



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Wir freuen uns auf Euren Besuch: Tag der offenen Tür am 17.09.2023



Inside-Info

Gesundheit für ALLE,
Tag der offenen Tür -
was erwartet Sie?
Seite 122 bis 129

Aus den Abteilungen

Alpine, Ultratrail,
Schwimmen
Tischtennis
Seite 144 bis 154

Gesundheitssport

Bauchübungen,
Wirbelsäule, Kraft,
Fitness & Sporttrends
Seite 130 bis 143

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 155 bis 169



Heinz Krötz

Sehr geehrte Damen und Herren, werte Postsporler:innen!

Während die Teams der saudischen Pro League in diesem Sommer einen Star nach dem anderen aus Europa kaufen (*Cristiano Ronaldo, Karim Benzema u.v.m.*), könnte der größte Deal noch bevorstehen. Denn wie mehrere Medien übereinstimmend berichten, hat Al-Hilal ein Angebot für Kylian Mbappé von einer Milliarde Euro abgegeben.

Was für eine surreale Welt?

Zum Glück müssen wir derart unmoralische Transaktionen nicht kommentieren. Wir wären schon froh, wenn unsere Politik die Energiekrise einmal in den Griff bekommen würde, um den Vereinen adäquate Energiepreise zur Verfügung zu stellen. **Thomas Weikert**, der DOSB-Präsident, geht in seinem Statement auf Seite 151 unseres Magazins noch einen Schritt weiter und fordert weitere, längst überfällige Maßnahmen für die Vereine.

Wie die Zeit vergeht ...

Und wir - der Post SV - backt deutlich „kleinere Brötchen“. Wir freuen uns schon über **5 „harte“ Jahre myPSA**. Ja, liebe Leser:Innen, Sie lesen richtig: Wir feiern bereits am 17.09.2023 im Rahmen **eines Tag der offenen Tür** den fünften Geburtstag unseres Sport- und Gesundheitszentrums. Wir sind glücklich und hoffen Sie an diesem Tage begrüßen zu dürfen. Vielleicht werden ja Sie unser **900. Fitness-Mitglied**.

Als wir am 29.09.2018 zusammen mit Innenminister **Joachim Herrmann** unser Gebäude erstmals öffneten, hatten wir gerade einmal noch **620** Mitglieder in unseren traditionellen Sportarten und **kein** Fitness-Mitglied. Heute haben wir wieder **1.740** Mitglieder im gesamten Verein und wir werden bis Ende

Schaffen wir bis zum Tag der offenen Tür unser 900. Fitness-Mitglied?

des Jahres unsere ambitionierte 1.000er Marke „Fitness“ knacken.

Gerade befinden wir uns in der Rolloutphase für unser neues Mitgliederwaltungsprogramm, welches uns einige innovative Neuerungen und vor allem komfortable Vorteile für die Mitglieder bringen wird.

Ebenso erhalten wir in den nächsten Wochen eine neue medizinische Waage. Der Hersteller bezeichnet seine Leistungen, dass „eine neue Zeitrechnung“ beginne: **„Erlebe die medizinisch validierte Körperzusammensetzungsanalyse vom Weltmarktführer für medizinisches Messen und wiegen“**. Wir alle sind gespannt, was es alles für Neuerungen geben wird.

Aber: Was erwartet Sie am Tag der offenen Tür?

Eine kurze Beschreibung der einzelnen Vorträge, Präsentationen sowie Mitmachaktionen finden Sie auf der Seite 125 dieser Ausgabe. Ab der Seite 126 finden Sie dann unseren etwas detaillierteren „Stundenplan“, was, wie, wo und wann in unserem Gebäude stattfindet.

Neben unserem vielseitigen Kursprogramm, welches Ihnen unsere hausinternen Kurstrainer vorstellen, werden sich auch einige unserer Partner zu den Themen **Sport- und Gesundheit** präsentieren.

Der **Therapiepark Augsburg**, der unser direkter Nachbar bei der Arthro-Klinik ist, präsentiert Ihnen einen Tag unter dem Motto **„Return to Sport“**. Hierbei geht um einen kontrollierten und sanften Wiedereinstieg in den Sport nach längeren Pausen oder Verletzungen.

Darüber hinaus können Sie beim Therapiepark - unter der Anleitung von ausgebildeten Physiotherapeuten - eine persönliche Laktat- bzw. Stoffwechselanalyse durchführen lassen, um Ihren aktuellen, persönlichen Leistungsstand zu erhalten, um bestmöglichst in den Sport zurückkehren zu können.

Das Familienunternehmen **Drescher + Lung**, hat sich für diesen Tag auf die Themen Gesundheit und Pflege konzentriert, deckt aber in den Präsentationen und den persönlich möglichen Gesprächsterminen den gesamten **Sanitätsbereich** ab. Sie werden von 10:00-16:00 Uhr durchgängig mit Infomaterial und Referenten zur Verfügung stehen.

In den einzelnen Referaten geht es u.a. um **„Prävention von Sportverletzungen“** und **„sensomotorische Einlagen: „Ganzheitliches Konzept bei Kindereinlagenversorgung“**. Das gesamte Team von Drescher + Lung freut sich darauf Sie an diesem Tag begrüßen zu dürfen.

Was wäre ein Tag der offenen Tür, an welchem es nichts zu gewinnen gibt?

Abgesehen von den vielen großartigen Vorträgen, Informationen und Kursangeboten, gibt es selbstverständlich auch viele tolle Preise im Gesamtwert von über **2.000 €** bei unserer großen Tombola zu gewinnen.

Tombolapreise

- 1x Gutschein für **Bewegungsanalyse „Premium“** (Drescher+Lung)
- 2x Gutschein für **Bewegungsanalyse „basic“** (Drescher+Lung)
- 1x Gutschein **Stoffwechselanalyse** (Therapiepark)
- 3x Gutschein für 20 Min. **Massage** (Therapiepark)

- 1x Fitness-Mitgliedschaft **Premium** für 6 Monate
- 1x Fitness-Mitgliedschaft **Classic** für 6 Monate
- 1x **Group-Fitness** Mitgliedschaft für 6 Monate
- 1x KiSS-Mitgliedschaft
- Laufzeit für ein Schulhalbjahr
- 10x Isomatten
- und viele weitere Preise!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und auf ein unvergessliches 5-jähriges Jubiläum beim Post SV.



Zum Weltgesundheitstag fordert Mischa Kläber die Politik auf, sich intensiver mit dem Bewegungsmangel auseinanderzusetzen. Bewegung und Sport müssen niedrigschwellig erreichbar sein.

Wenn ich sonntagsvormittags mit meinem beiden Söhnen zum Vater-Kind-Turnen gehe, kriege ich ein fürs andere Mal vor Augen geführt, welche Kraft Sport und Bewegung haben. Nicht nur, dass sich Groß und Klein mit unbändiger Freude an diversen Turnübungen und Bewegungsherausforderungen versuchen und die gemeinsamen Erfolge feiern, sondern auch das Strahlen in den Augen der Kinder und Erwachsenen gleichermaßen lässt mich immer wieder realisieren, welche große verbindende Kraft der Sport mit sich bringt. Umso demütiger werde ich, wenn ich dann realisiere, dass die Leidenschaft der Bewegung und die große soziale Freude, die ich und meine Söhne erleben, vielen Menschen nicht zuteilwerden. Deutschland bewegt sich zu wenig, das ist landläufig bekannt. Beim genaueren Hinsehen sind die Zahlen der Nicht-Beweger*innen bzw. derjenigen, die sich viel zu wenig bewegen erschreckend.

Der Global Status Report der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2022 hat offenbart, dass 44% der erwachsenen Frauen und 40% der Männer in Deutschland die Bewegungsempfehlungen der WHO nicht erreichen. Bei den Kindern sind es 88% der Mädchen und 80% der Jungs. Damit steht Deutsch-

land im europäischen Vergleich äußerst schlecht dar. Wer sich zu wenig bewegt, erhöht sein Risiko an sogenannten nicht-übertragbaren Krankheiten zu erkranken. Darunter zählen beispielsweise Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus und zahlreiche weitere mehr. Nicht nur, dass dies den Betroffenen viel Leid bringt, es kostet das Gesundheitssystem sehr viel Geld.

Schätzungen gehen von etwa 15 Milliarden Euro an Gesundheitskosten pro Jahr aus. Nicht umsonst fordert der Deutsche Olympische Sportbund seit Jahren neben den bereits bestehenden Gesundheitszielen vehement ein eigenständiges Nationales Gesundheitsziel „Bewegungsförderung“.

Der DOSB engagiert sich in enger Abstimmung mit seinen Mitgliedorganisationen intensiv für den Breitensport und Gesundheitssport. Ob mit integrativen Maßnahmen, dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, dem Deutschen Sportabzeichen, diversen Angeboten für unterschiedliche Lebenswelten und Settings sowie Aufklärungskampagnen wie „Bewegung gegen Krebs“. Und natürlich mit seinen rund 87.000 Sportvereinen in der Fläche, in denen genau das erlebbar ist, was mir im eingangs geschilderten Beispiels des Vater-Kind-Turnens in den Sinn kam: Spaß und Freude an den angebotenen Sport- und Bewegungsangeboten, sowie die Funktion als Ort der Begegnung und Gemeinschaft für Menschen aller Al-

tersklassen. Dies wiederum ist die große Chance für Menschen, die in der Fachsprache so schlicht als „Nicht-Beweger“ betitelt werden. Im Verein lässt sich eben doch der „innere Schweinehund“ viel leichter überwinden als im Versuch des informellen, individuellen Sporttreibens. Mehr Informationen finden Sie auf gesundheit.dosb.de.

Zu diesen vorhandenen Strukturen soll noch in diesem Jahr die neue, digitale Bewegungslandkarte (BeLa) kommen. Mit ihr wird es kinderleicht werden, passende Bewegungsangebote für verschiedene Bedarfe auf Knopfdruck zu finden. Letztendlich wird es aber mehr brauchen, um eine Mehrheit der deutschen Bevölkerung in die Bewegung zu bekommen. Zum Weltgesundheitstag am 7. April fordern wir daher die Politik auf, sich noch intensiver mit dem Bewegungsmangel auseinanderzusetzen. Der „Bewegungsgipfel“ am 13. Dezember 2022 kann hier nur als Initialzündung für einen nachhaltigen politischen Prozess verstanden werden.

Bewegung, körperliche Aktivität und Sport müssen niedrigschwellig erreichbar sein. Daher ergänzen wir das Motto des diesjährigen Weltgesundheitstages etwas. Der DOSB und seine Sportvereine stehen für **„Gesundheit für Alle! Sport für Alle!“**.

Die Sportvereine in Deutschland haben die Arme weit ausgestreckt. Auch und gerade mit den Sportvereinschecks im Einzelwert von vierzig Euro, die Sporteinsteiger*innen derzeit erhalten können. Neben der Forderung an die Politik möchte der DOSB aber am Weltgesundheitstag an alle Bürger*innen appellieren: die Entscheidung zur Bewegung trifft schlussendlich – auch unter besten Voraussetzungen – letztendlich jede*r Einzelne. Meine Erfahrungen beim Badmintonspielen im Verein oder eben beim Vater-Kind-Turnen bestärken mich, Menschen auch weiterhin zu überzeugen, dass sich Sport und Bewegung im Sportverein besonders lohnen.

(Autor: Dr. Mischa Kläber, Ressortleiter Breiten- und Gesundheits-sport)



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.

-  @myPSA by Post SV
-  @myPSA.augsburg
-  @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 (5),
Oktober 2023, ist der
Donnerstag, 05.10.2023.

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.




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

Was erwartet Sie?

Stressmanagement

Stress ist ein vielbesprochenes Thema in der heutigen Zeit und wird inzwischen als wichtiger Auslöser verschiedener Symptome und Erkrankungen erkannt. Der Workshop ist für alle, die etwas mehr über sich im Umgang mit Stress und Entspannung erfahren wollen.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Probiere Entspannung über den Körper, der Geist darf folgen. Durch gezielte Anspannung von Muskelgruppen erkennen wir, wie sich Entspannung anfühlt und der Körper lernt, Verspannungen zu erkennen und die Aufmerksamkeit wieder nach innen zu lenken.

Pilates

Der gebürtige Deutsche Joseph Hubertus Pilates entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts eine Übungsmethode, um alle Gelenke des Körpers zu mobilisieren und alle Muskeln zu kräftigen, um eine gesundheitsförderliche Körperhaltung zu erlangen. Wolfgang benutzt als Hilfsmittel lediglich eine Matte und den eigenen Körper.

Yoga

Der Ursprung liegt in Asien und dient der Kontrolle von Atmung, Geist und Körper. Wolfgang unterrichtet den Hatha-Yoga Stil, der einen Schwerpunkt auf die körperlichen Übungen legt, mit dem Ziel die Beweglichkeit in den Gelenken zu erhalten und die Muskeln zu kräftigen.

Body Fit

Klassische Aerobic Übungen für alle großen Muskeln mit stimmungsvoller Musik für jeder Mann und mit viel Spaß

Muskellängentraining

Dehnen im Trainings Modus, für mehr Beweglichkeit (Faszien) Kräftigung, mentale Entspannung und Anregung des Lymphsystem. Kommt vorbei und tut eurem Körper was Gutes.

Indoorcycling

Motto der Stunde: Rock your Bike - 90 Minuten
Wir radeln und schwitzen in unserer Indoorcycling-Stunde zu bekannten Hits aus den 70er bis 90er Jahren. Kommt vorbei zu unserer „IC-Party“!

Tischtennis

für jedermann - groß und klein!
Greift zum Schläger und spielt ein paar miteinander oder fordert einen Vereinsspieler heraus. Die Kleinen können sich auch an kleinen koordinativen Aufgaben mit Schläger und Ball ausprobieren.

Mountainbike

Wir fahren mit dem Mountainbike eine knapp einstündige Runde über Schotterwege, aber auch schmale Trails und Wurzelpfade durch den Wald oberhalb von Leitershofen. Also macht eure Bikes starkklar und denkt an eure Helme.

