



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Tischtennis-Spieler zu Gast im AWO-Seniorenheim



Inside-Info

Tag der offenen Tür -
Unser 900. Fitness-
Mitglied, KiSS
Seite 170 bis 175

Aus den Abteilungen

Alpine,
Schwimmen,
Tischtennis
Seite 186 bis 193

Gesundheitssport

Balanceübungen,
Die Welt der Faszien
Kursplan Oktober
Seite 176 bis 185

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 194 bis 207



Heinz Krötz
Präsident

Sehr geehrte Damen und Herren,
werte Postsporler:innen,
liebe Freunde und Partner!

Anlässlich unseres 5-jährigen Jubiläums von myPSA, welches wir im Rahmen eines Tags der offenen Tür feierten, wurden sämtliche Erwartungen mit über 1.000 Besuchern nicht nur erfüllt, sondern bei weitem übertroffen!

Durch das abwechslungsreiche Kursprogramm kamen alle Besucher auf ihre Kosten. Ob beim energetischen Zumba oder entspannten Yoga, jeder konnte einen individuell passenden Programmpunkt finden.

Selbst unser Bistro-Pächter Thomas Schnörzinger war begeistert und konnte eine große Nachfrage nach Grillgut und Getränken bestätigen.

In der Kindersportschule wurde ausgiebig geklettert, getobt und die Geschicklichkeit der Kinder gefordert. Nach dem absolvierten Ninja-Parkour in unserer großen Sporthalle wurde jedes Kind mit einem prall gefüllten Goodie-Bag belohnt.

Darüber hinaus konnten sich die Besucher in den beiden Sportarten Tischtennis und Ju-Jutsu messen. Von heißen Tischtennispielen und verschiedenen Kniffen der Selbstverteidigung war alles dabei. Unsere Partner des Therapieparks, Drescher + Lung sowie Dragana Segrt Dienstleistungen konnten den vielen Besuchern einen interessanten Einblick in ihren Arbeitsalltag und ihre Produktvielfalt gewähren.

Die Nachfrage für Hausführungen wurden ebenfalls zur kurzfristigen Herausforderung des Organisationsteams: Waren bei der Erstplanung noch stündliche Führungen vorgesehen, wurde schon zu Beginn der Veranstaltung deutlich, dass hier kürzere Intervalle erforderlich sein werden.

Ja, wir haben es nicht nur geschafft: Unser 900. Fitness-Mitglied!



Das Kinderschminken bei Claudia und Miriam war eine tolle Sache

Alle halbe Stunde initiierten das äußerst engagierte ORGA-Team um **Theresa Wagner, Lisa Konietzka, Jennifer Argun** und **Frank Bregulla**, kurzfristige Gruppenführungen, die dann aber immer noch - je nach Stoßzeit - gleichzeitig 10 bis 30 Gäste umfassten.

In den jeweiligen Führungen bekamen die Interessenten einen Einblick in den Fitness- und Kursalltag. Bei individuellen Beratungsgesprächen konnten sich die Besucher einen Eindruck über unseren Trainingsalltag verschaffen, unseren digitalisierten Gerätepark sowie

unseren voll automatisierten Trainingszirkel kennen lernen.

Beim abendlichen Resümee konnten wir vom Vorstand, neben der Weitergabe der vielen lobenden Worte der Teilnehmer, auch eine erfolgreiche Schlussbilanz ziehen:

Das ambitionierte Ziel war die 900er Mitgliedermarke der Sparte Gesundheitssport zu knacken.

