute wäre das schon fast verant-



BLSV-Sportgipfel (v.l.n.r.): Sportbeiratsvorsitzender **Hans-Peter Pleitner**, Sportreferent **Jürgen Enninger**, Sprecher des Sportausschuss **Peter Uhl** sowie Bürgermeister **Bernd Kränzle**

wortungslos, was sich die Kinder teilweise dabei für Kommentare gefallen lassen müssen. Um so erfreulicher ist es für mich heute, dass wir gleich von zwei Groß Spendern berichten können:

Wir möchten uns zum einen bei **Peter Wagner** (Immobilien) für eine sagenhafte Sachspende von 15 hochmodernen Indoorcycling-Fahrräder bedanken. Lieber Peter, vielen herzlichen Dank!

Ebenso herzlichen danken wir - unserem Partner aus der Nachbarschaft - der FUGO-tec, stellvertretend bei dem Geschäftsführer **Manfred Finger**, die unseren gesamten Sanitärbereich nach knapp 5 Jahren Betrieb, wieder komplett neu und vor allem für den Verein kostenneutral verfügt hat. Lieber Manfred Finger, auch hierfür unseren allerherzlichsten Dank!

Auch im personellen Umfeld haben sich Änderungen ergeben:

Carina Wiedemann, unsere bisherige Leiterin der Kindersport-schule, möchte sich anderen und neuen Herausforderungen stellen. Wir danken deshalb unserer Carina für ihr tolles Engagement, die stets gute Zusammenarbeit und wünschen ihr bei ihren neuen Aufgaben viel Spaß und recht viel Erfolg.

Jennifer Müller, die sich bereits schon als FSJ-Kraft bei uns eifrig

engagierte, hat sich ebenfalls im öffentlichen Dienst orientiert und wird dort eine intensive Ausbildung beginnen. Auch ihr wünschen wir alles, alles Gute bei Ihren neuen und interessanten Aufgabenstellungen.

Unsere neuen Mitarbeiterinnen, **Janina Bischof**, **Leoni Luks** und **Theresa Wagner** stellen wir Ihnen auf Seite 85 kurz vor.

Der **BLSV-Sportgipfel** (im Bild oben), der seit Jahrzehnten regelmäßig vom BLSV Bezirksvorsitzenden Bürgermeister Bernd Kränzle initiiert wird, fand bei uns heuer im Bistro statt. Knapp 50 Vertreter der Augsburger Vereine haben daran teilgenommen und die städtischen Vertreter konnten über viele Themen berichten.

Auch der anschließende Vereinsdialog - außerhalb der Agenda - war wieder einmal sehr ansprechend und konstruktiv. Ich freute mich auch sehr wieder viele langjährige und bekannte Vereinsvertreter einmal beim Post SV zu treffen.

Abschließend möchte ich Sie noch zu unseren 5. Geburtstag von myPSA, am 17.09.2023 - verbunden mit einem Tag der offenen Tür - recht herzlich einladen.

Ihr
Heinz Krötz
Heinz Krötz, Präsident

Liebe Hüttenfreunde,

knapp 40 Jahre ist es her, als unser heutiger Präsident Heinz Krötz dem damaligen Präsidenten Manfred Baltes mitteilte, dass es in Rinnen ein Haus gäbe, welches über Werner Hosp, dem damaligen Eigentümer des Gasthofs „Rotlehhof“, an den Post SV vermittelt werden könnte.

Voller Euphorie sollte dieses Vorhaben rasch Realität werden. Nicht so beim damaligen Post SV: Seitens des sehr konservativen Präsidiums musste eine eigene Projektgruppe darüber entscheiden, ob das Haus genommen werden kann und ob die hohen Risiken überhaupt kalkulierbar wären.

Unser damaliger Vizepräsident Rudolf Huber erhielt den Auftrag, zusammen mit Heinz Krötz das Haus zu begutachten. Ergänzend mit den Sportkameraden Artur Greiner und Georg Büchler fuhr man also im Quartett nach Rinnen. Während drei der vier Teilnehmer zwar einen hohen Aufwand formulierten, qualifizierte es Rudolf Huber eher als irreparabel und zu risikoreich für den Verein. Emotionsfrei und in seiner Meinung durch das Präsidium bestätigt, schien somit das Thema Hütte vom Tisch.



Alle Argumentationen und Diskussionen waren erfolglos und das damalige Präsidium ließ nur einen Weg offen, einen Mietvertrag gegenzuzeichnen, in welchem 4 Leute privatwirtschaftlich das volle Risiko übernehmen und noch am gleichen Abend eine Sicherheit von 10.000 DM dem Vorstand übergeben.

Wie dieser Teil der Geschichte endete, ist ziemlich selbsterklärend, denn sonst hätte es nicht fast 40 Jahre lang eine Rinnen-Hütte gegeben.

Ja - es waren viele, viele schöne Stunden, Tage, Wochen, Monate

und Jahre. Von den meisten unserer Hüttenfreunde besuchten uns schon seit Jahren deren Kinder oder auch schon deren Enkel. Bereits vor 10 Jahren, als wir das erste Mal meinten, unsere liebege-wonnene Hütte zu verlieren, waren es teilweise sehr emotionale Momente des Abschieds. Damals konnten wir nochmals verlängern.

Und nun, im 40. Jahr (01.05.1984 bis 31.08.2023), werden nur noch tausende von Bildern oder Video-Clips an wunderbare Menschen, sensationelle Ereignisse, musikalische Momente und eine traditionelle Einrichtung in Erinnerung bleiben.

Wir bedanken uns herzlich bei Peter Wagner für die großzügige Unterstützung!

dayton-park.de

- /// 31.000 m² individuelle Workspaces
- /// Direkte Nähe zum Medizincampus Uniklinik
- /// Fertigstellung Q1/2024

Der Dayton Park. Augsburg works.

VERMARKTUNG
PETER WAGNER
IMMOBILIEN AG

ANSPRECHPARTNER
Michael Tausch
Stellv. Vorstand
0821 / 243 77 29
0175 / 364 43 08
tausch@pw-immo.de

Prinzipdarstellung zur Veranschaulichung



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

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 (4),
August 2023, ist der
Donnerstag, 03.08.2023.

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

1.792	davon
565	Jugendliche
871	Gesundheitssport
189	Kindersportschule
418	Schwimmen

Stand: 06.06.2023

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



Hallo liebe Mitglieder und Eltern, ich unterstütze den Post-SV seit Juni im Bereich der Kindersportschule und dem Fitnessbereich. Mein Name ist **Janina Bischof**, bin 24 Jahre jung und habe ein duales Studium im Gesundheitsmanagement 2021 abgeschlossen. Ich war seit meinem dritten Lebensjahr in einem Kinderturnverein und habe schon früh meine Leidenschaft am Sport entdeckt. Seitdem bin ich vom Geräteturnen übers Klettern zum Fitnessbereich gekommen und habe hier auch meine Begeisterung für Kursstunden gefunden. All dies will ich nun in der Kindersportschule vereinen und meine Leidenschaft vom Sport an die nachfolgende Generation weitergeben. Ich freue mich auf all die Herausforderungen und auf jedes persönliche Kennenlernen. Bis dahin alles Liebe
Janina Bischof

Hallo liebe Sportsfreunde, mein Name ist **Leoni**. Ich verstärke seit Mai das Trainerteam und gebe jeden Mittwoch von 18-20 Uhr Indoor Cycling. In meinem Kurs könnt ihr das Intervall-Cycling kennenlernen. Euch erwarten also abwechselnd herausfordernde Belastungsphasen und regenerierende Erholungsphasen, was in Kombi eine einmalige Tour, fast wie in den Bergen ergibt.

Wir trainieren gemeinsam unter dem Motto: Sport darf Spaß machen!

Kommt mich gerne besuchen und lasst euch vom Indoor-Cycling begeistern. Ich freue mich über jeden Teilnehmer!
Eure Leoni Luks

Hallo Liebe Post-SV Familie, ich heiße **Theresa Wagner**, bin 25 Jahre alt und komme aus dem südlichen Landkreis Augsburg. Nach meinem Abitur an der BOS Fürstenfeldbruck im Zweig Gesundheit habe ich mein Studium im Fach Gesundheitswissenschaft an der TU München begonnen, welches ich im Juni diesen Jahres beenden werde. Meine vorherige Ausbildung zur Pharmazeutisch-Technischen Assistentin sowie meine Liebe zum Sport haben mich in diese Fachrichtung gezogen. Als aktive Handballspielerin und Skilehrerin freue mich sehr nun eine Stelle bei einem Sportverein wie dem Post SV antreten zu dürfen. Sie finden mich zukünftig an der Rezeption und in der Kindersportschule „KiSS“. Mit vielen sportlichen Grüßen herzlichst Ihre
Theresa Wagner



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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH



TAG DER OFFENEN TÜR

AM 17.09.2023 VON 10:00 BIS 18:00 UHR

Das erwartet Euch bei uns:

MITMACHAKTIONEN

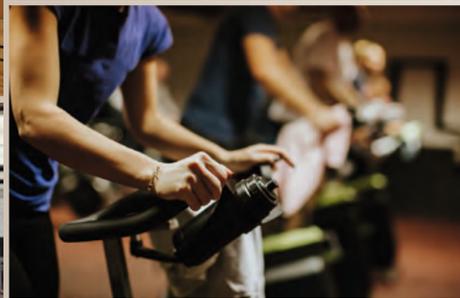
- Großes Kursschnupperprogramm mit z.B.: Yoga, Pilates, Indoorcycling, Faszientraining, Zumba u.v.m.
- Ninja Parcours unserer Kindersportschule
- Spannende Vorträge zum Thema Gesundheit
- Studiobesichtigungen
- Führungen durch unseren Wellnessbereich?
- Kennenlernen unserer Abteilungen
- Große Tombola mit tollen Gewinnen
- freie Mitgliedschaften für Wellness, Fitness, Kurse und Sachpreise
- Vorstellung unser Partner: Musikschule Augsburg, B.A.T. Coaching
-

Bei jedem Wetter



LECKERES

- Unser Biergarten / Bistro bietet an diesem besonderen Tag
- Kaffee und hausgemachte Kuchen,
- Leckerer vom Grill und Eis an.