Ju-Jitsu - übersetzt: „sanfte Kunst“ - ist eine Kampfkunst basierend hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Heute könnt ihr bei uns Griffe/Würfe sehen und auch gerne selbst ausprobieren. Ju-Jitsu-Vorführung und Schnuppertraining für Kinder (16-17 Uhr) und für Erwachsene (17-18 Uhr)

Bauchworkout

Durch Bauchmuskeltraining wird die Bauchmuskulatur gestärkt und die Körpermitte stabilisiert. Dies beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, er stabilisiert auch die Wirbelsäule und verbessert dadurch die gesamte Körperhaltung.

Langhanteltraining

Durch Langhantel Übungen wie Bankdrücken, Kreuzheben, Kniebeugen oder Schulterdrücken usw. werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Dadurch ermöglicht man den gleichzeitigen Aufbau von Muskelmasse und Kraft.

Hatha - Yoga

Das Hatha -Yoga ist für jeden geeignet, der eine ganzheitliche bewegungsfreudige Yogaform üben möchte. Durch die Verbindung von Positionen (Asanas), Bewegung (Vinyasa) und Atem (Prana) entsteht, ein weicher und gleichzeitig kraftvoller Bewegungsfluss, der die körperliche und mentale Balance aus der Stabilität sowie der Flexibilität fördert.

Rückentraining

Du leidest unter Rückenschmerzen und/oder sitzt viel am Schreibtisch?
Stärke deine Kehrseite, baue gezielt Rücken-Muskulatur auf und werde fitter und beweglicher - mit meinem effektiven Kurs für dein Rückentraining!

ZUMBA for KIDS

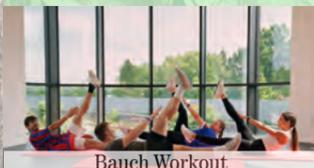
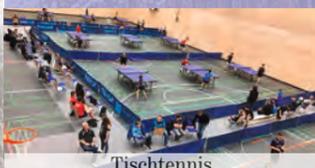
Mögen Ihre Kinder zwischen 5 und 10 Jahren Musik, Bewegung und Spaß erleben?
Dann ist dieser Kurs genau richtig!
Wir werden 45 Minuten verschiedene Tanz und Turn Elemente mit toller Musik kombinieren.
Ich freue mich auf euch!

ZUMBA

Zumba ist anders. Das mitreißende Tanz-Workout mit lateinamerikanischen Rhythmen.
Dazu kombinieren sich Fitness-Elemente, wir lassen die Hüften schwingen, ein Fass voll Spaß ist auch dabei und schon wird aus jeder Stunde eine Party!



Mitmachaktionen für Groß & Klein

Uhrzeit Raum	Kreation	Inspiration	Synergie	Halle	Motivation	Dynamik Vorträge	Thomas Partnerprogramm
10:00 bis 11:00 Uhr	 Zumba für Kids	 Yoga		 Station 1: Fußball Torwand	 Schlingentraining		I
11:00 bis 12:00 Uhr	 Zumba-Fitness	 Pilates	 Kinder-Musikschule	 Station 2: Hockey Slalom		Drescher+Lung: Prävention von Sportverletzungen Hilfsmittelversorgung	
12:00 bis 13:00 Uhr	 Bodyfit	 Bauch Workout		 Station 3: Zielwerfen / Dosen		Theresa Wagner Zucker: Fluch oder Segen? Im Sport u. bei Kindern	
13:00 bis 14:00 Uhr		 Muskellängentraining	 Tischtennis	 Station 4: Klettern		Drescher+Lung: Sensomotorische Einlagen Komplettkonzept bei Kindereinlagenversorgung	
14:00 bis 15:00 Uhr			 Tischtennis	 Station 5: Rollbrett Parkour	 Schlingentraining	Carina Jakob Stressmanagement BAT-Coaching	
15:00 bis 16:00 Uhr	 Ganzkörper Workout	 Vitaler Rücken		 Station 6: Ninja Parkour		Carina Jakob Stressmanagement BAT-Coaching	
16:00 bis 17:00 Uhr	 Workout-Mix	 Progressive Muskelentspannung	 Ju-Jutsu	 Station 7: Turnen			
17:00 bis 18:00 Uhr	 Yoga		 Ju-Jutsu	 Station 8: Balance	 Indoorcycling	Tombola Ausgabe der Preise	

DRESCHER + LUNG: Individuelle Beratungen

Therapiepark: Return to Sport | Laktattest | Stoffwechsel | Leistungsanalyse ...

Endlich Sommerferien!

Wir wünschen euch eine schöne und erholsame Sommerpause und freuen uns schon darauf euch beim Ferienprogramm oder im neuen Schuljahr wiederzusehen. Damit ihr die KiSS in der Zwischenzeit nicht allzu sehr vermisst, dürft ihr die beigefügte Sommerchallenge absolvieren. Egal ob ihr die Ferien zu Hause verbringt oder verreist, für jeden ist etwas dabei.

Wenn ihr einen Punkt auf der Liste erledigt habt, dürft ihr ihn abhaken. Das Blatt könnt ihr ganz nach euren Wünschen ausmalen und gestalten. Nach den Ferien dürft ihr, wenn ihr möchtet, eure Challenges mitbringen und wir schauen sie uns gemeinsam an. *Bis Bald...*

Das gesamte KiSS-Team

P.S. Hättet ihr gerne mehr solcher Aufgaben und Challenges und ihr seid noch kein KiSS-Kind? Dann kommt zu einem Probetraining in unsere Kindersportschule und erlebt in jeder Sportstunde eine Challenge. Meldet euch gerne telefonisch unter der 0821/ 40 40 40 oder per E-Mail kiss@postsv.de an.

Wir freuen uns auf euch!

Warum Sport im Kindesalter wichtig ist ...

Kinder bewegen sich immer weniger. Eine These die vermutlich jedem schon einmal begegnet ist. Doch was steckt dahinter? Die Bildschirmzeiten erhöhen sich, die Technisierung unserer Umwelt nimmt immer weiter zu, wobei die körperliche Aktivität bei vielen Kindern auf der Strecke bleibt. Für eine gesunde Entwicklung ist es essenziell für eine ausreichende, zielgerichtete Bewegung zu sorgen. Kinder müssen ihren Bewegungsdrang ausleben können.

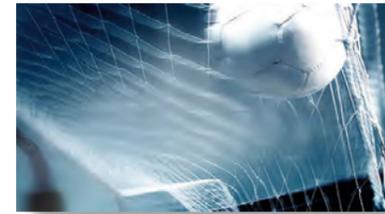
Vor allem wichtig sind die Jahre bis zur Pubertät. Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine vielseitige und sportartübergreifende Grundlagenausbildung die beste Voraussetzung für sportliche Leistungen im Jugend- und Erwachsenenalter bietet. Sport im Kindesalter kann zudem einen wichtigen Beitrag in der Prävention von sog. „Volkskrankheiten“ leisten. Dazu gehören Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II, Übergewicht oder sogar Adipositas und Herz-Kreislauferkrankungen.

Wir als lizenzierte Kindersportschule haben es uns zur Aufgabe ge-

macht, die Kinder altersgemäß in ihren motorischen und kognitiven Fähigkeiten zu fördern und somit Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Wir möchten Kindern ohne Zwang und Druck an verschiedene Sportarten heranzuführen, damit sie ein breites Kompetenzpotenzial entwickeln können. Verschiedene Studien ergaben, dass es für Kinder im Sinne der Verletzungsprophylaxe beispielsweise förderlich ist eine Ballsportart mit Leichtathletik zu kombinieren, um eine einseitige Belastung zu vermeiden. Zudem können in der KiSS die individuellen Interessen der Kinder erhoben werden, um später in eine für sie spannende Sparte wechseln zu können.

Die Erweiterung des „klassischen Kinderturnens“ ist also eine auch aus wissenschaftlicher Sicht durchaus sinnvolle Option, um Kinder in ihren sportlichen und sozialen Fähigkeiten zu schulen und auf ihren weiteren Lebensweg vorzubereiten.

Aber macht euch selber ein Bild davon und kommt gerne zum Schnuppern vorbei!



Stadion 1: Fußball Torwand schießen

Deine Treffsicherheit ist gefragt! Bist du ein kleiner Fußballheld und möchtest deine Schusskraft unter Beweis stellen? Dann bist du hier genau richtig! An unserer Torwandschießstation kannst du zeigen, wie treffsicher du bist.



Stadion 2: Hockey Slalom

Tauche ein in die aufregende Welt des Feldhockeys und erlebe spannende Momente auf dem Spielfeld! An unserer Feldhockey-Station kannst du den Hockeyschläger schwingen und den Ball dribbeln.



Stadion 3: Zielwerfen/Dosenschießen

Das klassische Dosenwerfen darf natürlich nicht fehlen. 3 Bälle, 10 Dosen und los geht's. Die Dosenwurfstation für Kinder verspricht ein abwechslungsreiches und spannendes Erlebnis, bei dem du deine Geschicklichkeit und Zielgenauigkeit auf die Probe stellen kannst.



Stadion 4: Klettern

Hier könnt ihr neue Herausforderungen meistern und auf Bänken, Leitern und Kästen klettern und zum Schluss den bekannten „Tarzan-Schwung“ mit dem Tau üben. Schule deine motorischen Fähigkeiten, entdecke neue Höhen und lerne mit ein bisschen Mut und Ausdauer, dass (fast) alles erreichbar ist.



Stadion 5: Rollbrett Parkour

Die Eltern fahren Auto, die Kinder fahren Rollbrett. Bist du bereit für coole Tricks und rasantes Fahrvergnügen? Dann nichts wie los! An unserer Rollbrettstation kannst du dein Geschick auf vier Rädern unter Beweis stellen. Hier gibt eine extra Straße mit verschiedenen Aufgaben und einem Tunnel.



Stadion 6: Ninja Parkour

Bereit, dein Können und deine Geschicklichkeit unter Beweis zu stellen? Bei unserem Ninjaparkour kannst du zeigen, was in dir steckt! Hier erwarten dich spannende Hindernisse, die es zu überwinden gilt. Springe, klettere und balanciere dich durch unseren Parcours und lerne spielerisch neue Bewegungen kennen.



Stadion 7: Turnen

Neben dem klassischen Purzelbaum dürfen Sprungübungen und der Schwebebalken zum Balancieren darf nicht fehlen. Egal, ob du ein kleiner Turner oder eine kleine Turnerin bist, bei uns kannst du deine Turnkünste verbessern und mit viel Spaß neue Herausforderungen meistern.



Stadion 8: Balance

Hier ist der Ort, um deine Balance und Koordination spielerisch zu trainieren! An unserer Balancestation kannst du dein Gleichgewicht auf die Probe stellen und neue Fertigkeiten entwickeln. Es geht über wacklige Untergründe hinweg, über eine Wippe bis hin zu den Tretpedalos bei denen Gleichgewicht und Trittsicherheit gefragt ist.

Dein Name: _____

Sommer Challenge

- 2x richtig ausschlafen
- 5x Schwimmen gehen
- 1x einen fremden Ort besuchen
- 2x klettern
- 4x schaukeln
- 3x Purzelbaum oder Radschlag auf einer Wiese
- 4x Eis essen
- 2x mache eine Fahrradtour

Mail: kiss@postsv.de
Tel: +49 821 40 40 40

Die 3 effektivsten Bauchübungen

Wenn man die Kraftübungen mit aktivierter Bauchmuskulatur macht, kann es als Nebeneffekt zum flachen und definierten Bauch führen. Natürlich sind spezielle Bauchübungen effektiver und intensiver. Hier findest du unsere Tipps plus Übungen fürs Bauchtraining!

V Crunch



Beanspruchte Muskulatur: Bauch und Oberschenkeln

Ausgangsposition: Setz dich auf eine Matte, du kannst dich mit deinen Händen hinter dem Körper abstützen. Hebe deine Füße an, beuge leicht deine Knie.

Übung: Strecke deine Beine nach vorne aus, gleichzeitig bewege deinen Oberkörper nach hinten in Richtung Boden. Beuge danach deine Knie wieder und ziehe die Beine in Richtung Oberkörper, beweg gleichzeitig deinen Oberkörper in Richtung Beine.

Beachte: Schultern nach hinten ziehen, Oberkörper aufrecht halten, Beine komplett strecken

Fortgestrittene Variante: Hebe deine Hände an und strecke erstmal deine Arme zur Seite aus, schließe dann die Arme, während du deine Knie in die Richtung Oberkörper ziehst.

Russian Twist



Beanspruchte Muskulatur: seitliche und gerade Bauchmuskulatur, unterer Rücken

Ausgangsposition: Setz dich auf eine Matte, und hebe deine Füße an, beuge leicht deine Knie, halte deine Arme gebeugt vor deinem Körper.

Übung: Drehe deinen Oberkörper abwechselnd auf die linke und rechte Seite.

Beachte: Die Rotation soll aus dem Schultergürtel kommen u. folge mit dem Blick deiner Armbeugung.

Fortgestrittene Variante: Nimm Gewicht in deine Hand und dreh deinen Oberkörper so von Seite zu Seite.

Toe Touch Crunch



Beanspruchte Muskulatur: Seitliche und gerade Bauchmuskulatur, Beine.

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken und strecke deine Beine nach unten und deine Arme zur Seite aus.

Übung: Hebe deinen Oberkörper, einen Arm und das gegengleiche Bein zur Mitte an, du kannst deine Knie leicht beugen, dann ist die Übung einfacher. Danach leg dein Bein wieder auf die Matte zurück.

Mehr Bilder dazu in der nächsten Ausgabe des Vereinsmagazin...

Pedalo Koordinationsparcour in myPSA

Der Parcours bietet eine Möglichkeit unterschiedlicher und komplexer Bewegungsmuster entlang der Körperachsen.