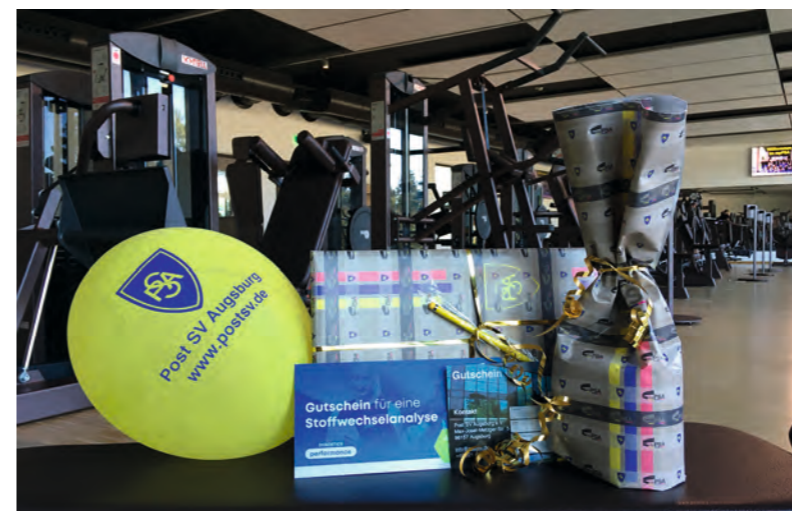
Mit über 70 Neumitgliedschaften wurde dieses Ziel nicht nur erreicht, sondern sogar gedoppelt! Somit konnten die Gesamtmitglieder wieder auf 1.777 stabilisiert werden.



Lange wurde noch über einen äußerst erfolgreichen Tag resümiert!



Fast 100 Kinder hatten mächtigen Spaß in der Kindersportschule und verdienten sich ihre Goodie-Bags!



Nachdem ich selbst erst an diesem Tag aus dem Urlaub anreiste, konnte ich nur mit größtem Respekt und enormem Lob dem Organisationsteam danken:

Das war einfach super, was die Mädels und Jungs auf die Beine gestellt haben!

Ebenso konnte ich mich von der hervorragenden Zusammenarbeit mit unseren Partnern, dem **Therapieparks, Drescher + Lung** sowie **Dragana Segrt** Dienstleistungen überzeugen: Es zeigt sich immer mehr, wie wichtig gute Partnerschaften auch in Sportvereinen sind!

Ein rundum gelungener Tag, an dessen Ende man bei allen Besuchern und Mitwirkenden in zufriedene Gesichter blicken durfte.

Dies bestätigte uns auch Bürgermeister **Bernd Kränzle**, der selbstverständlich zu einem Kurzbesuch auch vorbeischaute.



Post SV Augsburg e.V.

Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 34. Jahrgang und mit einer derzeitigen Auflage von 1.500 Exemplaren.

Darüber hinaus werden auch die jeweiligen Ausgaben digital auf unserer Homepage www.postsv.de veröffentlicht und archiviert.



Die Rolle von Sport und gezielter Bewegung bei der Entwicklung von Kindern ist ein bedeutendes Thema in der wissenschaftlichen Forschung. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Aktivität in der Kindheit einen positiven Einfluss auf verschiedene Aspekte der körperlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung haben kann. Im Folgenden werden einige der wichtigsten Wege erläutert, wie Sport und Bewegung die Entwicklung von Kindern beeinflussen:

Körperliche Entwicklung

Kinder, die regelmäßig Sport treiben und an gezielten Bewegungsaktivitäten teilnehmen, weisen oft eine verbesserte körperliche Entwicklung auf. Dies umfasst eine erhöhte Knochenmineraldichte, eine stärkere Muskulatur, eine bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit und ein geringeres Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit. Körperliche Aktivität fördert auch die motorische Entwicklung, indem sie die Koordination, Geschicklichkeit und Balance der Kinder verbessert.

Kognitive Entwicklung

Mehrere Studien haben eine Verbindung zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität und der kognitiven Entwicklung von Kindern hergestellt. Sport und Bewegung können die kognitive Funktion, das Arbeitsgedächtnis, die Aufmerksamkeit und das Problemlösungsverhalten verbessern. Dies wird teilweise auf die erhöhte Durchblutung des Gehirns während des Trainings und die Freisetzung von neurotrophen Faktoren zurückgeführt, die das Wachstum und die Überlebensfähigkeit von Gehirnzellen fördern.