WIR VOR ORT

- Treffe Deine Trainer und spreche mit Ihnen persönlich.
- Lass Dich beraten über Deine spezielle Interessen

HIER FINDET IHR UNS:

Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 4
86157 Augsburg

- mypsa.augsburg
- mypsa by Post SV Augsburg
- www.postsv.de

Das ganze Programm im Detail demnächst online und auf Social Media!

Obwohl die meisten Menschen wissen, wie gut Sport für das geistige und körperliche Wohlbefinden ist, schaffen es viele nicht von der Couch. Was Menschen dazu bringt, sich zu bewegen. Und wie man den inneren Schweinehund überwindet.

Wenn es um körperliche Aktivität geht, haben viele Bundesbürger ein Motivationsproblem: 43 Prozent der Männer und jede zweite Frau in Deutschland bezeichnen sich selbst als „Sportmuffel“. Das ergab eine repräsentative Umfrage der Krankenkasse Vivida BKK unter 1.007 Bundesbürgern ab 18 Jahren zum Tag des Sports am 06. April 2023.

Obwohl es vielen schwerfällt, Sport zu treiben, weiß die große Mehrheit, dass Bewegung sowohl körperlich als auch mental fitter und leistungsfähiger macht. Acht von zehn Befragten wissen, dass ihnen mehr Sport guttun würde. Und ist der innere Schweinehund erst einmal überlistet, stellen 78 Prozent fest, dass die Bewegung ihrer „Seele guttut“ und sie danach „viel besser drauf“ sind.

„Körperlich aktiv zu sein ist ein zentraler Baustein für unsere Gesundheit. Die Bewegung hat einen positiven Effekt auf unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden“, sagt Fabienne Mittelbach, Sportwissenschaftlerin und Leiterin der Gesundheitsförderung bei der Vivida BKK. „Zusätzlich stärken wir damit auch soziale Kontakte. Alles in allem ist Bewegung also ein ‚Wundermittel‘, um unsere Lebensqualität deutlich zu verbessern.“

60 Prozent machen Sport, um einen attraktiven Körper zu haben

Laut Gesundheitsexperten müssen dazu keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 2,5 Stunden moderaten Sport pro Woche. Zum Beispiel bei einem schnellen Spaziergang, einer Fahrradtour oder durch andere sportliche Aktivitäten. Tatsächlich versuchen zwei Drittel der Befragten, sich möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad fortzubewegen. Dabei genießen es 65 Prozent der Frauen und Männer, draußen in der Natur zu sein.

Die Umfrage hat auch nach den Motiven gefragt, wegen derer sich Menschen sportlich betätigen. Gut drei Viertel gaben an, dass sie Sport machen, „weil es gut für meine Gesundheit“ ist. Für sechs von zehn der befragten Männer und Frauen ist der Wunsch nach einem attraktiven Körper ein entscheidender Grund für mehr Fitness. Und etwas mehr als die Hälfte sagte, dass sie mehr trainieren, wenn sie Sport mit anderen treiben.

Um den inneren Schweinehund zu überwinden, empfehlen Experten deshalb, Bewegung mit Spaß zu verbinden: „Trainieren Sie ge-

meinsam mit anderen, das hilft, langfristig am Ball zu bleiben“, sagt Fabienne Mittelbach. „Die Mitgliedschaft in einem Sportverein sorgt zudem für Teamgeist, soziale Kontakte, Ablenkung vom Alltag – und regelmäßige sportliche Betätigung.“

Die Einführung des „Internationalen Tags des Sports für Entwicklung und Frieden“ wurde von der Generalversammlung der Vereinten Nationen im August 2013 beschlossen. Mit dem Datum des 6. Aprils soll der Gedenktag an die ersten Olympischen Sommerspiele der Neuzeit in Athen 1896 erinnern.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei unserem Partner FUGO-TEC für die großzügige Unterstützung!



Beton & Bausanierung

Spezialunternehmen im Hoch-, Tief- & Ingenieurbau

- Betoninstandsetzungen (Balkone, Tiefgaragen, etc.)
- Verfugungen & Abdichtungen
- Rissverpressungen & Schleierinjektionen
- Bodenbeschichtungen (Balkone, Tiefgaragen, etc.)
- Horizontalsperren & Mauerwerksanierungen
- Schwimmbadsanierungen
- Wasserschaden- & Schimmelpilzsanierungen
- Schlüsselfertige Gebäudesanierungen



FUGO-TEC GmbH · Augsburg · ☎ 0821/88 89 36
www.fugo-tec.de · info@fugo-tec.de



Training an den Maschinen

Sowohl das Training an Maschinen als auch das freie Training haben Vorteile.

Wie sollte man am besten den Trainingsplan strukturieren?

Beim Gerätetraining sind die Bewegungen vorgegeben, was die muskuläre Koordination erleichtert und somit die Übungen genauer ausgeführt werden können. Unsere Geräte beim Post SV sind automatisiert, hier können mit Hilfe eines Trainers die richtigen Bewegungen eingestellt und gespeichert werden. Dies hilft der Muskulatur und dem Nervensystem sich für die freien Gewichte und Übungen zu konditionieren und Verletzungen vorzubeugen. Mit dem Training an den Geräten kann man als Einsteiger die richtige Bewegungsausführung lernen und das Körperbewusstsein verbessern. Mit geführten Bewegungen kann man effektiv das freie Training vorbereiten.

Gerätetraining ist für jeden geeignet, besonders für:

- Anfänger oder Wiedereinsteiger
- Gesundheitssportler

- Rehabilitation und auch für ältere Menschen
- Bodybuilder

Vorteile:

- personalisierte Einstellungen
- hilfreiche Darstellung bei der Ausführung der Übung
- ermöglicht einzelne Muskelgruppen gezielt zu trainieren
- saubere Übungsausführung
- Verletzungsrisiko ist minimiert
- erhöht die physische Leistungsfähigkeit
- geführte Handhabung

Die Vorteile der freien Gewichten

Unter freiem Training verstehen wir die Übungen mit Kurz- und Langhanteln oder dem eigenen Körpergewicht. Mit freien Gewichten und Übungen kann man den Trainingseffekt optimieren.

Vorteile:

- Die stabilisierende Muskulatur ist beansprucht
- Man kann die Core Muskulatur verstärken und damit die Wirbelsäule stabilisieren bzw. dadurch Rückenschmerzen vorbeugen
- bietet die Möglichkeit für funktionelles Training

- funktionelle und alltagsnahe Bewegungsmuster können trainiert werden
- fördert Muskelaufbau durch unterschiedliche Trainingsbelastungen und Reize
- durch die Stabilisierung des Gewichts arbeiten verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig
- größere Arbeitslast -> höherer Kalorienverbrauch
- man stärkt gleichzeitig die Sehnen, Bänder und das Bindegewebe
- ist grundsätzlich für jeden durchführbar
- Mobilitätsverbesserung im Alltag

Für wen ist das Training mit freien Gewichten geeignet?

Auch hier eignet sich das Training mit freien Gewichten für jeden – vorausgesetzt die Übungen können sauber und kontrolliert durchgeführt werden. Vor allem aber für:

- Fortgeschrittene und Profis im Kraftsport
- Functional-Fitness Liebhaber
- Athleten
- Bodybuilder
- Seniorensport und Rehabilitation unter Aufsicht / Anleitung

5 Top Ideen

... für mehr Bewegung im Alltag

Ausreichend Bewegung ist für den Körper sehr wichtig, leider sitzen in der Arbeit die meisten Leute sehr lange. Bereits ein bisschen mehr Bewegung im Alltag kann dir dabei helfen, fitter und gesünder durchs Leben zu gehen. Mit den folgenden Tipps gestaltest du deinen Tag einfach aktiver und hebst mit regelmäßiger Bewegung auch deine Stimmung.

1.) Stehe regelmäßig auf - Arbeitest du am Rechner sitzend?

Es ist Zeit für mehr Zeit im Stehen! Besprechungen mit Kollegen oder Telefonate kannst du ohne deinen Stuhl auch erledigen. Biete deinen Sitzplatz im Bus oder Zug anderen Mitfahrenden an.

2.) Von deinem Ziel weiter entfernt aussteigen oder parken - 10 extra Minuten einplanen und zu Fuß dein Ziel erreichen.

Egal ob du mit dem Auto oder mit dem öffentlichen Nahverkehr unterwegs bist, wenn das Wetter schön ist, wähle die sportliche Alternative. Auf diese Weise bewegst du dich nicht nur mehr, sondern findest

Aufwärmübungen vor dem Training sind besonders wichtig! Warum ist es so?

Damit du das Beste aus deinem Training herausholen kannst und die Überlastungen vermeidest, musst du erst deinen Körper an die Belastung anpassen: Muskeln, Bänder, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System müssen bereit sein. Durch das Aufwärmen zirkuliert das Blut schneller und die Muskeln werden besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Was ändert sich in deinem Körper mit dem Aufwärmen?

- Die Sehnen, Gelenke, Muskeln sind beweglicher und belastbarer - Verletzungsgefahr wird verringert
- Die Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit funktioniert effektiver
- Die Körpertemperatur wird höher und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert
- Psychische Einstimmung

Was passiert, wenn man sich nicht aufwärmt?

Der Muskel, der trainiert wird, ist ohne Aufwärmeinheit noch nicht richtig warm und geschmeidig, deswegen ist das Risiko höher, dass man sich verletzt. Auch die Gelenke wurden nicht auf die Belastung vorbereitet, sodass auch hier Verletzungen nicht ausgeschlossen werden können.

Wie sieht Aufwärmen aus?

Erstmal sollte man den ganzen Körper und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen, z.B. mit dem Ergometer, oder mit dem Crosstrainer. Es funktioniert am effektivsten, wenn man die großen Muskeln, wie den großen Rückenmuskel (M. latissimus dorsi) und den großen Gesäßmuskel (M. gluteus maximus) aktiviert. Danach sollte man idealerweise die Gelenke, mit denen man beim Training arbeitet bewegen, und die Muskelpartien, die besonders beansprucht werden, dynamisch dehnen.

vielleicht sogar neue Cafés und nette Restaurants, die du vorher noch nicht gekannt hast.