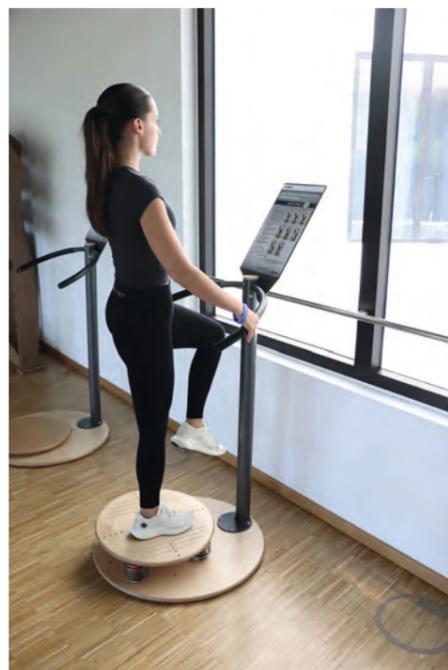
Dabei kann man die Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gleichgewicht und mit verschiedenen Übungen die Tiefmuskulatur trainieren. In myPSA haben wir 5 verschiedene Geräte in folgender Konstellation:

- Links-Rechts (Side)
- Vor-Zurück (Front)
- Drehung (Twist)
- Abrollen (Turn Around)
- Federn (Up and Down)

Dadurch ist eine effektive Trainingswirkung auf unsere gesamte Vestibulärmotorik gewährleistet. Bereits wenige Minuten Training pro Tag auf dem 5S-Parcours können die koordinativen Fähigkeiten sichtbar verbessern.

Ihre Vorteile:

- 5 Koordinationsgeräte
- Platzsparend und beweglich einsetzbar
- Einfache und schnelle Anwendung
- Selbsterklärende Übungsanleitungen am Trainingsgerät
- Sicherheit durch Festhaltegriffe
- Hoher Aufforderungscharakter
- Ganzheitliches Training im Vorbeigehen
- Bewegung mit Spaß und Freude
- Hohe Funktionalität und Qualität
- Spürbare Verbesserungen:
 - Reduktion von Rückenbeschwerden
 - Verbesserung der Körperhaltung
 - Lösen von Verspannungen
 - Verbesserung des muskulären Zusammenspiels
 - Verbesserung der Durchblutung
 - Abbau von Stress
 - Steigerung der Konzentrationsfähigkeit



Knochenaufbau in jedem Alter möglich

Osteoporose ist eine der häufigsten Erkrankungen weltweit. Die Krankheit ist gekennzeichnet durch einen Rückgang der Knochenmasse, welcher mit einer Veränderung der Knochenstruktur einhergeht.

Dadurch werden die Knochen porös und können leichter brechen. Da Osteoporose zu Beginn meist symptomfrei verläuft, ist es schwierig die Erkrankung rechtzeitig zu erkennen. Bei familiärer Vorbelastung ist es ratsam regelmäßige Check-ups durchzuführen.

Die Grundsteine der Osteoporose-Prophylaxe werden bereits im Kindesalter gelegt. Durch eine calciumreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und das Draußen im Freien sein kann dies erreicht werden. Lebensmittel, die viel Calcium enthalten sind beispielsweise Milchprodukte, Gemüse wie Broccoli oder Fenchel zudem sind Nüsse für Kinder und Jugendliche wichtige Quellen.

Um das Calcium aus der Nahrung aufnehmen zu können braucht der Körper Vitamin D, weshalb es wichtig ist, dass sich Kinder ausreichend im Freien aufhalten. Das bedeutet, dass sie mindestens eine halbe Stunde Sonneneinstrahlung pro Tag abbekommen sollten.

Durch Bewegung und den daraus resultierenden Zug am Knochen wird der Knochenstoffwechsel angeregt, wodurch mehr Calcium in diese transportiert wird. Sportarten wie beispielsweise Schwimmen oder Krafttraining können dazu führen, dass viel Knochenmasse aufgebaut wird.

Der Bewegungsaspekt sollte auch im Erwachsenenalter nicht vernachlässigt werden. Krafttraining

und Dehnübungen können hier durchgeführt werden. Für ausgewachsene Personen ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Es sollte auf sog. „Knochenklauer“ verzichtet werden, wie Alkohol und Nicotin.

Darüber hinaus sind Cola und Schokolade nur in Maßen zu genießen. Sie enthalten Phosphor, welches in erhöhter Zufuhr den Knochenstoffwechsel stören kann.

Auch Erwachsene sollten sich täglich für 30 Minuten der Sonne aussetzen, um ihre Vitamin-D Synthese

anzuregen. Nach Rücksprache mit dem Hausarzt kann Vitamin-D auch zusätzlich eingenommen werden, um den täglichen Bedarf v.a. während der Wintermonate zu decken. Im Seniorenalter ist es ebenfalls sinnvoll auf ausreichend Bewegung zu achten. Nicht nur im Hinblick auf den Knochenstoffwechsel, sondern auch als Beitrag zur Sturzprophylaxe. Dazu gehört Spazieren gehen oder leichtes Krafttraining. Im Alter wird die Vitamin-D Synthese weniger effektiv, weshalb es hier sinnvoll ist Vitamin-D zu supplementieren. Natürlich ist auch hier vorab der Kontakt zu einem Arzt ratsam.



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



Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik gilt als optimales Training gegen Rückenschmerzen und für einen gesunden Rücken. Egal, ob bei akuten Beschwerden oder zum Vorbeugen. Wie sieht ein optimales Rücken-Training aus? Wir geben in diesem Artikel ein paar effektive Übungen zum Mobilisieren und Kräftigen der Kreuz- und Rumpfmuskulatur.

Was ist Wirbelsäulengymnastik?

Wirbelsäulengymnastik ist im Grunde Rückentraining: Dazu gehören Dehnübungen, Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Diese sollen Beschwerden reduzieren und verhindern im Bereich der Wirbelsäule.

Durch Bewegung und gezielte Übungen kann man in jedem Alter den unteren Rücken effektiv stärken. Mit regelmäßigem Training bildet man einen Schutz vor weiteren Erkrankungen. Es ist also nie zu spät, mit dem Training zu beginnen.

Wirbelsäulengymnastik besteht aus drei Bereichen:

Dehnübungen

Sanfte Dehnübungen können die Wirbelsäule entspannen und akute Schmerzen lindern.

Mobilisierung

Durch Mobilisierungsübungen wird die Wirbelsäule flexibler und beweglicher. Das Gewebe rund um die Wirbel wird besser durchblutet und die Bandscheiben in der Mitte

werden besser mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt.

Kräftigung

Krafttraining stärkt die Rumpfmuskulatur. Gelenke und Bandscheiben werden entlastet, wenn der Stütz- und Bewegungsapparat stabilisiert sowie gestärkt wird und einen Teil der Arbeit übernimmt.

Übungen für einen gesunden Rücken

Cat und Cow

Stelle dich in den Vierfüßlerstand. Mach deinem Rücken rund und senke deinen Kopf nach unten. Hebe deinen Kopf an, schiebe deine Brust nach vorne, und ziehe die Schultern nach hinten. Wiederhole die Übung mindestens 10-mal.

Plank

Platziere deine Hände und Füße auf den Boden, so dass du in Richtung Boden schaut. Strecke die Arme und die Beine aus, so dass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Das Becken nicht durchhängen oder zum Dach schieben, nur so lange halten, wie es sauber möglich ist. Ziehe deinen Bauch ein, spanne alles an und atme tief durch.

Side Plank

Leg dich auf deine Seite und platziere deine Füße und eine Hand auf den Boden, strecke deine Beine aus und hebe deine Hüfte an, so dass dein ganzer Körper eine Linie bildet. Das Becken nicht durchhängt oder zum Dach schieben, nur so lange halten, wie es sauber möglich ist.

Hip Thrusts

Lege dich auf deinen Rücken, mit dem Blick zur Decke. Beuge deine Knie, und platziere deine Füße auf den Boden. Strecke deine Arme in Richtung Füße aus. Schiebe danach deine Hüfte nach oben, so dass du dein Gesäß anspannst. Halte für ein paar Sekunden, dann senke deine Hüfte wieder in Richtung Matte, am besten nicht absetzen.

Leg lift

Lege dich auf deinen Rücken und strecke deine Beine aus. Hebe deine Beine leicht an, beuge die Knie immer im Wechsel und ziehe sie in Richtung Oberkörper.

Child's Pose

Stell dich in Vierfüßler Stand, platziere deine Beine ein bisschen breiter. Schiebe den Po nach hinten, strecke deine Arme nach vorne. Halte für ein paar Sekunden, danach wieder zurück in Vierfüßler Stand. Atme während der Übung tief durch.

Falls du gerne noch weitere Übungen kennenlernen und ausprobieren würdest, sprech uns gerne an!

Die Muskulatur entlang der Wirbelsäule

Immer mehr Menschen verbringen den Großteil ihres Tages zwischen Bürostuhl, Autositz und der Couch. Wer in seiner Freizeit nicht regelmäßig Sport treibt, lebt meistens sehr bewegungsarm. Der sitzende Lebensstil kann zu einer Lockerung der Muskulatur führen. Ungewöhnliche Belastungen können dann auch zu Verspannungen führen.

Tatsächlich ist eine zu schwache Rumpfmuskulatur häufig der Grund für Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle oder Abnutzungsercheinungen von Knochen und Gelenken. Im Gegenteil ist eine gut trainierte Bauch- und Rückenmuskulatur der beste Schutz vor Rückenproblemen. Starke Muskeln sind elastisch und bilden ein natürliches Stützkorsett für die Knochen und Gelenke.

Ein Muskelnetzwerk, das die Wirbelsäule umgibt, hat die Aufgabe, die Wirbelsäule zu bewegen und

entgegen der Schwerkraft aufrecht zu halten. Die tiefen Rückenmuskeln liegen direkt an der Wirbelsäule an und stabilisieren sie. Darüber liegt die oberflächliche Rückenmuskelschicht. Die longitudinale Rumpfmuskulatur ermöglicht die Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegung des Rumpfes. Die schrägen Bauchmuskeln steuern die Rotationsbewegung.

Grob vereinfacht lässt sich die Rumpfmuskulatur je nach Faserzusammensetzung und täglicher Belastung in solche mit dauerhaft erhöhter Grundspannung und solche, die bei Unterbelastung tendenziell schwächer werden, einteilen.

Schwäche und Ungleichgewicht der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur gelten als körperliche Risikofaktoren für Rückenschmerzen.

In dem nächsten Artikel geben wir Tipps, wie man seine Rumpfbau- muskulatur fit halten und verstärken kann.

Warum ist es so wichtig ausreichend zu trinken?

Der menschliche Körper verliert durchschnittlich ca. 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. In der Hitze kann sich dieser Verlust verdoppeln oder sogar verdreifachen. Deswegen muss man an heißen Sommertagen mehr Wasser als üblich trinken.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, bei normalen Temperaturen mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag zu sich nehmen. Am besten sind Wasser, gekühlter Kräutertee oder Wasser mit ungesüßtem Fruchtsaft. Man nimmt Flüssigkeit auch über die Nahrung auf. Wenn man mehr wiegt, körperliche Anstrengung hat oder Sport treibt, benötigt noch mehr Flüssigkeit zu trinken.

Was passiert in deinem Körper, wenn du zu wenig trinkst?

Dehydrierung kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Eine

Dehydrierung macht sich meist schnell bemerkbar, sowohl körperlich als auch geistig. Verminderte sportliche und berufliche Leistung. Betroffene Personen klagen über Müdigkeit, Schwäche und Schwindel. Die Konzentrationsfähigkeit ist vermindert, viele leiden unter Kopfschmerzen. Unser Wasserhaushalt beeinflusst auch den Blutdruck und reguliert die Körpertemperatur. Wenn man zu wenig trinkt, kann es zu anderen Krankheiten kommen.

Trink regelmäßig über den Tag verteilt!

Am besten ist es für den Körper den ganzen Tag über regelmäßig mit Flüssigkeit zu versorgen. Der Durst nimmt mit zunehmendem Alter ab, sodass ältere Menschen oft vergessen, rechtzeitig Wasser zu trinken. Unabhängig davon laut der Empfehlung sollte man mit dem Trinken nicht zu warten, bis man durstig ist. Durst ist bereits ein Zeichen einer leichten Dehydrierung sein.

Yoga mit Annett

Nach dem erfolgreichen Yoga-Special „Eine Reise durch die 7 Chakren mit Hatha Yoga“ freut es uns sehr, dass Dr. Annett Schiwitz bei uns -nach einer kleinen Sommerpause- einen fortlaufenden Kurs anbietet.

Annett unterrichtet im Hatha Stil mit Einflüssen von anderen Yoga Stilen. Ihr Ziel ist es, die Vorzüge des Yoga, unter Einsatz ihres ärztlichen Wissens, näherzubringen. Als Ärztin geht sie auf die Bedürfnisse des Einzelnen und besonders auf die medizinischen Aspekte ein.

Termine:

Ab dem 01.09.2023 immer freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr.
(am 15.09.2023 und 22.09.2023 fällt der Kurs urlaubsbedingt aus)

Voraussetzung:

Mitgliedschaft Group Fitness, Fitness Classic oder Fitness Premium.

Anmeldung:

per E-Mail an info@postsv.de



Funktionelles Krafttraining für die Gesundheit

Funktionelles Krafttraining ist eine Form des Trainings, die darauf abzielt, die körperliche Leistungsfähigkeit für alltägliche Bewegungen und sportliche Aktivitäten zu verbessern. Im Gegensatz zu traditionellem Krafttraining, bei dem oft isolierte Muskelgruppen trainiert werden, konzentriert sich funktionelles Krafttraining auf komplexe Bewegungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig einbeziehen.

Der Fokus beim funktionellen Krafttraining liegt auf der Entwicklung von Muskelkraft, Beweglichkeit, Stabilität, Koordination und Balance, um den Körper für funktionale Anforderungen fit zu machen.

Die Übungen im funktionellen Krafttraining ahmen natürliche Bewegungsmuster nach und sollen die Kraftentwicklung in einer Vielzahl von Bewegungsrichtungen und Ebenen fördern.