Emotionale und soziale Entwicklung

Sport und Bewegung bieten Kindern eine Gelegenheit, soziale Fähigkeiten zu entwickeln und emotionale Kompetenzen zu stärken. Durch die Teilnahme an Mannschaftssportarten oder Gruppenaktivitäten lernen Kinder, mit anderen zu interagieren, Teamarbeit zu praktizieren, Konflikte zu bewältigen und Empathie zu entwickeln. Dies kann zu einer verbesserten sozialen Anpassung und einer Verringerung von Verhaltensproblemen führen.

Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein

Die Teilnahme an Sport und Bewegung kann das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein von Kindern stärken. Durch das Erreichen persönlicher Ziele, das Überwinden von Herausforderungen und das Erleben von Erfolgserlebnissen können Kinder ein positives Selbstbild entwickeln und ein gesteigertes Selbstvertrauen aufbauen.

Sport und gezielte Bewegung spielen eine grundlegende Rolle bei der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern. Die körperlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Vorteile tragen nicht nur zum physischen Wohlbefinden bei, sondern haben auch langfristige Auswirkungen auf die Lebensqualität und Gesundheit im späteren Leben. Eltern, Erzieher und Gemeinschaften sollten daher die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Kindheit erkennen und Kinder dazu ermutigen, an einer Vielzahl von körperlichen Aktivitäten teilzunehmen, um ihre Entwicklung bestmöglich zu unterstützen.

Gemeinsam Stark: Fairplay, Teamgeist und Respekt - Die Kernwerte der Kindersportschule

Der Sport ist nicht nur ein Spiel mit Siegern und Verlierern, sondern auch eine wertvolle Schule des Lebens, in der wichtige Werte wie Fairplay, Teamgeist und Respekt vermittelt werden. In unserer Kindersportschule haben wir uns zum Ziel gesetzt, nicht nur sportliche Fähigkeiten zu fördern, sondern auch die Charakterentwicklung unserer jungen Athletinnen und Athleten zu unterstützen. Hier erfahren Sie, wie Fairplay, Teamgeist und Respekt bei uns im Mittelpunkt stehen und welche Bedeutung sie für die Entwicklung unserer Kinder haben.

Fairplay - Miteinander statt Gegeneinander

Bei uns lernen die Kinder, dass der wahre Wert des Sports nicht nur im Gewinnen liegt, sondern in der Fähigkeit, fair und respektvoll zu spielen. Wir legen großen Wert auf das Verständnis und die Einhaltung der Regeln sowie das Ansehen der Gegner als Partner, nicht als Feinde. Durch Fairplay lernen die jungen Sportlerinnen und Sportler, mit Niederlagen umzugehen und aus ihnen zu lernen, während sie Siege mit Demut feiern. Wir ermutigen sie, sich selbst herauszufordern und ihre Teamkameraden zu unterstützen, um gemeinsam das Beste zu erreichen.

Teamgeist - Gemeinsam sind wir stark

Einer der wertvollsten Aspekte des Sports ist der Teamgeist, der die Kinder zu einem untrennbaren Teil eines Ganzen macht. In der Kindersportschule erfahren die jungen Sportlerinnen und Sportler, dass sie als Team mehr erreichen können als als Einzelkämpfer. Wir fördern ein positives und unterstützendes Umfeld, in dem die Kinder lernen, aufeinander zu achten und zusammenzuarbeiten. Im Teamgeist lernen die Kinder, dass jeder Einzelne eine wichtige Rolle spielt und dass sie gemeinsam Erfolge feiern können, unabhängig davon, wer das entscheidende Tor erzielt oder den Sieg bringt. Durch den Teamgeist stärken die Kinder ihre sozialen Fähigkeiten und entwickeln ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, das sie weit über das Spielfeld hinaus begleiten wird.