3.) Bewege dich während anderen Tätigkeiten - Telefonieren oder Zähne putzen?

Du kannst diese Zeiten auch für Bewegung nutzen, entweder umhergehen oder sogar deine Wadenmuskulatur stärken, indem du dich abwechselnd auf die Zehenspitzen stellst und die Fersen langsam sowie kontrolliert wieder absenkst.

4.) Nutze deine Mittagspause für Bewegung

Es ist eine gute Möglichkeit aktiv zu sein, vor allem wenn man sitzend arbeitet. In deiner Pause vor- oder nach dem Essen bleibt bestimmt 10-15 Minuten Zeit übrig, die man für einen Spaziergang mit den Kollegen nutzen kann.

5.) Nicht einfach rumstehen - musst du irgendwo warten?

Nutze die Zeit um dich zu bewegen. Wenn du zu früh dran bist oder die andere Person auf sich warten lassen, laufe einfach eine Runde. So bewegst du dich mehr und die Zeit kommt dir sicherlich auch kürzer vor.



Mit Kettlebell-Übungen (Kugelhantel) kann man den ganzen Körper effektiv trainieren, die Muskeln kräftigen, die Schnellkraft und die Kraftausdauer verbessern. Das Kettlebell-Workout ist eine tolle Möglichkeit die Koordination und die Körperwahrnehmung zu trainieren, außerdem werden Beweglichkeit und Flexibilität ebenfalls ordentlich gefordert.

Was genau ist die Kettlebell?

Eine Kettlebell ist eine Kugel mit einem Griff oben. Ursprünglich stammt es vermutlich aus Russland und wurde hauptsächlich bei Zirkusaufführungen eingesetzt.

Später erkannte das Militär die Vorteile der Kettlebells. Es ist immer noch ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung vieler Spezialeinheiten auf der ganzen Welt. Auch Sicherheitspersonal, Kampfsportler und Kraftsportler können mit Kettlebells effektiv trainieren. Seit einigen Jahren ist das vielseitige Trainingsgerät ein wichtiger Bestandteil von Functional-Fitness, das sich auf der ganzen Welt großer Beliebtheit erfreut.

1.) Kniebeuge mit Kettlebell

Trainiert die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und den Rücken

Übung:

Halte den Griff der Kettlebell mit beiden Händen eng vor der Brust fest. Stell dich schulterbreit hin, so dass du die Füße leicht nach außen drehst. Geh kontrolliert mit geradem Rücken in die Hocke, schiebe gleichzeitig dein Gesäß nach hinten. Die Knie zeigen dabei in Richtung der Zehen, dann drück dich wieder nach oben, ohne dass du deine Knie vollständig streckst.

2. Kreuzheben oder Deadlift mit Kettlebell

Trainiert die gesamte Rückenmuskulatur, die Rumpf- und Gesäßmuskeln

Übung:

Stell dich hüftbreit und aufrecht vor die Kettlebell, so dass diese sich zwischen deinen Fußspitzen befindet. Schiebe den Po nach hinten und beuge den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne. Halte

die Kettlebell mit beiden Händen fest, richte dich ein wenig auf, so dass die Kugelhantel den Boden verlässt. Richte dich jetzt langsam vollständig auf und beuge dich danach wieder nach unten, ohne das Gewicht abzusetzen.

3. Kettlebell Swing

Trainiert die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und den unteren Rücken

Übung:

Stelle dich bisschen breiter als in den schulterbreiten Stand, halte den Rücken gerade und beuge leicht deine Knie. Nun richte dich auf, indem du deine Hüfte schnell nach vorne schiebst und die Kettlebell mit beiden Armen gestreckt bis auf Brusthöhe bringst. Lass sie dann kontrolliert zwischen die Beine zurückpendeln. Achte darauf, dass du den Schwung aus den Beinen holst und spanne den Bauch dabei fest an.

Die Kettlebells findest du in den Größen von 4 kg -16 kg bei uns im Fitnessbereich. Falls du neue Übungen ausprobieren möchtest, sprich uns gerne an.

Das Wichtigste im Sommer ist, dass man auf seinen Körper hört. Meistens zeigt er genau, was ihm guttut. In dem folgenden Artikel geben wir dir ein paar Ideen, wie du deine Ernährung in der Sommerhitze optimieren kannst.

Wasserhaltige Lebensmittel

Gerade in den heißen Sommermonaten, wenn viele Menschen keinen Appetit auf herzhaftes Essen haben, kann man seinem Körper auch hier einen Gefallen tun, indem man wasserhaltige Lebensmittel zu sich nimmt und so den zusätzlichen Wasserbedarf abdeckt. Doch welche Lebensmittel sind besonders dafür geeignet? Gemüse und Obst sind in der Hitze hervorragend, aufgrund des hohen Wassergehalt. Außerdem enthalten sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Eisbergsalat, Kopfsalat oder Chinakohl enthält z.B. ca. 95% Wasser. Ein leckerer Salat kann also deinem Körper auf verschiedene Weise helfen. Der Flüssigkeitshaushalt wird reguliert und sie liefern dir außerdem noch wertvolle Mikronährstoffe. Tomaten, Spargel und Zucchini haben einen Wassergehalt von über 90%. Aber auch frische



wicht zwischen rohem und gekochtem Essen zu wahren.

Mehr Flüssigkeit, aber wie?

Eine kalte Suppe (z. B. kalte Gurkensuppe, Obstsuppe, oder eine spanische Gazpacho-Suppe) kann deinen Flüssigkeitshaushalt im

Gleichgewicht halten und ist daher ideal für warme Sommertage. Wenn man einen frischen Salat und Brot dazu isst, ist man wirklich satt und belastet seine Verdauung nicht unnötig.

Gleichgewicht zwischen Rohkost und gekochtes Essen

Je schwerer verdaulich eine Mahlzeit ist, desto mehr belastet es deinen Körper. Statt Fleisch, Käse und fettthaltige Lebensmittel, kannst du lieber auf Gemüse für den Grill zurückgreifen. Rohes Gemüse und Salate kühlen zwar von innen, erfordern aber auch mehr Arbeit für den Verdauungstrakt. Die Kunst besteht also darin, ein Gleichge-

Verschiebe deinen Rhythmus

Im Sommer ist es länger hell und es wird erst am Abend bisschen kühler. An heißen Tagen kann man das Abendessen bisschen nach hinten schieben, damit der Körper sich tagsüber entspannen kann. Dein Training sollte am besten auch entweder frühmorgens oder abends, wenn es nicht mehr so heiß ist durchgeführt werden, um die extreme Belastung zu vermeiden und das Beste aus dir rauszuholen.



Hast du schon mal einen Indoorcycling-Kurs besucht?

Wenn nicht, dann kommen hier sieben Gründe es unbedingt mal auszuprobieren:

1. Du trainierst das Herz-Kreislauf-System
2. Du verbesserst deine Kraft und Ausdauer
3. Indoorcycling schont die Gelenke
4. Indoorcycling ist der perfekte Fatburner
5. Die Trainingsbelastung ist individuell einstellbar
6. Das Training in der Gruppe macht Spaß und motiviert
7. Indoorcycling baut Stress ab

Um deine individuelle Trainingsbelastung bestimmen zu können, solltest du zu Beginn einen sogenannten FTP (Functional Threshold Power) Test absolvieren.



Diesen kannst Du jeden zweiten Montag im Monat bei uns absolvieren.

Unsere Indoorcycling-Kurse finden an folgenden Tagen statt:

- Montag: 18:30 - 20:30 Uhr mit Anke
- Mittwoch: 18:00 - 20:00 Uhr mit Leoni
- Donnerstag: 18:30 - 20:30 Uhr mit Anke

Mit diesen Methoden kann man die Atmung dauerhaft verbessern. Wenn man die Atemübungen regelmäßig durchführt, achtet man automatisch mehr darauf, dass die Atemzüge tief und gleichmäßig sind. Es hat mehrfach positive Effekte auf die Gesundheit - man wird langfristig ruhiger, ausgeglichener und entspannter.

1.) Übung - „Atmung ertasten“

Leg deine Hände auf die Brust und beobachte, wie sich der Brustkorb beim Atmen hebt und senkt. Danach fühlen Sie mit den Händen auf dem Bauch, wie er sich bei der Atmung mitbewegt.

Legen Sie Ihre Hände schließlich seitlich an die unteren Rippen und spüren Sie, wie sich die Rippen beim Atmen nach außen schieben. Bei der Vollatmung, der idealen Form der Atmung, kommt es in allen drei Gegenden zu deutlich spürbaren Bewegungen.

2.) Übung - 4711

Setz dich oder leg dich entspannt hin und atme 4 Sekunden ein und 7 Sekunden aus. Wiederhole die

Übung mindestens 11-mal. Wenn man Problemen mit dem Einschlafen hat, kann diese Methode dabei helfen.

3.) Übung - „Bhramarin - Bienensummen“

Die Übung kommt aus dem Yoga und heißt dort Bhramarin. Summ beim Ausatmen mit deinen geschlossenen Lippen wie eine Biene. Die Vibration sorgt für eine bessere Durchblutung und wirkt entspannend auf Körper und Geist.

1. Setz dich aufrecht hin.
2. Verschließ deine Ohren mit den Daumen.
3. Beobachte deinen Atem für einige Atemzüge.
4. Summ anschließend beim Ausatmen wie eine Biene. Dabei lass die Lippen vibrieren.
5. Überhole den ganzen Prozess mehrmals hintereinander.