Funktionelles Training ist gesund, da es eine Vielzahl von Vorteilen für den Körper und die Gesundheit bietet. Funktionelles Training konzentriert sich darauf, Bewegungen zu verbessern, die im Alltag und in sportlichen Aktivitäten häufig vorkommen. Es zielt darauf ab, die Muskelkraft, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination zu verbessern, indem es Bewegungen integriert, die verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen.

Typische Übungen im funktionellen Krafttraining können beinhalten:Kettlebell-Swings

Eine Übung, bei der eine Kettlebell zwischen den Beinen geschwungen wird, um die Hüft- und Gesäßmuskulatur zu trainieren.

Ausfallschritte mit Drehung

Ausfallschritte mit gleichzeitiger Rotation des Oberkörpers, um die Koordination und Stabilität zu verbessern.

Medizinball-Wurf

Werfen und Fangen eines Medizinballs, um die Kraft und Geschwindigkeit in den Armen und Schultern zu entwickeln.

Plank

Eine Übung zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und der Core-Stabilität.

Körpergewichtsübungen

Wie Liegestütze, Klimmzüge, Burpees und Squats, um die Muskelkraft und Körperbeherrschung zu verbessern.

Der Vorteil des funktionellen Krafttrainings besteht darin, dass es die körperliche Leistungsfähigkeit für reale Bewegungssituationen steigert und nicht nur isolierte Muskelgruppen anspricht. Es fördert die Ganzkörperstabilität, Beweglichkeit und funktionale Kraft, was nicht nur im Alltag von Vorteil ist, sondern auch die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern kann. Funktionelles Krafttraining ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode, die dazu beiträgt, die Gesundheit und die körperliche Fitness zu fördern.

Hier sind einige Gründe, warum funktionelles Training als gesund gilt:■ Ganzheitliche Stärkung

Funktionelles Training nutzt komplexe Bewegungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig einbeziehen. Dadurch wird der gesamte Körper ganzheitlich gestärkt, im Gegensatz zu isolierten Übungen, die nur bestimmte Muskelgruppen ansprechen.

■ Verbesserte Beweglichkeit und Flexibilität

Funktionelles Training umfasst Bewegungen in verschiedenen Bewegungsrichtungen und Ebenen, was die Beweglichkeit und Flexibilität fördert. Dies ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden und die all-

tägliche Beweglichkeit zu verbessern.

■ Praktische Anwendbarkeit

Die Bewegungen im funktionellen Training sind auf Alltagsaktivitäten und sportliche Bewegungen ausgerichtet. Dadurch verbessern sich die motorischen Fähigkeiten und die Leistungsfähigkeit im täglichen Leben und in sportlichen Aktivitäten.

■ Stärkung der Stabilisatoren

Funktionelles Training bezieht auch die stabilisierenden Muskeln ein, die oft in traditionellen Trainingseinheiten vernachlässigt werden. Dies trägt zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Unterstützung der Gelenke bei.

■ Verletzungsprävention

Durch das Training von funktionellen Bewegungsmustern und die Stärkung des gesamten Körpers werden Muskeln, Sehnen und Gelenke gestärkt, was das Verletzungsrisiko verringern kann.

■ Effizienz

Funktionelles Training kann in kurzen, intensiven Trainingseinheiten durchgeführt werden und bietet somit eine zeitsparende Möglichkeit, um fit zu bleiben und die Gesundheit zu fördern.

Insgesamt trägt funktionelles Training dazu bei, die allgemeine Fitness zu verbessern, die Beweglichkeit zu steigern, das Verletzungsrisiko zu verringern und die Leistungsfähigkeit im Alltag und im Sport zu steigern.

Es ist eine vielseitige und effektive Trainingsmethode, die eine gesunde und nachhaltige körperliche Entwicklung unterstützt.

Mit Bewegung für die Darmgesundheit

Ein gesunder Darm stärkt das Wohlbefinden, da er eine Vielzahl wichtiger Funktionen im Körper erfüllt. Hier sind einige wissenschaftlich belegte Aspekte, wie ein gesunder Darm das Wohlbefinden unterstützt:

Nährstoffaufnahme

Ein gesunder Darm ermöglicht die effiziente Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung, die für die Energiegewinnung und die allgemeine Gesundheit benötigt werden.

Immunfunktion

Der Darm spielt eine entscheidende Rolle im Immunsystem und hilft dabei, schädliche Bakterien und Krankheitserreger abzuwehren. Ein intaktes Immunsystem fördert die allgemeine Abwehrkraft und Gesundheit des Körpers.

Darmflora

Eine ausgeglichene Darmflora mit einer Vielzahl guter Bakterien unterstützt die Verdauung, fördert die Aufnahme von Nährstoffen und hemmt das Wachstum potenziell schädlicher Bakterien.

Bewegung und Sport können die Darmgesundheit ebenfalls positiv beeinflussen■ Stärkung der Darmbewegung

Körperliche Aktivität regt die Darmmotilität an, was die Verdauung fördert, und Verstopfung vorbeugen kann.

■ Reduktion von Entzündungen

Regelmäßige Bewegung kann Entzündungen im Darm verringern, da sie entzündungshemmende Effekte hat und die Immunantwort positiv beeinflusst.

■ Verbesserung der Darmflora

Sportliche Aktivität kann das Gleichgewicht der Darmbakterien fördern und somit die Darmgesundheit unterstützen.

■ Stressabbau:

Sportliche Betätigung hilft, Stress abzubauen, was sich positiv auf den Darm auswirken kann, da Stress negative Auswirkungen auf die Darmfunktion haben kann.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ein gesunder Darm das Wohlbefinden stärkt, indem er eine optimale Nährstoffaufnahme und Immunfunktion ermöglicht. Bewegung und Sport unterstützen die Darmgesundheit durch Förderung der Darmbewegung, Reduktion von Entzündungen, Verbesserung der Darmflora und Stressabbau.

Die Kombination aus einer ausgewogenen Ernährung, einem gesunden Lebensstil und regelmäßiger körperlicher Aktivität trägt somit zur Förderung einer gesunden Darmgesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens bei.

Verbesserte Gesundheit durch Gruppenfitness: Sportliche Gemeinschaft und Wohlbefinden

Das Training in einer Gruppe hat eine Vielzahl von Vorteilen, die sich positiv auf die Motivation, das soziale Miteinander und den Trainingserfolg auswirken können. In dem folgenden Artikel nennen wir ein paar Gründe, warum das Training in einer Gruppe auf die Gesundheit eine positive Wirkung hat.

Motivation und Unterstützung

Das Training in einer Gruppe schafft ein unterstützendes Umfeld, in dem sich die Teilnehmer gegenseitig motivieren und ermutigen können. Das gemeinsame Ziel, sich fit zu halten oder sportliche Ziele zu erreichen, kann zu einem erhöhten Engagement und einer positiven Gruppendynamik führen. Gute Laune, Motivation und Energie sind ansteckend.

Soziale Interaktion

Das Training in einer Gruppe bietet die Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und soziale Kontakte zu knüpfen. Dies kann das Training zu einem angenehmen sozialen Erlebnis machen und das Wohlbefinden steigern.

Strukturiertes Training

Gruppentrainingseinheiten werden oft von einem Trainer oder Coach geleitet, der das Training strukturiert und anleitet. Dies ermöglicht den Teilnehmern, von der Erfahrung und dem Fachwissen des Trainers zu profitieren und ein effektives Training zu absolvieren.

Abwechslung

In einer Gruppe werden verschiedene Übungen und Trainingsmethoden eingesetzt, was zu mehr Abwechslung und Spaß führen kann. Die Gruppenmitglieder können voneinander lernen und neue Trainingsreize erfahren.

Verbindlichkeit

Die Verpflichtung an Gruppentrainingseinheiten teilzunehmen, kann helfen, die Disziplin aufrechtzuerhalten und das Training kontinuierlich fortzusetzen.

Zielorientierung

Gruppentrainingseinheiten können auf gemeinsame Ziele oder sportliche Herausforderungen ausgerichtet sein. Dies fördert den Ehrgeiz und den Teamgeist, was zu einem gesteigerten Trainingserfolg führen kann. Wenn eine Person die Leistung steigert, steckt das





an. Schließlich gibt es ein gemeinsames Trainingsziel. Damit entstehen viel schneller Situationen, in denen man sich fordert und dabei Spaß hat.

Spaß und Freude

Das Training in einer Gruppe kann Freude bereiten und das Gefühl vermitteln, Teil einer Gemeinschaft zu sein, was die Trainingsmotivation steigert, und das Durchhaltevermögen verbessert.

Insgesamt bietet das Training in einer Gruppe viele positive Aspekte, die zu einer effektiven, motivierenden und angenehmen Trainingserfahrung beitragen können. Es ist eine großartige Möglichkeit, seine Fitnessziele zu verfolgen, soziale Kontakte zu knüpfen und Spaß an Bewegung und Sport zu haben.

Wenn du Lust auf Gruppenfitness bekommen hast, bietet unser vielfältiges Kursangebot eine großartige Möglichkeit, verschiedene Fitnesskurse auszuprobieren und daran teilzunehmen. In unseren Gruppenfitnesskursen findest du eine breite Palette von Trainingsstilen, die auf unterschiedliche Bedürfnisse und Fitnessziele zugeschnitten sind.

Unsere qualifizierten Trainer und Coaches stehen bereit, um dich in den Kursen anzuleiten und zu unterstützen. Egal, ob du nach einem energiegeladenen Cardio-Workout suchst, deine Muskeln mit Krafttraining stärken möchtest oder Entspannung und Flexibilität in einem Yoga-Kurs suchst - bei uns findest du das passende Angebot.

Unseren Kursangebot findest du auf unserer Webseite, falls du weitere Informationen benötigst oder persönliche Beratung wünschst, steht dir unser freundliches Team

an der Rezeption gerne zur Verfügung.

Was erwartet uns in der nahen Zukunft?

Sport- und Fitnessrends können sich jedoch im Laufe der Zeit ändern und durch verschiedene Faktoren wie Technologie, Gesundheitsbewusstsein, soziale Medien und neue Trainingsmethoden beeinflusst werden. Gesellschaftliche Entwicklungen, wie etwa ein wachsendes Interesse an Nachhaltigkeit und digitalen Lösungen, könnten sich auch auf die Sport- und Fitnessrends in Deutschland auswirken. Online-Trainings, personalisierte Fitnessprogramme, soziale Fitness-Communities und umweltfreundliche Sportangebote könnten möglicherweise Teil der aktuellen Trends sein.

Mögliche Trends, die ab 2023 in Deutschland auftreten könnten

Fitnessprogramm personalisiert

Mit Fortschritten in der Technologie, insbesondere in der künstlichen Intelligenz und der Datenanalyse, könnten personalisierte Fitnessprogramme an Bedeutung gewinnen. Anbieter könnten individualisierte Trainings- und Ernährungspläne basierend auf den spezifischen Bedürfnissen und Zielen jedes Einzelnen erstellen.

Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein

Umweltfreundliche Fitnessstudios und nachhaltige Sportausrüstung könnten verstärkt in den Fokus rücken, da das Bewusstsein für Umweltschutz und Nachhaltigkeit zunimmt.

Ganzheitliche Gesundheit

Ein holistischer Ansatz zur Gesundheit und Fitness, der nicht nur körperliche, sondern auch geistige und emotionale Aspekte berücksichtigt, könnte sich weiterverbreiten.

Neue Trainingsformate

Es könnten neue und innovative Trainingsformate aufkommen, die das Interesse der Menschen wecken und ihre Motivation steigern, wie zum Beispiel hochintensives Intervalltraining (HIIT), funktionelles Training oder Mixed Martial Arts (MMA)-basierte Workouts.

Community-basierte Fitness

Der Trend zu gemeinschaftsbasierten Fitnessprogrammen und Gruppentrainings könnte sich fortsetzen, da Menschen soziale Interaktionen suchen und sich gegenseitig motivieren möchten.

Wearable-Technologie

Die Verwendung von tragbarer Technologie wie Fitness-Trackern und Smartwatches könnte weiter zunehmen, da sie den Menschen ermöglichen, ihre Fitnessziele zu verfolgen, Fortschritte zu überwachen und ihre Gesundheitsdaten zu verfolgen.

Outdoor-Fitness

Outdoor-Aktivitäten wie Laufen, Wandern, Radfahren, Klettern und Bootcamp-Training könnten weiter an Beliebtheit gewinnen. Die Natur bietet eine inspirierende Umgebung für das Training und kann das Wohlbefinden steigern.

Wir sind darauf vorbereitet!

Gibt es Risikofaktoren für einen Bandscheibenvorfall?

Klare Risiken sind schwer zu definieren. Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit wie Büroangestellte oder LKW-Fahrer neigen eher zu einem Bandscheibenvorfall als Personen, die sehr aktiv sind. Daneben gibt es seltene Erkrankungen wie Bindegewebsschwächen, die zu einem erhöhten Risiko führen. In Bezug auf den körperlichen Status kann man sagen, dass übergewichtige Personen mit einer wenig ausgeprägten Rückenmuskulatur eher gefährdet sind, als Personen die ihre Rückenmuskulatur gezielt trainieren.

Kann man einem Bandscheibenvorfall vorbeugen?

Ja! Ein Bandscheibenvorfall entsteht durch einen Wasserverlust in der Bandscheibe. Deswegen ist man abends etwas kleiner als morgens. Und dann kommt es zu Bewegung der benachbarten Wirbelkörper. Der Faserring kann einreißen und ein Vorfall kann ausbrechen. Wenn es einem gelingt, die Wirbelsäule zu stabilisieren und diese minimalen Bewegungen zu verhindern, z. B. durch eine starke Rückenmuskulatur, kann das einer Vorwölbung oder einem Vorfall vorbeugen.

Was sind klassische Symptome?

Symptome für einen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule sind beispielsweise das Ausstrahlen der Schmerzen in ein Bein.

Bei einem Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule können die Schmerzen in den Arm ausstrahlen. Man sollte den Arzt aufsuchen, wenn ein Kreuzschmerz ein bis zwei Wochen anhält und auch nach der Gabe einfacher Schmerzmittel nicht zurückgeht. Der muss dann entscheiden, ob eine Bildgebung durchgeführt wird.