Respekt - Achtung vor sich selbst und anderen

Respekt ist eine grundlegende Tugend, die in der Kindersportschule besonders betont wird. Wir lehren die Kinder, sich selbst zu respektieren und auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu achten, sowie die Bedeutung von Ehrlichkeit, Höflichkeit und Achtung vor den Regeln. Der Respekt erstreckt sich auch auf die Trainer und Teamkameraden sowie auf die Gegner. Unsere Kinder lernen, dass Respekt die Grundlage für eine positive sportliche Erfahrung ist und dass man durch Respekt auch außerhalb des Sports ein Vorbild sein kann. In unserer Kindersportschule legen wir großen Wert auf die Vermittlung von Fairplay, Teamgeist und Respekt. Diese Fähigkeiten sind wertvolle Lektionen, die unsere jungen Sportlerinnen und Sportler ein Leben lang begleiten werden - sowohl im Sport als auch in allen anderen Bereichen des Lebens.


Wir sind stolz darauf, eine Gemeinschaft zu fördern, in der wir gemeinsam stark sind.

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 (6),
Dezember 2023, ist der
Donnerstag, 30.11.2023.

Redaktion

Frank Bregulla
Theresa Wagner

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 2022.



Aktueller Mitgliederstand

-  1.777 davon
-  462 Jugendliche
-  932 Gesundheitssport
-  154 Kindersportschule
-  411 Schwimmen

Stand: 29.09.2023



Bankverbindung:

Stadtparkasse Augsburg
IBAN: DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC: AUGS DE 77

PSD-Bank München
IBAN: DE38 7209 0900 8298 4406 03
BIC: GENODEF1P14



Am 17. September 2023 öffnete der Post SV Augsburg seine Türen für alle Interessierten und unseren Mitglieder zu einem Tag der offenen Tür, der voller Sport, Spaß und guten Essen steckte. Die Kinder strömten zahlreich herbei und erlebten einen unvergesslichen Tag voller Spaß und Abenteuer.

Die Veranstaltung begann am Morgen und bot ein breites Spektrum an Möglichkeiten für Kinder jeden Alters. Die Turnhalle des Vereins verwandelte sich zu einer Hälfte in eine abenteuerliche Kletter- und Parkourlandschaft, während die andere Seite verschiedene Aktivitäten mit unterschiedlichen Bällen bot. Draußen wartete auf die Kinder eine Schminkstation, bei der sie sich Glitzertattoos und Gesichtschminke aussuchen konnten.

Eine der beliebtesten Stationen war zweifellos die Parkourlaufstation. Hier konnten die Kinder ihre Geschicklichkeit und Körperbeherrschung unter Beweis stellen. Sie sprangen, kletterten und überwandten Hindernisse in einem spannenden Parcours. Jede Station bot einen anderen Schwerpunkt und forderte die Kinder auf einzigartige Weise heraus. Aber das war noch nicht alles. Für diejenigen, die es lieber etwas mit Bällen handtieren mochten, gab es eine Dosenwurfstation, an der die Treffsicherheit auf die Probe gestellt wurde. Die Fußball- und Hockeystationen wurden von den Kinder auch gerne und zielsicher gemeistert.

Natürlich war auch an das leibliche Wohl gedacht. Der Biergarten bot Erfrischungen und Snacks für die

Eltern und Kinder gleichermaßen, damit alle gestärkt und energiegeladener blieben.

Ein Höhepunkt des Tages war die Verleihung von Geschenktüten an die Kinder. Diese wurden belohnt, nachdem sie erfolgreich die verschiedenen Stationen absolviert hatten. Die strahlenden Gesichter der kleinen Athleten waren der beste Beweis dafür, wie viel Freude dieser Tag bereitet hatte.

„Es war großartig zu sehen, wie die Kinder Spaß hatten und gleichzeitig neue Fähigkeiten erlernten.“

Der Tag der offenen Tür des Post SV Augsburg war zweifellos ein Highlight im Vereinskalendar. Es zeigte, wie wichtig es ist, Sport und Gemeinschaft zu fördern und den jüngsten Mitgliedern eine Plattform für Spiel und Bewegung zu bieten. Der Verein kann stolz darauf sein, einen Tag voller Freude und Erlebnisse für die Kinder von Augsburg geschaffen zu haben.