Richtig Atmen

Das mag einfach erscheinen, aber die richtige Atemtechnik ist viel wichtiger als die meisten Menschen denken. Denn wie wir atmen beeinflusst unser Gehirn und unse-

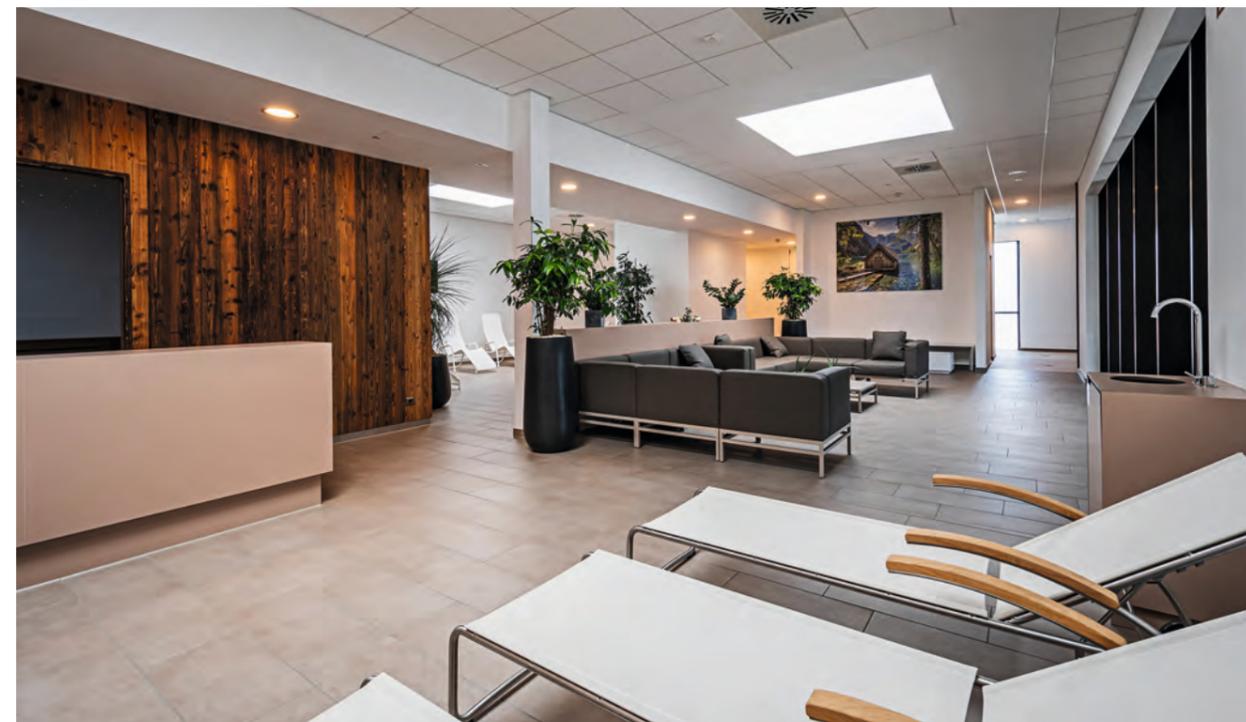
re Gesundheit auf vielfältige Weise. Wenn wir dies bewusst tun, kann die richtige Atmung sogar eine Superkraft gegen Stress, Angstzustände, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele andere Probleme sein.

Warum solltest du auf deine Atmung achten?

- Bessere Konzentration
- Gesundes Herz-Kreislaufsystem
- Bessere Laune - der Puls wird niedriger,
- Leistungssteigerung - wenn du tief durchatmest, bekommst du mehr Sauerstoff ins Blut

Wenn Sie lernen richtig zu atmen, können Sie Ihr Leben verlängern

Durch die Rückbesinnung auf den Atem und das bewusste Ausatmen kann viel erreicht werden. Denn die Wirkung der Luft auf den Körper ist enorm. Die richtige Atemtechnik - zum Beispiel das Ausatmen etwas länger dauern lassen, den Bauch anheben, den Atem gleichmäßig fließen lassen oder zwischendurch den Atem anhalten, kann daher zu einem glücklicheren, gesünderen und sogar längeren Leben führen.



Was für ein Sommer! Wochenlang schönes Wetter und Sonnenschein - das weckt bei vielen die Lust auf Erfrischung und Abkühlung. Saunieren kommt bei der Hitze nur den wenigsten in den Sinn. Sollte es aber! Hier kommen fünf Gründe, warum es gesund ist, trotz Sommerhitze noch zusätzlich in der Sauna zu schwitzen.

1.) Saunieren im Sommer ist gesund

Die besten Effekte für die Gesundheit erzielt, wer regelmäßig das ganze Jahr über in die Sauna geht.

Empfohlen wird ein bis zweimal pro Woche. Regelmäßiges Saunieren unterstützt alle Vorgänge, die der Körper braucht, um im Leben erfolgreich zu sein und um gesund und fit zu bleiben.

Beim Saunieren geht es um die gesamten inneren Organe, den Stoffwechsel, die Regeneration und das Immunsystem.

2.) Saunieren im Sommer stärkt das Immunsystem

Wer regelmäßig in die Sauna geht, bekommt seltener eine Erkältung. Denn Saunieren trainiert das Immunsystem. Und das funktioniert folgendermaßen: Beim Saunieren

geht die Körperkerntemperatur nach oben, ähnlich wie bei leichtem Fieber. Das ist im Körper eigentlich immer das Anzeichen dafür, dass eine Erkrankung vorliegt.

Und dann muss das Immunsystem sofort aktiv werden. Beim Saunieren lernt das Immunsystem auf einen Reiz sehr schnell zu reagieren. Und wenn dann tatsächlich mal Bakterien oder Viren in den Körper kommen, ist das Immunsystem gut trainiert und reagiert schneller und effektiver.

3.) Saunieren im Sommer steigert den Stoffwechsel

Saunieren: Der richtige Wechsel zwischen Hitze und Kühlung verstärkt den gesundheitlichen Effekt. Der Körper schwitzt in der Sauna, um sich abzukühlen. Durch das Schwitzen scheidet der Körper aber auch viele Stoffe aus, die er nicht mehr braucht. Das reinigt nebenbei die Haut.

Und es funktioniert am besten, wenn man Hitze und Kälte abwechselt, sich also nach der Sauna kalt abduckt oder ins kalte Wasser begibt. Aber langsam: Zuerst die Füße, dann Hände und Arme und erst am Ende die Mitte des Körpers abkühlen.

4.) Saunieren im Sommer macht fit

Saunieren steigert die Immunabwehr und steigert den Stoffwechsel. Saunieren trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Das Herz kühlt die Haut mit Blut als Kühlflüssigkeit und pumpt kräftiger, wodurch die Durchblutung der Haut nimmt zu. Wenn man in der Sauna sitzt, dauert es nicht lange bis das Herz reagiert. Der Puls nimmt zu und er Herzschlag wird kräftiger, um mehr Blut durch den Körper zu pumpen. Auch die Gefäße weiten sich, damit das Blut besser und schneller zirkulieren kann. Jetzt wird alles aktiviert und der ganze Körper stärker durchblutet - auch die Kapillaren.

5.) Saunieren im Sommer macht glücklich und entspannt

In der Sauna ist Entspannung angesagt und es werden sogar Glückshormone ausgeschüttet. Das führt automatisch dazu, dass die Anspannung der Muskulatur nach unten geht und der Stoffwechsel der Muskulatur nach unten geht. Viele Forschungen haben sich in den letzten Jahren auch mit dem Glückshormon Oxytocin beschäftigt und dabei herausgefunden: Man kann sein eigenes Glückshormon produzieren, indem man in die Sauna geht.



Wer sich an heißen Tagen an die folgenden Regeln hält, bleibt den Sommer über nicht nur gesund, sondern auch in Topform.

1.) Optimale Trainingszeit finden

„Early Birds“ sind im Sommer eindeutig im Vorteil: morgens ist die Luft noch vergleichsweise kühl und frisch. Auch die Ozonbelastung ist dann am geringsten. Wer nicht für den Frühsport gemacht ist, verlegt sein Training auf die späten Abendstunden. Mittagssonne auf jeden Fall vermeiden.

2.) Funktionskleidung tragen

Zum Sport bei Hitze solltest du Kleidung aus Funktionsfasern wählen, die den Schweiß von der Haut schnell nach außen ableiten und dich im Idealfall dann sogar noch etwas kühlen.

3.) Den richtigen Sonnenschutz auflegen

Outdoor-Sportler brauchen, gerade wenn sie in der „heißen“ Zeit zwischen 11 und 15 Uhr trainieren, eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor. Das gilt besonders beim Wassersport oder in den Bergen. Der Sonnenschutz sollte nicht zu fettig und wasserfest sein: Fett verstopft die Poren und behindert das Schwitzen, wasserlösliche Creme dagegen spült der Schweiß schnell ab.

4.) Suche schattige Plätze und Strecken

Deine gewohnte Laufstrecke führt dich durch die pralle Sonne, dein

Bootcamp findet auf freier Fläche ohne Schatten statt? Keine gute Idee! Wechsele im Hochsommer die Laufstrecke, suche Wege und Plätze unter Bäumen. Deine Haut wird es dir danken.

5.) Kopf und Augen schützen

Wir alle kennen diese Sporttypen, die einem an heißen Tagen schweißüberströmt und mit knallrotem Kopf entgegenkommen – und das soll Spaß machen? Vielleicht! Gesund ist es jedoch nicht. Wichtig: Pass auf deinen Kopf samt Augen und Nacken auf, das sind jetzt deine empfindlichsten Zonen. Heiß: Mütze, Sportsonnenbrille, eventuell sogar einen feuchten Lappen oder ein Handtuch für den Nacken. Du wirst merken: Das reduziert deinen Sport-Stress enorm.

6.) Viel trinken

Klar, wenn du deine Joggingrunde bei 28 Grad drehst, sonderst du mehr Schweiß ab, als wenn du im Winter bei null Grad startest. Dementsprechend hat dein Körper jetzt, gerade bei längerer sportlicher Belastung, auch höheren Flüssigkeitsbedarf, damit du nicht dehydrierst. Dein Körper mag jetzt Mineralwasser mit höherem Magnesium- oder Natriumgehalt besonders gern. Eine Durstlöscher-Alternative ist Wasser mit Gurke, Ingwer, Zitrone oder Beeren. Trinkempfehlung: alle 15 Minuten ca. 100 Milliliter trinken, aber nichts Eiskaltes!