Wann sollte bei einem Bandscheibenvorfall operiert werden?

Wenn heftige, therapieresistente Schmerzen über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen bestehen, die nicht auf Medikamente ansprechen und wenn die Person immobilisiert ist und keine Physi-

otherapie bekommen kann, oder wenn aufgrund des Vorfalls schwere neurologische Ausfälle bestehen, d. h. die Person eine hochgradige Lähmung in Arm oder Bein hat. Je länger Bandscheibenvorfall und Lähmung bestehen, desto schlechter bildet sich letztere zurück.

Personen, die keine neurologischen Störungen, sondern nur Schmerzen haben, sollten immer zuerst eine konservative Therapie erhalten. Dabei wird zuerst der akute Schmerz medikamentös behandelt mit anschließender Physiotherapie. Ist der Vorfall nicht akut, kann auch eine Muskelkräftigung erfolgen.

Wie lange sollte man warten, bis man nach einem akuten Bandscheibenvorfall mit dem Training starten kann?

Meist weiß man nicht, wann genau der Bandscheibenvorfall aufgetreten ist, aber in einem Zeitraum von 6 bis 8 Wochen nach dem Bandscheibenvorfall kann mit einer gerätegestützten Krankengymnastik

begonnen werden. Dazu gehört insbesondere auch das Training an der Lumbal- oder Cervical-Muskulatur (Stützmuskulatur im LWS- und HWS-Bereich), je nachdem wo der Bandscheibenvorfall war.

Auch Wirbelsäulengymnastik oder Yoga sind gut, um die Muskulatur zu stärken, optimal kombiniert man die beiden Trainingsarten miteinander. Bei einem Bandscheibenvorfall kommt es zu einer Nervenkompression, die automatisch auch die Rückenmuskulatur mitschädigt.

Denn aus der Nervenwurzel ziehen kleine Nervenäste zur Rückenmuskulatur. Durch Krafttraining wird die Ansteuerung der Nerven wieder verbessert und darüber hinaus die Rückenmuskulatur gestärkt. Nach einem Vorfall der Bandscheibe muss unbedingt eine Prophylaxe erfolgen, um weitere Schäden an der Wirbelsäule zu verhindern. Hier ist aber ein korrektes Training, welches nicht zu schnell und mit nicht zu viel Gewicht durchgeführt wird, entscheidend.



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.

Ganz oder gar nicht?

Aus dem Urlaub zurück in den Alltag - manchmal drängt sich da die Frage auf: Muss das wirklich sein? War es nicht viel schöner die Zeit für sich zu genießen, frei gestalten zu können was und wann man etwas tut?

Aus wissenschaftlicher Sicht ist die Antwort klar: ja, wir brauchen Zeiten der Entspannung, um Zeiten der Anspannung begegnen zu können. Aber wie verhält es sich anders herum? Die Psychologie beschreibt in der Sport- und Arbeitsmedizin Anspannung als Oberbegriff verschiedener Zustände, die mit dem Niveau der Aktivität des Nervensystems in Zusammenhang stehen. Diese mentalen und körperlichen Zustände werden unter dem Begriff „Stress“ zusammengefasst.

Wenn wir nun also an eine Reise denken, auf die wir uns schon lange freuen: die Planung muss erfolgen oder delegiert werden, die Koffer wollen möglichst vollständig gepackt sein und der Abfahrzeitpunkt muss festgelegt und eingehalten werden. Wie gern kommt an einem Abreisetag etwas dazwischen! Eine Kleinigkeit nur, und der Puls steigt.

Auch hier spricht man von Stress, der allerdings in der subjektiven Wahrnehmung in seiner Gesamtheit oder seinem Ergebnis als positiv bewertet wird. Wenn alle



Schritt wieder loszulassen und der Geist folgt fast automatisch. Ziel der Methode ist es, durch die bloße Erinnerung und Vergegenwärtigung der Muskelentspannung (es müssen also am Schluss keine Bewegungen mehr durchgeführt werden, versprochen) eine rasche, tiefe Entspannung herbeizuführen, die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirkt und so, bei regelmäßiger Anwendung, verschiedene stressbedingte Erkrankungen vorbeugen kann.

Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation oder das autogene Training finden immer mehr Anklang in der ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge, das aktuelle Paradigma der Selbstoptimierung schließt den geistigen Zustand eines Menschen in die allgemeine Fitness mit ein. Dieser Wandel im Selbstverständnis der Gesundheit hilft uns als

Unwägbarkeiten beseitigt, alle Anstrengungen hinter uns gebracht sind, können wir nicht nur stolz auf uns sein, sondern empfinden die Entspannung als noch erholsamer, noch tiefer.

Dieses Prinzip macht sich die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson zunutze. Durch gezielte Anspannung der Muskelgruppen wird der Zustand der folgenden Entspannung vertieft und intensiviert. Der Körper lernt Schritt für

halten und darüber nachzudenken, was wir wirklich brauchen und welche Maßnahmen wir ergreifen können, um uns ganzheitlich und langfristig wohl zu fühlen.

Abseits von Methoden zur Entspannung: was kann ich tun, um meinen Stress zu reduzieren? Hier kann ein gezieltes Stressmanagement-Training helfen.

Eine Analyse dessen, was die innere Anspannung auf den Plan ruft, ist der erste Schritt. Zu verstehen, wie der Körper physiologisch mit Stress und seinen Faktoren umgeht, kann dabei helfen sich selbst in einer Stresssituation besser wahrzunehmen und zu regulieren.

Fallstricke, wie eine dauerhafte Überbelastung in der heutigen schnelllebigen Zeit werden aufgedeckt und können in Teilen durch Zeitmanagement und bewusste Zielsetzung eliminiert werden.

Wir lernen also, dass die Umweltfaktoren zwar bestehen, aber wir ihnen nicht schutzlos ausgeliefert sind. Das Hinüberretten der Entspannung und Erholung aus der Urlaubszeit in den Alltag ist kein Hexenwerk.



Kleine Kniffe, wie den Urlaub so zu planen, dass die Arbeit nicht an einem Montag, sondern beispielsweise an einem Mittwoch wieder aufgenommen wird, können bereits eine große Wirkung haben. So bleiben noch zwei Tage, um sich zu sortieren, neue Ziele zu stecken und behutsam in den gewohnten Tagesrhythmus zurückzufinden.

Die gute Nachricht lautet: Fitness betrifft nicht nur die Muskeln und Organe. Auch die Entspannungsfähigkeit kann und darf trainiert werden. Inhaltlich ist es dabei recht egal, wie der Weg dorthin aussieht, auf die Regelmäßigkeit kommt es an.

Für diese Regelmäßigkeit kann ein Kurs sorgen. Im September startet wieder der beliebte Kurs zur progressiven Muskelentspannung, in dem nicht nur die Methode erlernt wird, sondern auch wichtige Inhalte zum Stressmanagement stattfinden.

Mein Auftrag hierbei ist es, das Bewusstsein zu schaffen dass körperliche Fitness mit mentaler Kraft einhergeht und diese ebenso erlernbar ist wie eine neue Sportart. Durch den medizinischen Hintergrund als Ergotherapeutin schaffe ich einen Mehrwert in meinen Kursen, der die

nachhaltige Wirkung unterstützen soll.

Wer ich bin und wie ich arbeite, lässt sich beim Tag der offenen Tür erfahren. Dort werde ich „zum Anfassen“ vor Ort sein und Einblicke in die progressive Muskelrelaxation als Methode und einen kurzen Workshop zum Stressmanagement geben.

Sich ganz der Prävention zu verschreiben, war für mich der logische Schritt, nachdem ich zehn Jahre in und um Augsburg vorwiegend mit psychisch Erkrankten und Kindern als auch ihren Eltern arbeitete. Häufig fiel mir auf, wie lange der Leidensweg, wie hoch die Belastung schon war, bevor die Menschen überhaupt in Behandlung kamen. In meiner Coachingpraxis geht es nun darum, die Reißleine schon weit vorher zu ziehen und Probleme im Job, in Konflikten, zwischenmenschlichen Beziehungen oder in der Selbstentwicklung direkt unkompliziert und undogmatisch anzugehen.

Meine Kurse sind darauf ausgelegt, sich selbst ein wenig besser kennen zu lernen und sich etwas Gutes zu tun. Wer einen tieferen Einstieg wünscht, ist bei mir im Einzelsetting jederzeit herzlich willkommen.

Harte Fakten:

Kursstart: 20. Oktober 2023
Umfang: 8 Einheiten zu je 90 Minuten
Zeiten: Mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: myPSA
 Max-Josef-Metzger-Str. 5
 86157 Augsburg

Anmeldung:

Persönlich an unserer Rezeption
 Telefonisch unter: 0821 / 44 22 44
 Oder einfach per
E-Mail: info@postsv.de

Tag der offenen Tür:

17. September 2023
Workshop Stressmanagement
 14 bis 16 Uhr

Progressive Muskelrelaxation
 16 bis 17 Uhr

Carina Jakob (im Bild links) ist staatlich geprüfte Ergotherapeutin, Entspannungspädagogin, Coach und arbeitet als Solo-Selbstständige Expertin bei und an B.A.T.-Coaching in und um Augsburg. Bei ihrer Arbeit mit Patienten verschiedenster Krankheitsbilder erlebte sie die vielfältige Notwendigkeit von Balance im Alltag als Prävention und Selbstfürsorge.

DAYTON / PARK

- 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

Sport ist eines der wirkungsvollsten und sichersten „Medikamente“

Nur leider sind die wenigsten Menschen ausreichend körperlich aktiv. Welche „Dosierung“ erforderlich ist, um langfristig auch schweren Erkrankungen vorzubeugen, dazu gibt es mittlerweile klare Empfehlungen.

Rund 2 Milliarden Menschen - mehr als ein Viertel der Weltbevölkerung - bewegen sich zu wenig. Hierzulande ist sogar fast jeder Zweite zu inaktiv und erreicht nicht die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Die vielen Annehmlichkeiten unserer modernen Welt - Auto, Bürojob, Fahrstühle, Lieferdienste - tragen ihren Teil dazu bei. Die gesellschaftliche Bequemlichkeit hat aber ihren Preis: Bewegungsmangel spielt in der gleichen Liga wie die klassischen Risikofaktoren Rauchen, Bluthochdruck oder Diabetes. So weisen „Extremsitzer“ (mehr als 8 Stunden am Tag) ein um rund 80 % erhöhtes Sterberisiko auf. Der oft bemühte Spruch „Sitzen ist das neue Rauchen“ scheint damit belegt zu sein.

Doch es gibt eine gute Nachricht:

Der Mensch ist genetisch auf Bewegung programmiert, was auch die unzähligen positiven Gesundheitseffekte erklärt. Erst kürzlich wurde im Journal of the American College of Cardiology ein Artikel veröffentlicht, der aufzeigt, wie viel Bewegung nötig ist, um langes Sitzen (z. B. am Arbeitsplatz) auszugleichen.

Die Studie kommt zu dem Schluss, dass 5 Stunden körperliche Bewegung pro Woche erforderlich sind, um ein tägliches Sitzen von 8 und mehr Stunden zu kompensieren. Stehen statt Sitzen verbesserte das kardiovaskuläre Risiko nicht.

Weiterhin zeigte die Untersuchung, dass mehr als 8 Stunden Sitzen ohne Sport als Ausgleich das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse um rund 80 % erhöht. Regelmäßige körperliche Bewegung eignet sich wunderbar zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes,



Krebserkrankungen, Osteoporose, Übergewicht, Stress und Burnout.

Sport verlängert das Leben, doch oft wird körperliche Bewegung nur am Rande thematisiert, was Leute nicht wirklich dazu motiviert, ihre Lebensweise zu ändern. Es gibt aber überzeugende Zahlen und Fakten, die aufzeigen welche gesundheitlichen Vorteile Bewegung ganz konkret mit sich bringt. Eine Vielzahl von Studien belegt, dass körperliche Bewegung eine wirkungsvolle „Anti-Aging Medizin“ ist.

Schon 15 Minuten Bewegung am Tag senken demnach das Mortalitätsrisiko um 14 %. Jede weitere Viertelstunde reduziert das Risiko um weitere 4 %. Die Superaktiven, die rund 50 Minuten intensiven Sport pro Tag machen, können ihr Sterberisiko sogar um knapp die Hälfte reduzieren.

Eine Erklärung für die lebensverlängernde Wirkung von Sport entdeckte kürzlich ein deutsches Forscherteam

Regelmäßiger Ausdauersport (3-mal 45 Minuten pro Woche) erhöhte die Aktivität des Enzyms Telomerase, das die Schutzkappen der Chromosomen, die sog. Telomere, verlängert und die Körperzellen dadurch wieder „verjüngt“. Aber auch das Immunsystem profitiert: Ältere Menschen, die ihr ganzes Leben viel Ausdauersport getrieben hatten, wiesen in einer Studie deutlich

aktivere B- und T-Zellen im Blut auf. Dadurch waren sie weniger anfällig für Infektionen, chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen und wiesen einen besseren Impfschutz auf.

Andere Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport die natürlichen Killerzellen aktiviert, deren Aufgabe unter anderem die Bekämpfung von Krebszellen ist. Wer körperlich sehr aktiv ist (rund 3-mal so viel wie die WHO empfiehlt), kann sein Risiko für die Entwicklung von 13 Krebsarten um bis zu 42 % verringern – darunter Darm-, Lungen- und Brustkrebs mit je 16 %, 26 % und 10 % Reduktion. Doch auch nach einer Krebsdiagnose ist es nicht zu spät für Sport: Patienten, die an Brust- oder Darmkrebs erkrankt waren und erst dann begannen, sich zu bewegen, konnten ihr Sterberisiko mit einem Training nach WHO-Empfehlungen um circa 28 % senken. Auch Patienten mit Prostatakrebs profitieren: Mehr als 3 Stunden intensiver Sport pro Woche reduzierten die Sterbewahrscheinlichkeit nach einer Prostatakrebs-Diagnose um 61 %.

Nur bei einer Krebsform scheint sich Sport negativ auszuwirken: Körperlich aktive Menschen haben ein um 30 % erhöhtes Melanom-Risiko, denn sie verbringen viel Zeit im Freien und setzen sich dadurch einer erhöhten UV-Dosis aus. Regelmäßige Hautchecks sind bei ihnen Pflicht.

Krafttraining gegen Diabetes

Sport spielt auch in der Diabetes-Prävention eine entscheidende Rolle und kann die Krankheit hinauszögern oder sogar verhindern. Der Grund: Körperliche Aktivität aktiviert einen insulinunabhängigen Mechanismus, mit dem die Körperzellen Glukose aus dem Blut besser aufnehmen können. Der Blutzuckerspiegel sinkt und die Insulinsensitivität steigt. Das zeigt sich auch in Studienergebnissen: Schon 2,5 Stunden aktives Spazieren gehen pro Woche verringerte bei Gesunden das Diabetesrisiko um 30 % und half Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt waren, ihren HbA1c-Wert (Langzeit Blutzuckerwert) um 0,5–0,7 % zu senken.

In 2 von 3 Fällen können Diabetiker sogar ihre Medikation reduzieren. Neben Ausdauersport eignet sich insbesondere Muskelaufbautraining im Kampf gegen Diabetes. „Muskeln sind wahre Zuckerräser“. In der Tat erhöht zusätzliches Muskelgewebe die Glukose-Speicherkapazität des Körpers und senkt den HbA1c-Wert noch effektiver. Die positiven Effekte auf den Glukosespiegel sind mitunter schon nach einer Woche Sport im Blut sichtbar. Doch genauso schnell können sie auch wieder verblasen: Um die Wirkung aufrechtzuerhalten, sollten Trainingspausen nicht länger als 2 Tage andauern.

Auch das Herz-Kreislauf-System lässt sich nachweislich durch regelmäßige Bewegung positiv beeinflussen: Schon 5 bis 10 Minuten

langsames Joggen am Tag reduzieren das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um fast zwei Drittel. Optimal für die Herzgesundheit sind aber rund 3,5 Stunden moderater Sport pro Woche.

Die Gründe für die positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System sind vielfältig. Regelmäßige Bewegung senkt den systolischen/diastolischen Blutdruck um bis zu 11/6 mmHg. Insbesondere Hypertoniker profitieren davon. Weiterhin verbessert körperliche Aktivität das Lipidprofil und kann das HDL-Cholesterin um bis zu 15 mg/dl ansteigen lassen, die Konzentration von Triglyceriden (Untergruppe der im Blut messbaren Fette) dagegen um bis zu 38 mg/dl senken.

Auch wenn es nur geringe Effekte auf das LDL-Cholesterin gibt, so kann regelmäßiger Sport insbesondere die Anzahl der kleinen antherogenen LDL-Partikel um circa 20 % reduzieren und dadurch das Arterioskleroserisiko (Ablagerungen in Arterien) senken.

Sport hat aber noch weitere antiantherogene Wirkungen

Er fördert die Ausschüttung von vasodilatatorischen Botenstoffen und induziert die Bildung neuer Blutgefäße. Aktives Muskelgewebe sondert zudem sogenannte Myokine (Botenstoffe) ab, die chronische Entzündungen eindämmen und der Plaque-Entstehung entgegenwirken. Sind bereits Plaques vorhanden, kann regelmäßiger Sport ihre



Festigkeit erhöhen und eine Ruptur vermeiden. Weiterhin hilft körperliche Bewegung auch bei Arrhythmien, indem die parasympathische Regulation des Herzschlags verbessert und die Störanfälligkeit der Kardiomyozyten verringert wird.

Wirksame Demenzprävention

Beeindruckend sind auch die Effekte auf das Gehirn. Schon 10 Minuten einfaches Spazieren gehen reichen aus, um unsere Neuronen besser zu vernetzen und die Gedächtnisleistung zu erhöhen. Tatsächlich lässt körperliche Bewegung neue Gehirnzellen im Hippocampus und frontalen Kortex sprießen und verbessert so die Lern- und Merkfähigkeit, dadurch lässt sich der Entwicklung einer Demenz entgegenwirken. Eine Studie mit einem Follow-up von 44 Jahren zeigt dies eindrücklich: Menschen mit einem hohen Fitnesslevel hatten ein bis zu 88 % geringeres Demenzrisiko. Vermittelt werden die positiven Effekte wahrscheinlich über das Hormon BDNF (Fördert das Wachstum neuer Synapsen und Neuronen). 20–40 Minuten Ausdauersport erhöhen die BDNF-Konzentration bereits um 32 %. Dagegen führt Inaktivität zu einer Reduktion um 13 %.

Wirksam wie Antidepressivum

Sport erhöht auch die Konzentrationen von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin im Blut, die über die Aktivierung unseres Belohnungssystems die Stimmung verbessern und Stressgefühle vermindern. Körperliche Aktivität taugt so auch als äußerst effektives Mittel gegen Depressionen: Eine Studie zeigt, dass 30 Minuten Joggen pro Woche ähnlich effektiv wirken wie ein Antidepressivum. Die Liste der positiven Wirkungen von Sport ließe sich fast endlos fortsetzen. Fakt ist: Unzählige wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sport nicht nur zum Abnehmen geeignet ist, sondern darüber hinaus noch zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile bietet.

Versuchen wir also unseren Alltag so aktiv wie nur möglich zu gestalten: Treppe statt Aufzug, Stehen statt Sitzen, Gehen statt Fahren.

Denn der Aufwand lohnt sich !!

Kursplan August 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
Schlingentraining
* ab Herbst wieder



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

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
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



17:00 - 18:00h
Hatha Yoga
* Special ab 01.09.

Freitag

Samstag



10:00 - 11:00h
Yoga



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



08:00 - 09:00h
Nordie Walking
* Outdoor

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

Mitte Juli fand wieder unsere zwei-tägige Tour mit dem Mountainbike statt. Unser Ziel war dieses Mal das oberpfälzisch-fränkische Grenzgebiet an der Pegnitz.

Bereits Monate vorher hieß es einen Ausgangsort zu finden. Dann die Reservierung der Zimmer. Schließlich kann man an einem Freitag nicht mit 16 Leuten aufkreuzen und nach einer Übernachtungsmöglichkeit fragen.

Die Strecke wurde dann auch zeitig geplant und, dieses Mal, vorher abgeradelt. Was auch gut war. So habe ich zwei schwere Anstiege rausgenommen.

Am Freitag, 14. Juli trafen wir uns gegen drei Uhr im Sheridanpark zur Abfahrt nach Königstein in der Oberpfalz. Dort angekommen, haben wir zuerst die Zimmer bezogen und sind anschließend in einen nahen Gasthof zum Essen gegangen. Nach einem kleinen Absacker in einem Nachbarlokal dann Betruhe.

Am Samstagmorgen nach dem Frühstück haben wir die Fahrräder aus- oder abgeladen. Und kurz nach neun waren wir auch schon unterwegs.



Zuerst auf einer Nebenstraße und dann auf Feld- und Waldwegen Richtung Riglashof. Dort sind wir dann unter der Zandt (die haben wir ausgelassen) vorbei und mussten an dem einzigen Weg den wir nicht vorher abgeradelt waren, unsere Fahrräder einen kurzen Wanderpfad hinauf schieben. Okay, war nicht so schlimm.

Weiter führte uns der Weg nach Neukirchen, durch Etzelwang und dann auf teilweise Trails nach Hersbruck. Mittlerweile war die Temperatur über 30 Grad gestiegen. So war eine kurze Rast mit der Möglichkeit im Baggersee zu baden sehr willkommen. Danach die Durchfahrt von Hersbruck und am Ortende steil hinauf. Dort dann über Trails und Schotterwegen nach Vora. Dort an der Pegnitz, mittlerweile näherte sich das Thermometer der 40 Grad Marke, nochmal eine Rast im Café Inselblick.

Nach dieser Rast noch mal ein längerer Anstieg, bevor es stetig auf und ab wieder zurück nach Königstein ging. Die hohen Temperaturen machten jedem zu schaffen, so dass wir froh waren, endlich am Zielort angekommen zu sein. Nach einem Zielbier, duschen und dann gemeinsames Abendessen wieder im benachbarten Gasthof.

In der Nacht zum Sonntag hat es dann geregnet und etwas abgekühlt. So war es fast frisch, als wir uns am Sonntag auf den Weg machten. Unser Weg führte uns Richtung Pegnitz und dann ca. 20 Kilometer lang am gleichnamigen Fluss entlang bis Eschenbach. Dort machten wir in der ersten Hälfte auch eine kurze Einkehr.

Nach Eschenbach dann noch einmal eine Pause zur Stärkung, bevor wir die letzten Kilometer in Angriff nahmen. Auch hier wieder über Wald- und Wiesentrails zurück nach Königstein. Dort setzten wir uns noch zu einem Abschlusskaffee zusammen. Es war alles gut gegangen. Außer einer kleinen Schramme nach einem Rutscher nix passiert.

Hier ein Dank an alle Teilnehmer für das disziplinierte Fahren. Es ist nicht selbstverständlich, dass bei so einer Tour alles so glatt und reibungslos abläuft. Mal schauen, was mir für nächstes Jahr einfällt.

Jetzt freuen wir uns erst mal auf die Bergtour auf den Wilden Freiger.

Hans Horn



Eingetour Sorgschrofen und Zinken Überschreitung

Vor unserer mehrtägigen Sommer-Bergtour zum Wilden Freiger in den Stubaier Alpen hatte Wolfi am Wochenende noch zu einer Eingetour eingeladen. Seinem Ruf zur Sorgschrofen-Zinken-Überschreitung von Unterjoch aus waren Ria, Hanna und Stefan gefolgt. Auf leicht ansteigenden Forstwegen ging es zunächst über Weiden und durch Wald an den Liften aus Jungholz vorbei in den schmalen Anstieg zum Sorgschrofen. Bei einer kurzen Brotzeit legten wir die Klettersteig-Sets an, um gerüstet zu sein, falls einer der zahlreichen Wanderer mit Sneakern und leichter Ausstattung in den seilversicherten Passagen „Schwierigkeiten“ macht. Unter Führung von Wolfi ging es gut voran.

Dabei blieb bis zum Gipfel des Sorgschrofen (1.635 m) immer Zeit und Gelegenheit für Blicke in die Tiefen beiderseits des Steigs oder die vorausliegenden Passagen und spektakulären Felsformationen der weiteren Überschreitung zum Zinken (1.613 m). Beide Gipfel boten tolle Rundblicke von den Oberstdorfer Bergen mit Ifen und Großem Daumen im Süden und Westen über die Tannheimer Berge mit Aggenstein, Gimpel und Kellenspitze im Osten. Die Tour hat uns großen Spaß bereitet, konnten doch alle nochmal für die kommende Mehrtagestour Sicherheit am Grat und in knackigen Klettersteigsequenzen üben und auffrischen. Und natür-



lich fand sich am Schluss -nach einer kurzen Runde im Kneippbe-



cken von Unterjoch- noch Zeit für Kaffee und Bier im Cafe Alpenrose.



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



Von unserer Spinning-Trainerin Anke Zitzelsberger

Vom 27. - 30. Juli 2023 fand wieder der Großglockner Ultratrail (GGUT 2023) statt. Es gibt 5 Distanzen, wovon die längste mit 110 km und 6500 Höhenmeter einmal komplett um das Großglockner Massiv führt. Ich habe mich heuer für die 58 km Distanz mit 3500 Höhenmeter bergauf und 4000 Höhenmeter bergab entschieden.

Streckenbeschreibung

Meine Strecke führte vom 1.324 Meter hoch gelegenen Kals am Großglockner über die Glorer Hütte auf 2.642 Meter und die Salmhütte auf 2.644 Meter über dem Meer. Danach ging es weiter zum Glocknerhaus (2.132 m) an der Großglockner Hochalpenstraße hoch auf 2.663 m zur Unteren Pfandlscharte hinab nach Fusch auf ca. 800 m. Danach ging's über die Ponyhofalm zurück nach Kaprun (siehe Streckenplan bzw. GPX Daten).

Startvorbereitung

Am Freitag holte ich meine Startunterlagen und richtete meinen Laufrucksack mit der erforderlichen Pflichtausrüstung her, unter anderem Regenjacke, warme und Wechselkleidung, Erste Hilfe Set, Getränke und Riegel. Die Wetteraussichten für Samstag waren sehr durchwachsen, mit der Möglichkeit von Gewittern ab 13 Uhr. Morgens um 5 Uhr fuhren fünf Busse mit den Läufern von Kaprun nach Kals. Für mich hieß es um 4



Uhr aufstehen nach einer kurzen Nacht, in der ich nur drei Stunden schlafen konnte, und ich machte mich um 4:40 Uhr auf den Weg zum Bus. Gegen 6:30 Uhr waren wir dann in Kals und konnten uns im Gemeindehaus noch aufwärmen, es war mit 11 Grad morgens doch ziemlich frisch.

Start mit 500 Trailrunnern

Gut 500 Läufer machten sich dann um 7:30 Uhr auf den Weg. Nach einem kurzen Stück Straße ging es dann fast 1500 Höhenmeter hoch zur Glorerhütte. Dort war dann die erste Verpflegungsstelle, Getränkebehälter auffüllen, Brüste trinken, Melonen und Bananen essen. Danach ging es ein kurzes Stück bergab und weiter Richtung Salmhütte. Nach der Salmhütte ging es steil hoch und über eine Scharte Richtung des Stausees am Ende der Pasterze des Großglockners. Von der Scharte aus bot sich ein toller Blick auf den Großglockner. Dann ging es noch ein paar Meter hoch zum Glocknerhaus mit der zweiten Verpflegungsstelle. Hier gab es auch Nudeln und Suppe zum Essen. Mittlerweile war ich 4:40 Stunden unterwegs.

Die Hälfte geschafft!