7.) Jetzt nicht „Hardcore“ trainieren

Auch wenn die Sonne motiviert:

Jetzt ist garantiert nicht die Zeit, in der du neue Bestzeiten anstrebst und an dein Limit gehst. Dein Herz schlägt jetzt bis zu 20 Schläge schneller als unter normalen Bedingungen. Experten empfehlen deshalb, dass du deinen gewohnten Trainingspuls um fünf bis zehn Prozent reduzierst, wenn es draußen knallheiß ist. Sprich: Aus Puls 150 machst du ca. 140 - dann bist du auf der sicheren Seite.

8.) Umweltbelastungen beachten

Pollen fliegen auf dem Land frühmorgens am heftigsten, in der Stadt abends. Die Ozonwerte sind zwischen elf und 19 Uhr am höchsten. Werden Grenzwerte erreicht, sollte man die Sportintensität herunterschrauben. Bis 180 Mikrogramm Ozon pro Kubikmeter Luft ist die Situation unproblematisch. Bei Werten zwischen 180 und 360 Mikrogramm sollten Personen mit empfindlichen Atemwegen Ausdauersport im Freien reduzieren. Oberhalb von 360 Milligramm sollten auch Gesunde auf Sport im Freien lieber verzichten.

9.) Erst akklimatisieren

Wer aus seinem dezent temperierten Heimatort plötzlich bei 30 Grad im Schatten aus dem Urlaubsflieger steigt, sollte seinem Körper etwas Zeit geben. Die völlige Akklimatisierung kann bis zu einer Woche dauern. Für den Breitensportler ist das aber kein Problem – es kann sofort losgelegt werden, wenn die Intensität heruntergeschraubt wird und man z.B. auf die Morgenstunden ausweicht.

10.) SOS-Maßnahmen kennen

Eine Überwärmung des Körpers führt zu Hitzeschäden. Mediziner sprechen von Hitzeerschöpfung, Hitzekoller und Hitzschlag. Kopfschmerzen, Schwäche, Muskelkrämpfe, Übelkeit und Schwindel kennzeichnen Hitzeerschöpfung und Hitzekoller, den Sonnenstich. Gegenmaßnahmen: Schatten, trinken, kühlen. Gefährlich ist ein Hitzschlag, der hohes Fieber, Kopfschmerzen, Koordinationsstörungen und Bewusstseinsstörungen verursacht. Erste Hilfe: Schatten, Flüssigkeit, kalte Umschläge, einen Arzt holen.

Wie Sportvereine sich digitaler aufstellen

Mitgliedsanträge auf dem Zettel, Teilnehmerlisten auf Papier: Bei der Digitalisierung hinken viele Sportvereine noch hinterher. Dabei stecken in der digitalen Transformation viele Chancen.

„So wie man früher vielleicht eine Vereinszeitung gemacht und im Dorf verteilt hat, ist das jetzt sozusagen die neue Vereinszeitung, wo man die Inhalte einfach auch online ausspielen muss, um die Menschen zu erreichen.“

Mit „das“ meint Sven Laumann, Professor für Wirtschaftsinformatik, die digitalen Medien und ihre Möglichkeiten und Gefahren. Der Wissenschaftler der Friedrich-Alexander-Universität Nürnberg plädiert dafür: **„... dass wir im organisierten Amateursport tatsächlich die Chancen der Digitalisierung sehen. Aber auch verstehen, dass da die Gefahr lauert, dass uns das irgendwo überflüssig machen könnte und wir den Weg zusammen gestalten müssen, damit der Sport am Ende analog bleiben kann, weil er verstanden hat, dass er digitaler werden muss.“**

Digitalisierung im Breitensport hat viele Facetten

Digitalisierung im Breitensport hat viele Facetten: es ist die Fußball-Tabelle, die die Kreisligamannschaft schon kurz nach Spielende im Internet abrufen kann - inklusive Spielbericht und Torschützenliste. Es ist die Teilnehmerliste, in die sich Leichtathleten übers Handy eintragen können, statt auf Papier.

Vor allem aber ist es eine Frage der Kommunikation - vereinsintern und nach außen, sagt Jörg Amon, Präsident des Bayerischen Landessport-Verbandes (BLSV).

„Wenn man sich die Veränderung der Kommunikation gerade in den letzten zehn, fünfzehn Jahren durch die sozialen Medien anschaut, die tagtäglich, stündlich, minütlich, also dauerhaft zur Verfügung stehen mit Bildern, kurzen Texten, Musik und Videos, dann spürt man, dass da ein enormer Umbruch war.“

Digitale Mitgliedsausweise

Ein Umbruch, den längst noch nicht alle der 11.700 Sportvereine in Bayern realisiert haben. Dabei ist der Freistaat in Sachen Digitalisierung vorne dabei, findet Amon.

„Wir versuchen, die Digitalisierung in die Hand zu nehmen und die Menschen zu entlasten. Der bayerische Landessport-Verband hat deswegen vor einigen Jahren eine eigene Digitaltochter gegründet.“

Die bietet zum Beispiel „Verein 360 Manager“ an, eine kostenlose Software, die den Sportvereinen im BLSV die Verwaltung ihrer Klubdaten erleichtert und digitale Mitgliedsausweise ermöglichen soll.

Das kann man dann gerne nutzen. Für die Bestandserhebung nutzt man „Verein360“ sowieso schon. Und mit dem ‚Manager‘ kann jetzt Stück für Stück auch die eigenen Abteilungen verwalten und Unfallschäden - weil es ja doch auch

Sportunfälle gibt - unserem Versicherungspartner melden. So versuchen wir die Mitglieder zu entlasten, und die fühlen sich damit auch ganz gut entlastet.“

Mitgliedsanträge auf Papier

In vielen Vereinen gibt es durchaus noch Widerstände. Vor allem ältere Funktionäre sehen in zu viel Digitalisierung eine Gefahr für den Sport. Der sei und bleibe schließlich analog - ob auf dem Tennisplatz, in der Sporthalle oder dem Schwimmbcken. Aber das eine schließe das andere nicht aus, findet der Wirtschaftsinformatiker Sven Laumer, dem Mitgliedsanträge auf Papierzetteln ein Graus sind. Sogas gehöre im Jahr 2023 zum Download ins Netz.

„Diejenigen, die da nicht präsent sind, tun sich schwer, Menschen zu erreichen. Deshalb darf auch der organisierte Sport, die Sportvereine nicht vor dem Thema zurückschrecken.“



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.

Kursplan Juni 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



ab Herbst wieder
19:45 - 20:30h
Jumping Fitness

Dienstag

Mittwoch



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



18:00 - 20:00h
Indoorcycling *)



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



Special
17:00 - 18:00h
Yoga

Freitag

Samstag



10:00 - 11:00h
Yoga



Special
wieder ab 20.09.
19:00 - 20:30h
Progressive Muskelrelaxation



Outdoor
08:00 - 09:00h
Nordic Walking

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

Nach den Osterferien hat sich unsere Gymnastikgruppe geteilt. Wer weiter in der Halle Sport machen will, kann wie gewohnt um 19:00 Uhr kommen. Dort sorgt dann Fritz für eure Fitness.

Der andere Teil der Gruppe trifft sich in Leitershofen am Waldparkplatz. Dort starten wir um 18:15 Uhr mit Laufen oder Nordic Walking.

Danach treffen wir uns entweder wieder im Bistro oder Biergarten vor den Post SV. Oder wir haben was zu feiern. Da tischen wir dann nach dem Laufen am Parkplatz auf. So haben wir schon die ersten Geburtstage dort gefeiert.

Das Frühjahr hat es ja nicht besonders gut mit uns gemeint. Erst gegen Ende Mai hatten wir am Wochenende passendes Wetter, so dass wir mit dem Radl in der näheren Umgebung unterwegs sein konnten.

So trafen wir uns am Pfingstmontag kurz vor Mittag in Wellenburg zu einer kleinen Tour. Von hier aus radelten wir erst bergauf und dann auf dem Sieben-Schwaben-Weg in Richtung Reinhartshofen.



Diese Strecke ist überwiegend flach und ist, je weiter wir uns von Augsburg und Bobingen entfernen, immer weniger befahren.

Von Reinhartshofen aus biegen rechts wir ab und radeln erst leicht bergauf und später rasant bergab zu den Fischteichen unterhalb von Klimmach.

Jetzt noch ein längerer Anstieg, dann durch einen schmalen, kurzen Trail, und von hier aus auf einem Forstweg hinunter nach Münster. Parallel zur Staatsstraße führt dann ein Weg zur Mickhauser Alm. Kurz vorher wartet noch ein kurzer, heftiger Anstieg, bevor wir uns im Biergarten nieder lassen konnten.

Nach einer kurzen Rast führte unser Weg entlang der Schmutter zurück. Erst nach Fischach, dann

Heimberg und kurz vor Waltenhofen dann ein kleines Highlight. Ich hatte eine Abzweigung nach rechts ignoriert. So standen wir kurz darauf vor einer Bachfurth durch einen Schmutterarm.



Umdrehen oder durch? Wir entschieden uns für die zweite Lösung. Nachdem ich beim durchradeln bis über das Tretlager eingetaucht war und mit nassen Schuhen und Socken auf der anderen Seite ankam, entschieden sich die meisten Mitradler dazu, barfuß die Furth zu durchqueren.

Dann führte der Weg vorbei am total überlaufenen Kloster Oberschönefeld ins Anhauser Tal und von dort zurück nach Wellenburg. Ebenfalls total überlaufen. Hier beendeten wir die Tour.

Die Strecke unserer Zweitagestour in Königstein habe ich mit Claudia abgefahren und etwas entschärft.

Es warten zwei tolle Radtage mit allem was dazu gehört, schmale Sträßchen, Feld-, Wald- und Wiesenwege, und auch einige Trails, auf uns.



Maksym Chirkov

Frühlingsbericht und neuer Trainingsplan

Ein Kampfstil ist gut, aber zwei sind noch besser. Für **Peter, Nicklas** und **Artjom** (Erwachsenen-Gruppe) war es das erste Mal, dass sie nicht nur in Ju-Jutsu, sondern auch in Ju-Jutsu-Do ausgebildet und geprüft wurden.

Das Ju-Jutsu-Do konzentriert sich ausschließlich auf die Selbstverteidigung und ist eine hervorragende Ergänzung zum Ju-Jutsu. Ich selbst habe meinen Kampfsportweg aus dem Ju-Jutsu-Do heraus begonnen und war ein Quereinsteiger für Ju-Jutsu. Nun kann ich bei Interesse Training in beiden Richtungen anbieten.

Zum Zweck der Weiterentwicklung haben wir neue und zusätzliche Trainingsmöglichkeiten am Mittwoch, die vor allem für die fleißigen Kinder, ab dem Gelbgurt (17 bis 18 Uhr) und für Erwachsene (18 bis 19 Uhr), gedacht sind. Zusätzlich zu den regulären Ju-Jutsu- und Ju-Jutsu-Do-Programmen werden wir ein Vorführungsprogramm für den **Tag der offenen Tür** (17. 09.2023) vorbereiten.

Ansonsten läuft das Ju-Jutsu-Trainingsprogramm wie geplant weiter, aber ab dem nächsten Jahr wird es voraussichtlich ein neues Ju-Jutsu-Prüfungsprogramm geben. Bei der Verlängerung meiner Prüferlizenz im April habe ich einen allgemeinen Überblick über die Änderungen im Prüfungsprogramm erhalten und passe die Trainingseinheiten entsprechend an.

Da die Teilnehmerzahl in der älteren Kindergruppe deutlich gestiegen ist, haben wir beschlossen, dass Florian jede zweite Woche ab 19 Uhr mit mir das Kindertraining am Freitag leitet, während Peter, Nicklas und Artjom mich in den anderen Wochen abwechselnd unterstüt-



zen. Bei der jüngeren Kindergruppe (Freitags ab 18 Uhr) assistieren mir meine fortgeschrittenen Schüler Katarina und Raphael.

Ich möchte mich bei ihnen allen für ihre wertvolle Unterstützung recht herzlich bedanken.

Maksym Chirkov



Bernd Zitzelsberger

Frühsport am Samstagmorgen

Am 17. und 24. Juni 2023 bieten wir für Erwachsene und auch Kinder in Begleitung ihrer Eltern von 8:00 bis 9:00 Uhr wieder ein freies Schwimmen im 50-Meter-Sportbecken im Freibad Bärenkellerbad an. Treffpunkt ist um 07:45, Einlass pünktlich um 07:50 durch das Rolltor am Haupteingang. Ein späterer Zutritt ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich! Voraussetzung ist sicheres Schwimmen bzw. mindestens das Schwimmabzeichen in Bronze. Die Aufsichtspflicht über Kinder bleibt grundsätzlich bei den Eltern. Eltern haben jedoch nur Zutritt, wenn sie ebenfalls Mitglied im Verein sind.

Start in die Freibadsaison

Bereits Anfang Mai sind unsere beiden Jugend-Wettkampfmansschaften - die Haie und die Piranhas - auf der 50-Meter-Bahn im Familienbad in die Freibadsaison gestartet.

Das Training unter Leitung unseres C-Trainers **Johannes Schnur** findet dort bis Ende Juli jeden Montagabend statt, bei sehr ungünstiger Witterung weichen wir auf die 25-Meter-Bahn im Plärrerbad aus.



Stadtmeisterschaft 2022

Im 50-Meter-Sportbecken des Bärenkellerbades trainieren seit Ende Mai außerdem am Mittwochabend unsere Kinder-Trainingsgruppen Robben und Delfine unter der Leitung unserer C-Trainer **Karen Beckert** und **Fritz Hennig** sowie am Sonntagabend die Katzenhaie - unsere jugendlichen Hobbyschwimmer - bei unserer Übungsleiterin Tanja Schmitt.

Darüber wollen wir am Sonntagabend im Bärenkellerbad parallel zum Kinder- und Jugendtraining der Hobby- und Wettkampfmansschaften für Erwachsene ein freies Schwimmen auf einer abgeleiteten 50-Meter-Bahn anbieten.

Ab 1. August gehen wir in die Sommerpause. Denn leider können wir dieses Jahr im August keine An-

fängerschwimmkurse durchführen, weil alle Augsburger Hallenbäder geschlossen sein werden. Unsere Trainings und Schwimmkurse starten deshalb erst wieder in der 37. Kalenderwoche, also in der Woche, wo die Schule wieder anfängt.

Stadtmeisterschaft im Schwimmen am 30. Juli 2023

Unser Abteilungsleiter **Bernd Zitzelsberger** wird dieses Jahr wieder die Gesamtorganisation und die Veranstaltungsleitung der Stadtmeisterschaft im Schwimmen übernehmen und diese beliebte Breitensportveranstaltung zusammen mit unseren Augsburger Partnervereinen SB Delphin Augsburg und SV Augsburg stemmen.

Bernd Zitzelsberger dazu: „Ich würde mich sehr freuen, wenn wir dieses Jahr wieder einen neuen Veranstaltungsrekord mit vielen kleinen und großen Schwimmerinnen und Schwimmern hätten, egal ob Freizeit-, Gelegenheits-, Hobby- oder Vereinsschwimmer. Mit den Einzelwettkämpfen über alle 50-Meter-Strecken und spannenden Mixed-Staffeln sowie Medaillen und Pokalen für die Besten ist es sicher wieder eine tolle Veranstaltung.“

Die Stadtmeisterschaft wird auch dieses Jahr wieder im Freibad Bärenkeller stattfinden. Die Ausschreibung und weitere Informationen kommen voraussichtlich Ende Juni.



UNICEF Benefizschwimmen am 22. Oktober 2023

Die Schwimmabteilung des Post SV Augsburg veranstaltet am 22.10.2023 ein UNICEF Benefizschwimmen im Hallenbad Haunstetten, mit vielen tollen Attraktionen, Kinderbetreuung, Kaffee und Kuchen. Seid gespannt, was Euch sonst noch alles erwartet. Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger hat sich bereits vor einigen Wochen mit der UNICEF Arbeitsgruppe Augsburg getroffen, um die Planungen zu koordinieren und erste Absprachen zu treffen.

Der Gewinn aus der Veranstaltung kommt UNICEF Projekten zu Gute. Wir hoffen deshalb auf zahlreiche Sponsoren und Spenden!

Die Veranstaltung bei UNICEF:

<https://www.unicef.de/mitmachen/ehrenamtlich-aktiv/-/arbeitsgruppe-augsburg>

Die UNICEF-Arbeitsgruppe Augsburg wurde 1970 gegründet und arbeitet seither ehrenamtlich in unterschiedlichen Teams daran mit, das Recht eines JEDEN Kindes auf eine Kindheit, in der es sich entfalten kann, zu realisieren.

Das Aktionsteam trägt die Kinderrechte in die Öffentlichkeit, organisiert Informationsstände, Projekte und Aktionen zu wichtigen UNICEF-Themen, pflegt Politikkontakte und organisiert in Zusammenarbeit mit Bildungsträgern, Firmen und Vereinen Spendenaktionen zur Finanzierung der Programmarbeit von UNICEF International.

Sechs neue Wettkampfrichter

Wir haben seit Anfang Mai sechs neue Kampfrichter: Herzlichen Glückwunsch an Constanze Held, Janine Streit, Julia Burghardt, Alexey Simonov, Philip Wagner und Rainer Schmitt zur bestandenen Prüfung beim Bayerischen Schwimmverband Bezirk Schwaben in Obergünzburg! Zusammen mit unseren bisherigen Kampfrichtern Karen Beckert, Uschi Buchner, Simone Ferber, Fritz Hennig und Bernd Zitzelsberger sind wir damit endlich relativ gut für die kommenden Wettkämpfe aufgestellt.



UNICEF Arbeitsgruppe Augsburg

Wer an der eintägigen Ausbildung zum Wettkampfrichter interessiert ist: Bitte beim Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger oder beim Sportlichen Leiter Johannes Schnur melden! Denn ein paar mehr Wettkampfrichter dürfen und müssen es schon noch werden, damit wir auch bei allen Wettkämpfen die erforderliche Anzahl stellen können und sich die Einsätze - meist müssen wir ca. drei Kampfrichter pro Wettkampf stellen - über das Jahr auf möglichst viele Schultern verteilen.

14 Goldmedaillen bei den Schwäbischen

Nach zwei Tagen Wettkampf im Hallenbad Haunstetten hatten wir bei 30 Starts 18 Medaillen in unserer Bilanz und damit Platz 9 der

24 teilnehmenden Schwäbischen Vereine: 14 Gold- und je zwei Silber- und Bronzemedailles steuerten **Mariia Reznik**, **Klara Komadina** und **Bernd Zitzelsberger** bei.

Außerdem gab es eine Reihe neuer persönlicher Bestzeiten. Für **Noah Blobel** waren es zudem seine ersten Schwäbischen Meisterschaften. Mehr dazu im Bericht unserer Jugendleiterin **Tanja Schmitt** und unseres Sportlichen Leiters **Johannes Schnur**.

Gleich im ersten Wettkampf der Schwäbischen Meisterschaften schwammen unser Abteilungsleiter **Bernd Zitzelsberger** und sein Kamerad **Andreas Kornes** vom Partnerverein SV Augsburg über 100 Meter Schmetterling ungefährdet zu Gold.



Viele neue Seehunde

Zum bestandenen Schwimmabzeichen Seehund Trixi gratulieren wir **Arzu Rehman, Jakob Demler, Julia Orth, Luis Gnann, Magdalena Weber, Maximilian Reinfeld, Mario Marroquin Maldonado, Martha Demler, Noah Blobel, Soha Saleem**. Alle Kinder trainieren in einer der von Bernd Zitzelsberger geleiteten Kindergruppen, der die Prüfung für das Vielseitigkeitsabzeichen deshalb auch persönlich abgenommen hat (Bild rechts).



Das Schwimmabzeichen Seehund Trixi ist zwischen dem Frühschwimmerabzeichen Seepferdchen und dem Deutschen Abzeichen in Bronze (früher: „Freischwimmer“) angesiedelt.