Gut die Hälfte der Höhenmeter war geschafft, aber erst ein Drittel der Strecke. Der Himmel zog zu, es wurde windig, die Wolken dunkler, aber der Regen blieb aus. Nach der Pause und Stärkung ging es sehr steil zur Unteren Pfandlscharte hoch. Oben erwartete uns dann ein



Downhill über ein mehrere hundert Höhenmeter großes Schneefeld. Die erste Hälfte war nicht so steil, da konnte man dann ganz pragmatisch auf dem Hosenboden im Schnee abrutschen. Im unteren Teil wurde es dann deutlich steiler.

Sicherung durch die Bergwacht

Hier hatte die Bergwacht dann ein Fixseil angebracht und Tritte in das Schneefeld gemacht. Es war trotzdem sehr rutschig und es dauerte gefühlt eine Ewigkeit, bis ich unten war. Tatsächlich waren es 45 Minuten. Danach ging es weiter über einen Wanderweg und dann über eine Forststrasse durch das Fuschertal bis nach Ferleiten. Im Tal war es jetzt richtig heiß und sonnig. Dort konnte ich nochmals meine Getränke auffüllen. Von hier waren es noch 24 km bis ins Ziel. Weiter ging es leicht bergab bis Fusch, das Teilstück lief richtig gut. Auf der Strecke trifft man immer wieder die gleichen Läufer, mit denen man sich dann unterhält und gegenseitig motiviert, wenn man mal wieder einen Durchhänger hat. Bei den langen Läufen spielt sich auch viel im Kopf ab, um durchzuhalten. Nach 10 Stunden 20 Minuten war ich dann in Fusch am letzten Verpflegungspunkt.

Nach 10 Stunden... nur noch 17 Kilometer...

Hier hieß es nochmals Getränke auffüllen, etwas essen und Kräfte tanken für die letzten 17 km und etwa 800 hm über die Ponyhofalm zurück nach Kaprun ins Ziel. Hin-

ter dem Berg wurde es verdächtig dunkel. Kurz nachdem ich die VP verlassen habe, fing es leicht an zu tröpfeln. Als es dann hoch Richtung Ponyalm ging, öffnete der Himmel seine Schleusen. Schnell die Regenjacke aus dem Rucksack kramen und dann ordentlich bergauf schwitzen. Die nächste Stunde goss es so weiter und gewitterte auch. Der Wanderweg hatte sich in einen kleinen Bach verwandelt. Das Wasser lief vorne zu den Schuhen rein und hinten wieder raus. So kämpfte ich mich nach dem nicht enden wollenden Anstieg nach oben. Jetzt haben sich auch noch zwei große Blasen an den Füßen gemeldet. Oben angekommen, ließ dann der Regen nach und es ging auf einem Forstweg nach unten. Nach dem Regen wurde es deutlich kühler und die nasse Laufhose richtig klamm, aber auf dem Forstweg kam man ganz gut voran. Aber zu früh gefreut - es kamen nochmal 150 Höhenmeter Gegenstieg, das zehrt dann an der Moral. Langsam dämmerte es und wurde dunkel.

Rutschpartie mit Stirnlampe

Für den letzten Downhill holte ich dann meine Stirnlampe aus dem Rucksack. Dieser Downhill war dann nochmal eine Rutschpartie über nasse Wurzeln, matschige Wegstücke und nasse Steine - er wollte einfach kein Ende nehmen. Die Stöcke waren hier eine gute Hilfe, sonst wäre ich öfter als nur



zweimal im Matsch gelandet. Man hat auch nicht mehr gesehen, wie steil es dann rechts runterging. Als dann endlich die Teerstraße nach Kaprun erreicht war und das Schild „1 km bis zum Ziel“ kam, habe ich nochmal die letzten Kräfte mobilisiert und bin ins Ziel gelaufen.

Nach 14:22 Stunden war ich dann um 21:53 Uhr endlich im Ziel. Am Sonntag gab es dann noch Wellness im Tauern Spa, ehe es mit der Bahn wieder nach Augsburg ging. Karte von Openstreetmap, Lizenz: CC-BY-SA 2.0



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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Bernd Zitzelsberger



14 Goldmedaillen für den Post SV

Elena Moreira dos Santos und **Robin Lienhart** (im Bild rechts) gewinnen bei der Stadtmeisterschaft im Schwimmen die Wanderpokale. Von den rund 500 Starts waren fast 150 mal unsere Schwimmer mit von der Partie.

Mehr als 500-mal sprangen die Schwimmerinnen und Schwimmer ins 50-Meter-Sportbecken des Bärenkellerbades bei der Augsburger Stadtmeisterschaft, zu der wir als Post SV Augsburg gemeinsam mit unseren Partnervereinen **SB Delphin 03 Augsburg** und **Schwimmverein Augsburg** 1911 schon zum dritten Mal in Folge eingeladen hatten.

Unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger konnte als Veranstaltungsleiter am frühen Sonntagmorgen fast 200 Aktive, zahlreiche Zuschauer und Kampfrichter begrüßen, darunter fast 50 Schwimmer unseres Vereins. Nach mehreren Stunden Wettkampf waren die 16-jährige Elena Moreira dos Santos vom Kreisverband Augsburg/Aichach-Friedberg der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft und der 17-jährige Robin Lienhart vom Schwimmverein Augsburg die neuen Augsburger Stadtmeister im Schwimmen.

Wir gratulieren den beiden Jugendlichen recht herzlich zum Gewinn der Meisterschaften!

Bei der Siegerehrung am frühen Nachmittag wurden dann alle noch einmal nass, als sich ein kräftiger Regenschauer über das Freibad Bärenkeller ergoss. Elena Moreira dos Santos schlug nach den vier 50-Meter-Strecken mit einer Gesamtzeit von 2:09,12 Minuten umgerechnet rund zwei Meter vor Carina Lucia Dietz (Jahrgang 2005, 2:10,58) und Nele Stürmer (2006, 2:11,05) an. Beide starteten für den Schwimmverein Augsburg.



Robin Lienhart stellte die Konkurrenz regelrecht in den Schatten: 1:52,70 war seine Gesamtzeit über alle vier 50-Meter-Strecken, womit das Ausnahmetalent mehr als 20 Meter vor seinem Vereinskameraden Mark Rohloff (2007, 2:05,25) und dem Drittplatzierten Kai März vom SB Delphin (2010, 2:14,42) im Ziel war. Robin Lienhart freute sich über den Gewinn des Wanderpokals doppelt, weil er ihn dreimal nacheinander gewonnen hat und deshalb nun behalten darf.

Mit 80 Goldmedaillen war unser Partnerverein, der traditionell sehr leistungsorientierte Schwimmverein Augsburg der erfolgreichste Verein vor dem SB Delphin 03 Augsburg mit 21 Medaillen, den Gästen vom Schwimmteam Neusäß mit 19 und dem Team des Post SV Augsburg mit 14 Goldmedaillen. Der DLRG

Kreisverband Augsburg/Aichach-Friedberg sicherte sich neun, vereinslose Augsburger Schwimmer gewannen sieben, die TG Viktoria fünf, die SG Haunstetten vier und vereinslose Schwimmer aus dem Umland drei Goldmedaillen. Der Gewinn aus der Stadtmeisterschaft geht je zur Hälfte an die Jugendfarm „youfarm“ und die Wasserwacht Augsburg-West, die den Wachdienst im Familienbad betreibt. Alexandra Eisenrieth, Vorsitzende der Ortsgruppe Augsburg-West, war mit einer kleinen Delegation ins Freibad Bärenkeller gekommen und zeigte sich froh und dankbar über die Spende.

Bernd Zitzelsberger zog als Veranstaltungsleiter eine positive Bilanz: „Wir hatten mit dem Wetter wirklich Glück - vor zwei Tagen sah die Vorhersage noch nach Gewit-



ter aus. Ich freue mich, dass die vielen Kinder, Jugendlichen und auch einige Erwachsene sichtlich Spaß am Schwimmen hatten.“ Er selbst wurde als ältester Teilnehmer in der Altersklasse 50+ Stadtmeister, während der jüngste Teilnehmer, Adam Bilberger Jahrgang 2016, in seinem Jahrgang ebenfalls den Pokal gewann. Mit insgesamt 14 Goldmedaillen, 2 Silbermedaillen und 24 Bronze-medailen (davon eine für die Staffel) war unsere Bilanz sehr ordentlich.

50m Schmetterling

- 3. Anna Berchtenbreiter (2011/Jugend C) in 56,0
- 3. Klara Komadina (2008/Jugend B) in 35,05
- 3. Alexander Stadler (2009) in 39,41
- 3. Stefan Stadler (2006) in 35,0

50 m Freistil-Beine

- 1. Marie Beer (2015) in 2:51,23
- 3. Georg Bogner (2016) in 1:51,48
- 1. Quirin Bauer (2015) in 1:36,1

50 m Freistil

- 1. Noa Burmeister (2016) in 1:47,86
- 3. Carla Burghardt (2015) in 1:08,21
- 3. Anna Berchtenbreiter (2011) in 39,06
- 3. Klara Komadina (2008) in 33,17
- 1. Adam Bilberger (2016) in 1:10,70
- 3. Georg Bogner (2016) in 1:52,37
- 3. Stefan Stadler (2006) in 31,41
- 1. Bernd Zitzelsberger (1970) in 33,33

50 m Rücken

- 3. Clara Burghardt (2015) in 1:07,65
- 3. Anna Streit (2011) in 54,65
- 3. Klara Komadina (2008) in 37,96
- 1. Teba Trevino (1976) in 1:13,06
- 1. Adam Bilberger (2016) in 1:19,39
- 3. Stefan Stadler (2006) in 41,75

50 m Brust-Beine

- 1. Lia Burmeister (2014) in 1:19,32

- 1. Quirin Bauer (2015) in 1:22,68

50 m Brust

- 2. Lara Nann (2016) in 1:41,04
- 3. Noa Burmeister (2016) in 1:43,63
- 3. Mia-Marie Volk (2011) in 50,55
- 3. Klara Komadina (2008) in 42,89

- 1. Adam Bilberger (2016) in 1:04,88

- 1. Maxim Ioschpa (2009) in 41,06
- 3. Stefan Stadler (2006) in 37,25

- 3. Rainer Schmitt (1976) in 58,89

- 1. Bernd Zitzelsberger (1970) in 40,60

In der Staffel 8 x 50 m Freistil mixed gewann unsere 1. Mannschaft mit Startschwimmer Bernd Zitzelsberger, gefolgt von Klara Komadina, Jonathan Weber, Anna Berchtenbreiter, Maxim Ioschpa, Anna Streit, Clara Gebert und Schlusschwimmer Stefan Stadler in 4:51,46 die Bronzemedaille.

Vize-Stadtmeister in ihrer Altersklasse wurden:

Noa Burmeister

(2016) in 3:31,49 (Addition der Zeiten über 50 m Freistil in 1:47,86 und 50 m Brust weiblich in 1:43,63)

Dritte in der Stadtmeisterwertung ihrer AK wurden:

Anna Streit

(2011) in 3:25,58 (Addition der vier Zeiten aus 50 m Schmetterling 59,26, 50 m Freistil 39,13, 50 m Rücken 54,65 und 50 m Brust weiblich 52,54)

Klara Komadina

(2008) in 2:29,07 (50 m Schmetterling 35,05, 50 m Freistil 33,17, 50 m Rücken 37,96 und 50 m Brust weiblich 42,89)

Stefan Stadler

(2006) in 2:25,44 (50 m Schmetterling 35,03, 50 m Freistil in 31,41, 50 m Rücken 41,75 und 50 m Brust 37,25)

Rainer Schmitt

(1976) in 1:37,49 (Addition der beiden Zeiten: 50m Freistil 38,60 und 50 m Brust 58,89)

In der offenen Stadtmeisterwertung belegte Klara Komadina den guten 8. Rang von 37 Schwimmerinnen und Stefan Stadler erreichte den 7. Platz von 25 Schwimmern.

Die Augsburger Stadtmeister:innen 2023:

Jahrgang 2016

Emma Fröhlich, Augsburg Stadt
Adam Bilberger, Post SV

Jahrgang 2015

Sophie Nuber, SVA
Tobias Pilz, SB Delphin

Jahrgang 2014

Elena Moreira dos Santos, DLRG
Artur Peter, SVA

Jahrgang 2013

Amelie Höft, SVA
Daniel Dornbusch, SVA

Jahrgang 2012

Carolin Meiller, SVA
Samuel Meyer, SVA

Jahrgang 2011

Maria Brummer, SVA
Benjamin Lurie, SVA

Jahrgang 2010

Lilly Knopp, SB Delphin
Kai März, SB Delphin

Jahrgang 2008 / 2009

Faye-Iris Craig, SVA
Luis Gansler, SB Delphin

Jahrgang 2006 / 2007

Elena Moreira dos Santos, DLRG
Robin Lienhart, SVA

Jahrgang 2004 / 2005

Carina Lucia Dietz, SVA

AK 20

Stefanie Heller, SVA
AK 25

Nico Weinhold, SG Haunstetten
AK 30+

Chris Schumann, TG Viktoria
AK 40+

Manuela Brummer, SVA
Andreas Kornes, SVA
AK 50+

Michelle Schönfeldt, Stadt
Bernd Zitzelsberger, Post SV

Wir gratulieren allen erfolgreichen Schwimmer:innen! Für viele war es der erste Wettkampf in einem 50-Meter-Becken. Gut gemacht!

Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger erhielt die C-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) für Schwimmen

Nach 120 Stunden Ausbildung, die letzten 60 Stunden verteilt auf drei Wochenenden an der Sportschule in Oberhaching bei München, bekamen 13 Frauen und 5 Männer ihre Trainerlizenzen aus den Händen von BSV-Vizepräsident Klaus Woryna. Einer von Ihnen war unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger, der zuvor schon die Ausbildung für das Anfängerschwimmen und die Ausbildung zum Ausbilder Rettungsschwimmen erfolgreich absolviert hatte.

Höhepunkt war die detaillierte Ausarbeitung einer Lehrprobe mit ausführlicher Analyse der Lerngruppe und Begründung der gewählten methodischen Vorgehensweise.