Dafür muss man folgende Prüfungen bestehen:

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Kraul- / Rückenschwimmen
- 15 m Wasserballdribbeln (Kraul mit Ball)
- Kopfsprung
- 7m Streckentauchen
- Rolle vorwärts oder rückwärts

Wir haben einen Ausbilder Rettungsschwimmen

Wir gratulieren **Bernd Zitzelsberger** zur bestandenen Prüfung als Ausbilder Rettungsschwimmen: Im Mai hat er an einem 40-stündigen Lehrgang bei der Bundeswehr teilgenommen, der von ehrenamtlichen Ausbildern der Wasserwacht unterstützt wurde. Dort hat er auch noch das Deutsche Schnorchelabzeichen und kurz vor dem Lehrgang das Rettungsschwimmabzeichen der DLRG in Gold erfolgreich abgelegt.

Als Mitglied der Wasserwacht und Lehrscheininhaber Rettungsschwimmen der Wasserwacht des Bayerischen Roten Kreuzes darf er deshalb die Ausbildung von Rettungsschwimmern leiten und die Prüfungen für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen der Wasserwacht abnehmen.

Bestandteil des Lehrgangs war neben viel Theorie auch ein großer praktischer Anteil, mit vielen Stunden Training im Wasser:

mit und ohne Flossen, Sprünge vom 3-Meter-Turm mit Flossen, um den Rettungseinsatz aus einem Hubschrauber zu simulieren, Tieftauchen mit und ohne Taucherbrille und Schnorchel, 25-Meter-Streckentauchen, Kleiderschwimmen, Befreiungsgriffe und An-Land-Bringen von geretteten Personen mit anschließender Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Mehrere bewertete praktische und theoretische Lehrproben sowie eine schriftliche Abschlussprüfung bildeten den Prüfungsteil.

Erfolgreiche Teilnahme beim Wettkampf in Obergünzburg

In Obergünzburg fand ein spannender Wettkampf statt, bei dem 14 Schwimmerinnen und Schwimmer des Post SV teilnahmen. Insgesamt absolvierten wir 52 Starts in verschiedenen Disziplinen.

Eine herausragende Leistung zeigte **Mariia Reznik**, die sowohl die Goldmedaille über 100m Brust als auch die Silbermedaille über 50m Freistil gewann. **Klara Komadina** konnte sich ebenfalls über eine Silbermedaille freuen, sie belegte den zweiten Platz über 100m Schmetterling.

Mariia war auch im 100m Freistilschwimmen erfolgreich und sicherte sich die Silbermedaille. **Maxim Ioschpa** erreichte die Silbermedaille über die 50m Brust. Klara setzte ihre erfolgreiche Teilnahme fort und gewann Gold über 50m Schmetterling.

Ein besonderes Highlight für die Schwimmer war die Teilnahme an der 8x50m Lagen-Staffel. Auch wenn das Team des Post SV am Ende mit einer Zeit von 05:59,80 den zehnten Platz von insgesamt elf Teams belegte, war die Teilnahme an der Staffel für die Schwimmerinnen und Schwimmer eine wichtige Erfahrung und bot ihnen die Möglichkeit, ihren Teamgeist und ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. In der Gesamtwertung der Vereine erreichte der Post SV den 15. Platz von insgesamt 18 teilnehmenden Vereinen. Obwohl das Ergebnis nicht ganz den Erwartungen entsprach, war die Teilnahme am Wettkampf für die Vereinsmitglieder eine wertvolle Erfahrung, um ihre Fähigkeiten zu verbessern und sich mit anderen Schwimmern zu messen.

Der Wettkampf in Obergünzburg war somit für alle Teilnehmer ein ereignisreicher Tag, an dem sie ihre Leistungen unter Beweis stellen konnten. Die Schwimmerinnen und Schwimmer haben gezeigt, dass sie hart trainieren und ihr Bestes geben, um ihre Ziele zu erreichen. Mit den erzielten Medaillen und Platzierungen können sie stolz auf ihre Leistungen sein und sich motiviert den kommenden Wettkämpfen stellen.

Erfolge bei den schwäbischen Jahrgangsmeisterschaften in Haunstetten

Am 13. und 14. Mai fanden in Haunstetten die schwäbischen Jahrgangsmeisterschaften statt, bei

denen insgesamt sechs talentierte Schwimmerinnen und Schwimmer des Post SV an den Start gingen. Mit zahlreichen Starts und beeindruckenden Leistungen konnten sie sich erfolgreich gegen starke Konkurrenz behaupten.

Besonders **Klara Komadina** zeigte ihr Können in sechs verschiedenen Disziplinen und erzielte dabei beachtliche Erfolge. Ihre Silbermedaille über 100m Rücken und die Bronzemedaille über 200m Lagen verdienen besondere Anerkennung. Klara demonstrierte erneut ihr Talent und ihre Stärke in verschiedenen Schwimmstilen.

Auch **Mariia Reznik**, eine weitere herausragende Athletin, konnte sich über mehrere Medaillen freuen. Sie sicherte sich Gold über 200m Freistil und 100m Brust. Zudem gewann sie Bronze über 200m Lagen und Silber über 100m Freistil. Mit ihrer außerordentlichen Leistung setzte sie sich erfolgreich gegen starke Konkurrenz durch und stand mehrfach verdient auf dem Podium.

Maxim Ioschpa und **Fabian Schmitt** gingen jeweils einmal an den Start und zeigten dabei ihr Können in ihrer spezifischen Disziplin, 100m Brust. Obwohl sie sich nicht auf dem Podium platzieren konnten, können sie stolz auf ihre Teilnahme und ihre Leistungen sein. **Noah Blobel** trat in fünf verschiedenen Disziplinen an und zeigte dabei sein Potential. Obwohl er nicht mit einer Medaille belohnt wurde, konnte er wertvolle Erfahrungen sammeln und seine Fähigkeiten weiterentwickeln.

Ein herausragender Erfolg gelang **Bernd Zitzelsberger**, der bei den schwäbischen Meisterschaften der Masters in insgesamt 13 Disziplinen antrat und sich in die Goldmedaille über alle Disziplinen hinweg sichern konnte.

Die Teilnahme an den schwäbischen Jahrgangsmeisterschaften war für die sechs Schwimmerinnen und Schwimmer ein wichtiger Meilenstein in ihrer sportlichen Karriere. Mit ihren beeindruckenden Leistungen haben sie gezeigt, dass sie hart trainieren und ihr Bestes geben, um erfolgreich zu sein. Ihre



Erfolge sind nicht nur das Ergebnis von individuellem Engagement, sondern auch von Unterstützung durch ihre Trainer, Familien sowie den Post SV. Besonders erfreulich ist es für uns, dass die Anstrengungen der Schwimmabteilung des Post SV nun nach der pandemiebedingten Trainingspause erste Erfolge zeigen. Wir arbeiten hart daran, wieder an die Spitze der Schwimmvereine in unserem Bezirk anzuschließen, und unsere Bemühungen werden langsam belohnt.

Erfolgreiche Teilnahme beim Mau Schwimmen in Memmingen

Am 18.05.2023 fand das 32. Mau Schwimmen in Memmingen statt, bei dem 21 Post SV- Schwimmerinnen und Schwimmer teilnahmen. Mit insgesamt 87 Einzelstarts und 8 Staffelstarts präsentierten sie ihr Können und erzielten beachtliche Erfolge. **Agnes Wanner** glänzte und sicherte sich verdient die Goldmedaille über 100m Brust, während **Alexander Klippenstein** über 50m Brust triumphieren konnte. Egor Tsarevski erkämpfte sich eine wertvolle Bronzemedaille über 50m Brust und zeigte dabei seine Stärke in dieser Disziplin. **Klara Komadina** überzeugte mit einer starken Leistung und sicherte sich den ersten Platz über 100m Lagen. Zudem erreichte sie beeindruckende Silbermedaillen über 50m Schmetterling, 100m Schmetterling und 100m Freistil. Ihre Vielseitigkeit im Wasser wurde durch diese Platzierungen deutlich. **Mariia Reznik** stellte erneut ihr Talent unter Beweis und erzielte gleich mehrere

Goldmedaillen. Sie gewann Gold über 50m Freistil, 100m Brust und 100m Freistil. Zusätzlich erreichte sie Silber über 50m Brust. Ihre herausragende Leistung wurde mit einem Pokal für die Punktbestleistung im Jahrgang 2007 belohnt. **Maxim Ioschpa** erzielte Silber über 100m Brust, während **Noah Blobel** sich die Silbermedaille über 100m Rücken sicherte. **Pius Streit** gewann die Goldmedaille über 50m Schmetterling und **Stefan Stadler** triumphierte über 100m Schmetterling. Stefan erreichte zudem mehrere Silbermedaillen in verschiedenen Disziplinen. Er erzielte den zweiten Platz über 100m Lagen, 50m Schmetterling, 50m Brust und 100m Freistil. Zusätzlich gewann er Bronze über 50m Freistil.

In der Gesamtwertung erreichte das Team einen respektablen 10. Platz von insgesamt 23 teilnehmenden Vereinen. Die Schwimmerinnen und Schwimmer haben mit ihren Erfolgen und Platzierungen bewiesen, dass sie hart trainieren und ihr Bestes geben, um erfolgreich zu sein. Die erzielten Medaillen und Platzierungen sind ein Beweis für den Einsatz und das Engagement der Athletinnen und Athleten sowie ihrer Trainer und Unterstützer. Am 18. Juni 2023 findet der Clubvergleichskampf in Donauwörth statt. Als erster Freibadwettkampf der Saison wird das eine aufregende Gelegenheit sein, uns mit den anderen Vereinen zu messen und unser Können zu zeigen. Wir freuen uns auf einen Tag voller spannender Wettkämpfe.