Jeder Teilnehmer musste ein Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche konzipieren und es in der Praxis und am letzten Wochenende im Schwimmbad der Sportschule Oberhaching vor den beiden Prüfern Wilfried Fuchs und Steffen Pietsch umsetzen. Weiterer Bestandteil war eine schriftliche Prüfung mit 36 Multiple-Choice-Fragen und weiteren sechs ausführlichen Fragestellungen. Um einen „schönen“ Zeitdruck zu erzeugen, war die Prüfungszeit mit nur 45 Minuten für die meisten Teilnehmer

deutlich zu knapp bemessen. So waren dann am Ende ihrer Ausbildung alle froh über das Erreichte und stolz auf ihre Leistung. Die Vorfreude, das Erlernte ab sofort mit den Kindern und Jugendlichen in den Vereinen umzusetzen, war bei allen natürlich ebenso groß.

Bayerns neue DOSB-C-Trainer:

Marco Amtmann (TSV Hirschaid), Ida Arya (TSV Trudering), Hania Gajewski, Samantha Govender (Stv. Abteilungsleitung im TSV Erding), Jens Gringer (TSV Hirschaid), Melanie Hellmöß (TSV Rosenheim), Martina Hüttner (SV Bayreuth), Jenny Jonat (TV Kempten), Katrin Liebig (TSV Erding), Christian Lotter (SV Pfronten), Alexander Müller (TSV Altenfurt Nürnberg), Christiane Roth (WSV Bad Tölz), Silke Schwinum (WSV Geretsried), Jana Weinberger (SV Hengersberg), Angi Winkler (TSG Stadtbergen), Banu Yaldiz (WSV Geretsried), Ulrike Zitzlmann (TSV Trudering) und Bernd Zitzelsberger (Post SV Augsburg).

Die Traineraus- und Fortbildung gemäß den Rahmenrichtlinien des Deutschen Schwimmverbandes und den Richtlinien für die Trainerqualifizierung des DOSB ist eine der wichtigsten Aufgaben des Bayerischen Schwimmverbandes. Sie setzt sich aus drei Modulen mit 40 Stunden Grundausbildung Anfängerschwimmen (Trainerassis-

tent), 20 Stunden Aufbaulehrgang und weiteren 60 Stunden Spezialausbildung an der Sportschule zusammen.

Wir gratulieren Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger recht herzlich zur C-Lizenz. Sowohl Trainer-Legende und Diplom-Sportlehrer Steffen Pietsch als auch Co-Prüfer Wilfried Fuchs äußerten sich mehrfach anerkennend für sein im Lehrgang unter Beweis gestelltes Können und seine aktive Rolle als Trainer in der Lehrprobe bei der Umsetzung der Theorie mit der Erläuterung von Übungen sowie dem Erkennen, Ansprechen und Korrigieren von Fehlerbildern. Profitiert hat er dabei von Tausenden eigener Trainingskilometer und Hunderten von Wettkämpfen in seiner Jugend sowie der Erfahrung als Leiter unserer Anfängerschwimmkurse und der Kinder- und Jugendtrainings.

Steffen Pietsch war übrigens viele Jahre Trainer seiner Tochter Janine Pietsch, die vor 18 Jahren in Berlin einen Weltrekord über 50 m Rücken aufstellte, ein Jahr später wurde sie Europameisterin. Bernd ist aktuell unser erster DOSB-Trainer C Breitensport Schwimmen mit Profil Kinder und Jugendliche. Bernd freut sich, sein zusätzliches, aktuelles Wissen und Können im Trainingsbetrieb anwenden zu können und wird es gerne an seine Co-Trainer und Trainerassistenten weitergeben.



Dem Sport sollen laut aktuellem Haushaltsentwurf der Bundesregierung die Mittel gekürzt werden. Was das bedeuten würde und welche Signale das an den Sport, die Athlet*innen und die Gesellschaft sendet, hält DOSB-Präsident Thomas Weikert in seinem Kommentar fest.

Dieser Regierungsentwurf des Bundeshaushalts hat Signalwirkung! Im negativen Sinn. Die Botschaft, die bei mir, die bei vielen im Sport Engagierten ankommt, lautet: wenn es finanziell eng wird, seid ihr es uns nicht wert. Ihr seid ja sowieso da und uns nicht so wichtig.

Und ich frage mich, warum? Waren die Aussagen über den Wert des Sports und die Bedeutung des Sports für die Gesellschaft, festgehalten im Koalitionsvertrag, beim Bewegungsgipfel vergangenen Dezember oder bei Sportveranstaltungen wie den Special Olympics World Games, waren das alles nur Lippenbekenntnisse? Nicht mehr als schöne Aussagen in Sonntagsreden, die sich gut anhören und mit denen man glänzen will?

Was sollen Trainerinnen und Trainer, was sollen Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg zu den Olympischen und den Paralympischen Spielen Paris 2024 denken? Während die Angestellten des öffentlichen Dienstes zu Recht einen signifikanten Aufwuchs des Lohnes erhalten, sollen Trainerinnen und Trainer – mal wieder – leer ausgehen. Nicht einmal für einen Inflationsausgleich soll es Spielräume

geben. Die kollateralen Effekte sind fatal: schon heute wandern zahlreiche gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer ins Ausland ab, weil sie dort sowohl eine bessere finanzielle als auch eine höhere gesellschaftliche Anerkennung erhalten. Ohne hochqualifizierte Trainer wird es schwer, die gemeinsam festgelegten Ziele für die kommenden und zukünftigen Sportgroßveranstaltungen zu erreichen.

Im Bereich der sogenannten zentralen Maßnahmen will das BMI drei Millionen Euro einsparen. Bei Einsparungen von insgesamt 30 Milliarden Euro im Bundeshaushalt erscheint das lächerlich wenig. Doch was könnten diese Einsparung in Zeiten von deutlicher Inflation und massiven Energiekostensteigerungen konkret bedeuten?

Dass z.B. Maßnahmen zur Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in Paris 2024, wie Trainingslager, nicht mehr finanziert werden können. Athletinnen und Athleten können sich unter Umständen nicht so auf das wichtigste Ereignis in ihrem Sportlerleben vorbereiten, wie es bei größerer und stärker werdender internationaler Konkurrenz angemessen und notwendig wäre.

Ich frage mich: Ist das wirklich das Signal, das diese Bundesregierung sportpolitisch senden will? Eine Bundesregierung, die sich einen Entwicklungsplan Sport in den Koalitionsvertrag geschrieben hat und mit der wir über ein Sportfördergesetz und eine Leistungssportagentur diskutieren. Die ein Zentrum für

Safe Sport aufbauen will. Alles Prozesse, im Übrigen, an denen der organisierte Sport engagiert und motiviert mitarbeitet und in die er hohe personelle Ressourcen investiert.

Der organisierte Sport in Deutschland ist stark. Die 87.000 Sportvereine, ihre Mitglieder und die Engagierten stellen das immer wieder unter Beweis. Sie haben die Lockdown-Maßnahmen der Corona-Pandemie mit großer Ausdauer und Kreativität überstanden, sie haben während der Energiekrise bewiesen, dass sie Energie sparen können und wollen. Sie heißen jedes Jahr zahlreiche Menschen willkommen, die neu sind in unserem Land und leisten damit einen wertvollen Beitrag zur Integration. Immer im Sinne der Gemeinschaft! Sie bringen die Menschen zusammen und sie bringen die Gesellschaft wieder in Bewegung! Das hat unser Gemeinwesen in Zeiten von Multikrisen, wachsender Politikverdrossenheit und großen Herausforderungen nötiger als je zuvor. Ein Invest in den Sport bringt ein Vielfaches an gesellschaftlicher Rendite!

Und gerade deshalb erwarten wir im Sport im parlamentarischen Verfahren andere Signale!

Konkret bedeutet das:

- Die Zahlung eines einmaligen Inflationsausgleichs für die Trainer*innen und das Leistungssportpersonal
- Eine signifikante Anpassung der Trainer*innengehälter, auf die sie seit 2015 warten und immer wieder vertröstet worden sind
- Eine massive Unterstützung der Sportinfrastruktur, um die gestiegenen Energiekosten schultern und mittelfristig abbauen zu können
- Investitionen zur Umsetzung des von der Bundesregierung initiierten Prozesses Entwicklungsplan Sport

Quelle: DOSB 25.07.2023

(Autor: Thomas Weikert, DOSB-Präsident)



Tischtennis-Spieler zu Gast in der Schiller-Schule

Im Rahmen des von den Lechwerken (LEW) unterstützten Projekts „Wir fördern Talente!“ waren fünf junge Tischtennis-Spieler des Post SV Augsburg unter Leitung von **Oliver Gamm** und **Dieter Voigt** zu Gast im Jugendzentrum bei der Schiller-Schule in Augsburg.

17 Jugendliche im Alter von 11 bis 16 Jahren warteten schon gespannt auf das, was passieren würde. Ein Tischtennis-Tisch war schon aufgebaut. Eine weitere Platte wurde aus dem Keller geholt. Weil aber das Netz fehlte, musste improvisiert werden. Kurzerhand wurden einfach ein paar Bücher, einige Kartons und vergleichbare Gegenstand dort platziert, wo eigentlich ein Netz seinen Platz hätte. Aber der Zweck war erfüllt und es konnte losgehen.

Fast zwei Stunden wurde dort mit nicht enden wollender Begeisterung

Rundlauf gespielt. Außerdem hatten die „Postler“ einen kleinen Tisch mitgebracht, der auch sofort belegt war. Schließlich wurde der Billard-Tisch zu einer weiteren Spielfläche umfunktioniert. Mit riesiger Begeisterung waren die Kids bei der Sache.

Alle wollten immer wieder mit einem der „Profis“ spielen. Bemerkenswert waren auch die Offenheit und die Aufmerksamkeit, mit der unsere „Gastgeber“ die Hinweise der erfahrenen Spieler z. B. zum richtigen Halten des Schlägers und zu Schlagtechniken aufnahmen. Nach zwei Stunden, die allen Beteiligten riesigen Spaß gemacht hatten, gab es dann noch Apfelstrudel mit Eis sowie warme und kalte Getränke sowie die Gelegenheit zum Austausch.

Maïke Wellmann, die für die Schule und das Jugendzentrum die Ak-

tion vor Ort organisiert hatte, freute sich sehr über die mitgebrachten Gastgeschenke, drei von der Augsburger Tischtennis-Kiste am Vogeltor gestiftete TT-Schläger, und war auch ganz angetan, wie begeistert ihre Schützlinge auf die Aktion reagierten und wie intensiv sie mitmachten. Sie berichtet, dass auch in den Tagen nach der Aktion ganz viel Tischtennis gespielt und die neu erworbenen Techniken ausprobiert worden seien.

Und weiter: „Die Kids haben sich mit den Jugendlichen vom Post SV sehr gut verstanden und konnten sich gut vorstellen, sich auch so mal mit ihnen zu treffen. Ein Schüler fasste die Aktion mit den Worten „Entschuldigen Sie die Wortwahl, aber das war krass geil cool, besser kann ich es nicht sagen.“ zusammen und traf damit genau die richtigen Worte für diesen Nachmittag. Alle würden sich freuen, wenn

wir so eine Aktion wiederholen würden. Die offene Ganztagschule der Schiller Mittelschule, ein Angebot für Schüler*innen der Klassenstufe 5 bis 9, wird veranstaltet vom Stadtjugendring Augsburg (SJR) in den Räumlichkeiten des fabrik Jugendhauses Lechhausen.

Die Schüler*innen kommen nach den regulären Schulstunden ins Jugendzentrum (Juze), um gemeinsam Mittag zu essen, Hausaufgaben zu machen, zu lernen und Freizeitangebote wahrzunehmen. Pädagogische Mitarbeitende betreuen die angemeldeten Schüler*innen zwischen 12:00 Uhr und 16:00 Uhr beim gemeinsamen Mittagessen, den Lern- und Hausaufgaben sowie während der Spielzeit.

Die Anmeldung erfolgt jeweils für ein Schuljahr. Wie auch an diesem Nachmittag finden immer wieder gemeinsame Aktionen mit Besucher*innen des Juze statt. Es war ein toller Nachmittag, der nicht nur das eine oder andere kleine Tisch-



tennistalent zum Vorschein brachte, sondern vor allem allen Beteiligten gezeigt hat, wie verbindend gemeinsam spielen sein kann, und dafür vielen Dank.“

Im Bild oben und unten:
Unser „frisch gebackener“ 80-iger

Walter Zens, der immer noch die Nummer 1 unserer 6. Herrenmannschaft ist, im vertrauten Doppel mit dem 10-jährigen **Hektor Sitaras**, einem unserer ganz jungen Talente, gegen **Josef Kerler** aus unserer 4. Herrenmannschaft.

Dieter Voigt





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



Das erwartet Euch bei uns:

MITMACHAKTIONEN

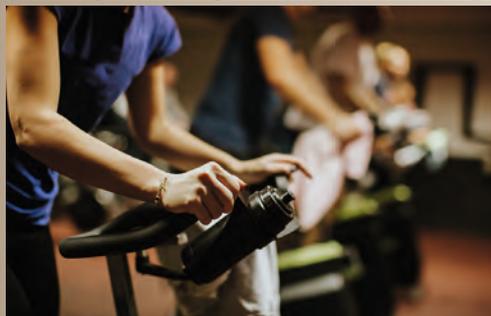
- Großes Kursschnupperprogramm mit z.B.: Yoga, Pilates, Indoorcycling, Faszientraining, Zumba u.v.m.
- Ninja Parcours unserer Kindersportschule
- Spannende Vorträge zum Thema Gesundheit
- Studiobesichtigungen
- Führungen durch unseren Wellnessbereich
- Kennenlernen unserer Abteilungen
- Große Tombola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

Bei
jedem
Wetter

Alle
Aktionen
kostenfrei!

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. 5
86157 Augsburg

 mypsa.augsburg

 mypsa by Post SV Augsburg

 www.postsv.de

Das ganze Programm im Detail online und auf Social Media!