Tanja Schmitt | Johannes Schnur

Tolle Erfolge für Dieter Voigt bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften

in der Altersklasse 65, Bronzemedailen im Herren-Einzel und Herren-Doppel

Dieter Voigt nahm erstmals an den Deutschen Seniorenmeisterschaften teil, die in diesem Jahr am 29./30. April und am 01. Mai in Ahrensburg bei Hamburg stattfanden. Mit dem jeweils 3. Platz im Herren-Einzel sowie im Herren Doppel der Altersklasse 65 ist er mehr als zufrieden.

„Wie ist das Turnier für Dich verlaufen?“

Die Vorrunde im Herren-Einzel wurde in Gruppen zu je 4 Personen gespielt. Ich gewann zunächst jeweils 3:0 gegen **Mathias Joßner** aus Berlin und **Helmut Weitzel** aus Hessen, bevor ich im letzten Gruppenspiel in drei Sätzen (9:11, 10:12, 9:11) gegen **Rüdiger Daub** aus dem Saarland verlor. Rüdiger spielt in Bous, wo, wie ich später im Gespräch mit ihm erfuhr, auch unser früheres Abteilungsmitglied **Ralf Schwarz** seit seiner Rückkehr ins Saarland wieder spielt. So klein ist die Welt, nicht wahr?

„Wie ging es dann nach der Vorrunde weiter?“

Im Achtelfinale hatte ich nach mehr als 40 Jahren ein Wiedersehen mit **Rolf-Dieter Loss** aus Baden-Württemberg. Ich hatte erstmals

1980 gegen ihn gespielt, als wir mit dem Post SV 1980 in die damalige Oberliga-Süd aufgestiegen waren, damals die zweithöchste Liga in Deutschland. Rolf-Dieter spielte damals in Wiesloch, ich - wo auch sonst - beim Post SV. Das aktuelle Match war - wie auch damals regelmäßig - sehr spannend. Ich konnte die ersten beiden Sätze mit 11:8 und 11:9 knapp für mich entscheiden und führte im 3. Satz schon mit 7:3, als ich aus Freude nach einer gelungenen Aktion für einen Augenblick die Konzentration verlor. Sofort kippte das Spiel und ich verlor diesen Satz noch mit 9:11.

Leider konnte ich die Enttäuschung über diese vergebene Chance nicht richtig ablegen und so geriet ich im 4. Satz schnell in Rückstand. Bei 7:10 sah alles nach einem 5. und entscheidenden Satz aus. Aber es gelang mir, den „Spieß“ nochmals umzudrehen und mit gutem Spiel und auch etwas Glück diesen Satz noch mit 12:10 für mich zu entscheiden.

Damit war das Viertelfinale erreicht.

Was ich aber über das rein sportliche Ergebnis hinaus anmerken möchte, ist die wirklich besondere Erfahrung, dass sich diese Be-

gegnung während des Wettkamps nicht wesentlich anders anfühlte als damals vor mehr als 40 Jahren. Wir bewegten uns und spielten beide immer noch ganz ordentlich. Es war ein wenig so, als wenn wir nach so langer Zeit einfach dort angeknüpft hätten, wo wir Anfang der 1980-iger Jahre aufgehört hatten, so als wenn gar nicht so viel Zeit vergangen wäre.

„Im Viertelfinale spieltest Du dann gegen Engelbert Karmainski vom TTC Jülich.“

Ja, ein Defensivspieler, der immer wieder angreift. Er erinnerte mich ein wenig an den früheren deutschen Spitzenspieler Engelbert Hüging, der ja auch aus Jülich kam. Zum Glück war „mein“ Engelbert nicht ganz so gut, so dass ich ihn relativ sicher mit 3:0 Sätzen bezwingen konnte. Damit war das Halbfinale erreicht und ich hatte schon eine Medaille sicher!

„Parallel dazu bist Du auch in den Doppelkonkurrenzen angetreten.“

Ja, ich spielte Mixed mit Petra Rubin vom TTC Neunkirchen am Brand aus Oberfranken und am 1. Wettkampftag war abends noch das Achtelfinale. Wir konnten uns ganz knapp in vier Sätzen gegen Niepel/Dangers aus Niedersachsen durchsetzen. Jeder Satz ging aber mit nur zwei Punkten Unterschied aus. Im Viertelfinale am nächsten Tag hatten wir dann aber gegen die späteren Deutschen Meister Ruthenbeck/Nieswand keine Chance und unterlagen mit 0:3.

Dafür war das Herren-Doppel äußerst spannend und auch kräfteraubend. Ich konnte nämlich mit **Reiner Kürschner** vom TTC Tiefenlauter aus Oberfranken spielen. Reiner ist bekanntlich Defensivspieler und retourniert die gegnerischen Bälle in der Regel weit hinter der eigenen Tischhälfte stehend. Wenn die Gegner dann mit dem Unter-

schnitt in Reiners Bällen Probleme haben, dann habe ich die Chance, mit einem eigenen aggressiven Ball aktiv zu werden. Herausfordernd ist es für mich aber immer dann, wenn die Gegner ihrerseits auf Reiners Bälle offensiv reagieren. Dann muss ich versuchen, beim Return die richtige Mischung zwischen Sicherheit und Risiko zu finden. In aller Regel entwickeln sich deshalb sehr lange Ballwechsel, in denen auch viel gelaufen werden muss. Im Achtelfinale mussten wir uns beim 3:1 gegen **Storch / Viebranz** aus Thüringen noch etwas aneinander gewöhnen. Im Viertelfinale gegen Engel/Zimmermann aus der Pfalz, ein auch eher defensiv agierendes Doppel, lief es dann schon besser. Insbesondere Zimmermann hatte große Probleme mit meiner unterschiedlichen Rotation beim Vorhand-Topspin und wir konnten nach einem intensiven Match ebenfalls 3:1 gewinnen. Damit war das zweite „Treppchen“ geschafft.

„Wie verliefen dann die Halbfinals am Montag, dem letzten Wettkampftag?“

Es begann mit dem Halbfinale im Doppel gegen **Seyffert** aus Hessen und **Dangers** aus Niedersachsen. Den ersten Satz konnten wir knapp für uns entscheiden. Der zweite Satz ging glatt an unsere Gegner. Im dritten Satz führten wir bis zum Schluss immer. Dann unterliefen uns einige Konzentrationsfehler und wir verloren diesen Satz mit 10:12. Im vierten Satz kämpften wir uns nach einem Rückstand



wieder heran und gewannen mit 11:9, so dass der fünfte Satz entscheiden musste. Dort gerieten wir sofort wieder in Rückstand, 2:5 bei Seitenwechsel, anschließend wogte das Spiel hin und her. Wir schafften es aber leider nicht mehr auszugleichen und verloren dann ganz knapp mit 9:11. Ärgerlich war, dass mir bei 4:6 ein Fehlaufsschlag unterlief. Ich haderte noch eine ganz Zeitlang und stellte mir immer wieder die nicht zu beantwortende Frage, wie der Satz verlaufen wäre, wenn mir dieses Missgeschick nicht passiert wäre.

Das Turnier hatte mich bis zu diesem Zeitpunkt schon viel Kraft gekostet, körperlich und auch mental. Die Niederlage im Doppel, insbesondere mit diesem Verlauf, wirkte dabei nicht sonderlich stimulierend. Zudem war die Erholungszeit

bis zum Einzelhalbfinale nur recht kurz. Meinen Gegner Kay Seyffert aus Hessen kannte ich noch nicht. Ich hatte zwar eine strategische Idee, wie ich gegen sein unkonventionelles Angriffsspiel Erfolg haben könnte, und führte im ersten Satz auch noch mit 7:5 und 8:7 Punkten. Leider verlor ich diesen Satz noch und dann hatte ich eigentlich keine Chance mehr. Ich konnte mich aber damit „trösten“, gegen den späteren Deutschen Meister verloren zu haben. Denn Kay gewann dann auch gegen Rüdiger Daub, den Ersten meiner Vorrundengruppe, ebenfalls mit 3:0 Sätzen.

„Wie denkst Du im Rückblick auf das Turnier?“

Trotz aller grenzwertigen Anstrengungen bin ich dankbar, dass ich den Impuls meines Freundes und Abteilungscollegen Axel Dittrich aufgenommen habe, dieses Jahr nach mehr als 20 Jahren wieder an den Bayerischen Seniorenmeisterschaften teilzunehmen. So konnte ich mich für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren und dort erfahren, dass ich auf diesem Niveau noch mitspielen kann. Ich bin deshalb sehr dankbar über meine beiden Bronzemedailen. Wichtig ist mir aber auch die Erfahrung, Menschen wieder begegnet zu sein, zu denen ich letztmals von vielen Jahrzehnten Kontakt hatte, und dabei zu erleben, dass die Begegnungen von wechselseitigem Respekt geprägt sind, der über die lange zurückliegende sportliche Begegnung entstanden war und die Jahrzehnte überdauert hat.





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



HANDWERK MIT TRADITION

Seit über 90 Jahren gehört unser Unternehmen zu den ersten Adressen in Augsburg, wenn es um Sanitärtechnik, Heizungsbau und Spenglerei geht. Unsere perfekt eingespielten Teams garantieren seit Jahren kompetenten Service in höchster Qualität.

Sanitär Kratzer, Ihr verlässlicher Partner für

k **BADDESIGN & SANITÄR**

k **HEIZTECHNIK**

k **SPENGLERARBEITEN**

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

Neben einem sicheren Arbeitsplatz bieten wir Dir fachliche Weiterbildung, übertarifliche Bezahlung und viele weitere Zusatzleistungen.

AUSBILDUNG GEFÄLLIG?

Eine Ausbildung im Handwerk hat Zukunft! Seit vielen Jahren bilden wir junge Menschen zu kompetenten Handwerker*innen aus.



In Kooperation mit dem **Post SV Augsburg** bieten wir die Möglichkeit die Kursangebote zu nutzen und fördern dies mit der Übernahme des Grund-Mitgliedbeitrages.

Informiere Dich über unsere Stellenangebote und bewirb Dich direkt per Email!

www.sanitaer-kratzer.de/karriere



Kratzer
Sanitär | Heizung | Spenglerei

M. Kratzer GmbH

Ulmer Straße 120, 86156 Augsburg
Tel. (0821) 444900

www.sanitaer-kratzer.de