Sommerferien in der KiSS: Eine spannende Zeit im Rückblick!



Die letzten beiden Wochen waren für unsere Kinder der KiSS ein wahres Abenteuer.

Mit vier abwechslungsreichen Themenblöcken ist keine Langeweile aufgetreten. Ob Indoor Parkour Action oder eine aufregende Schnitzeljagd - für jedes Kind war etwas dabei. Und dank unserer Mittagspause im Bistro waren wir zu jeder Zeit optimal versorgt.

In der ersten Woche haben wir uns mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt, und die Kinder haben eine Menge darüber gelernt. Sie durften außerdem ihr eigenes Obst und Gemüse schneiden.

Bei einer Mini-WM konnten die Kinder in verschiedenen Disziplinen

ihr Können unter Beweis stellen, begleitet von unseren jubelnden Zuschauern. Natürlich durften hier selbst gestaltete Medaillen nicht fehlen.



Die Indoor Parcour-Action brachte den Kindern die Grundlagen der Sportart Parcour näher. Anschließend hatten die Kinder die Möglichkeit einen Parcour ganz nach ihren Wünschen aufzubauen.



Für den krönenden Abschluss hatten wir uns die Schnitzeljagd durch den Sheridan-Park aufgehoben. Durch das Lösen kniffliger Rätsel kamen die Kinder der Boom-/ Power-KiSS dem gestohlenen Tresor immer näher. Die Blüte-Gruppe war auf der Suche nach entlaufenen Zoo-Tieren. Die gute Nachricht: Beide Gruppen konnten die Schnitzeljagd mit vollem Erfolg beenden und sowohl der Tresor als auch die entlaufenen Zootiere haben ihren Weg wieder zurückgefunden.



Die zwei Wochen waren ein voller Erfolg, die mit strahlenden Gesichtern belohnt wurden. Es hat uns super viel Spaß gemacht!

Jetzt freuen wir uns auf den regulären KiSS-Betrieb und das neue Schuljahr!

Bis Bald - Euer KiSS-Team!

In einer Welt, die immer hektischer und digitaler wird, gewinnt die Bedeutung von Sport und Bewegung für unsere Kinder zunehmend an Bedeutung. Kindersportschulen bieten eine hervorragende Möglichkeit, Kinder in Bewegung zu bringen, ihre sozialen Fähigkeiten zu fördern und ihre Gesundheit zu verbessern. Doch damit diese Einrichtungen optimal funktionieren können, ist es entscheidend, klare Verhaltensregeln für sowohl Eltern als auch Kinder aufzustellen und einzuhalten.

Ein respektvoller Umgang miteinander

Allgemein ist ein respektvoller Umgang miteinander von größter Bedeutung, auch beim Sport wird dieses Thema ganz großgeschrieben. Dies gilt sowohl für die Kinder untereinander als auch für die Eltern gegenüber den Trainern, anderen Eltern und den Kindern. Die Kinder sollten lernen, Rücksicht zu nehmen, fair zu spielen und die Anweisungen der Trainer zu befolgen. Eltern sollten sich bewusst sein, dass die Trainer professionelle Experten sind und ihre Ratschläge respektieren.

Fairer Wettbewerb / Teamarbeit
Sport lehrt den Kindern nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern auch wichtige soziale Kompetenzen wie Fairness, Teamarbeit und Respekt. Die Kinder sollten verstehen, dass es im Sport nicht nur ums Gewinnen geht, sondern auch darum, Spaß zu haben und von anderen zu lernen. Eltern können dies unterstützen, indem sie den Fokus nicht nur auf die Ergebnisse, sondern auch auf den Prozess legen.

Selbstständigkeit der Kinder
In der KiSS ist es von großer Bedeutung, die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern. Eltern spielen hierbei eine wichtige Rolle, indem sie ihren Kindern erlauben, eigenverantwortlich zu handeln. Dies bedeutet, dass Kinder ihre Sporttaschen selbst packen, ihre Aktivitäten organisieren und Verantwortung für ihre Sportausrüstung übernehmen sollten. Zudem ist es ein großes Anliegen, dass die Kinder die Sportstunde allein bestreiten und alle dazugehörigen Aufgaben möglichst alleine bewäl-

tigen. Unsere Trainer stehen hierbei immer mit einer helfenden Hand zu Seite.

Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit

Pünktlichkeit ist eine grundlegende Fähigkeit, die Kinder im Leben lernen sollten. In einer Kindersportschule ist es wichtig, dass die Kinder rechtzeitig zum Training erscheinen, damit der Ablauf nicht gestört wird. Ebenso sollten die Eltern ihre Verantwortung wahrnehmen und ihre Kinder rechtzeitig abholen. Dies zeigt den Kindern, dass ihre Aktivitäten wichtig genommen werden.

Unterstützung der Trainer

Die Trainer in einer Kindersportschule investieren Zeit und Mühe, um den Kindern sportliche Fähigkeiten beizubringen und wichtige Lebenslektionen zu vermitteln. Eltern sollten die Arbeit der Trainer respektieren und unterstützen, indem sie ihren Anweisungen folgen und sich aktiv an der Förderung der sportlichen Entwicklung ihrer Kinder beteiligen.

Kommunikation und Feedback

Eine offene Kommunikation zwischen Eltern, Trainern und Kindern ist entscheidend. Kinder sollten sich ermutigt fühlen, ihre Gefühle und Bedenken auszudrücken, sei es über ihren Sport oder andere Angelegenheiten. Eltern sollten ihrerseits bereit sein, konstruktives Feedback von den Trainern zu akzeptieren und bei Bedarf die Anliegen ihrer Kinder zu besprechen.

Die Wichtigkeit von Verhaltensregeln kann nicht genug betont werden. Diese Regeln schaffen eine Umgebung, in der Kinder nicht nur sportliche Fähigkeiten erlernen, sondern auch wichtige soziale und emotionale Kompetenzen entwickeln können. Wenn Eltern und Kinder diese Regeln respektieren und befolgen, wird die Kindersportschule zu einem Ort, an dem Wachstum, Spaß und Freundschaften blühen können. Denn am Ende geht es nicht nur um den Sport selbst, sondern auch um die Entwicklung von Kindern zu respektvollen und verantwortungsbewussten Mitgliedern unserer Gemeinschaft.



Hier sind einige Beispiele für einfache und effektive Balanceübungen:

Einbeiniges Stehen

Versuchen Sie, für einige Sekunden auf einem Bein zu stehen, bevor Sie zum anderen Bein wechseln. Stellen Sie sich dieser Herausforderung, während Sie Ihre Zähne putzen oder das Abendessen vorbereiten.

Fußgelenkskreisen

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß leicht vom Boden ab. Drehen Sie das Fußgelenk langsam im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie dies für beide Füße.

Spaziergänge in der Natur

Gehen Sie regelmäßig in der Natur spazieren. Unebenes Gelände und natürliche Hindernisse fordern Ihre Balance heraus und stärken Ihre Muskeln.

Balanceübungen sind ein Schlüssel zur Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Indem wir regelmäßig an unserer Balance arbeiten und sie in unseren Alltag integrieren, können wir uns vor Verletzungen schützen, Stress reduzieren und eine bessere Verbindung zu unserem Körper herstellen. Ganz gleich, ob Sie jung oder alt sind, es ist nie zu spät, mit Balanceübungen zu beginnen und von den zahlreichen Vorteilen zu profitieren, die sie bieten.

Machen Sie den ersten Schritt und bringen Sie mehr Balance in Ihr Leben!

Ein Schritt in die Richtung Gesundheit und Wohlbefinden

In der heutigen hektischen Welt vernachlässigen viele Menschen ihre körperliche Gesundheit und Fitness aufgrund voller Terminkalender und Zeitmangels. Doch eine vernachlässigte Komponente, die oft übersehen wird, ist die Balance. Balanceübungen sind jedoch von zentraler Bedeutung, um die allgemeine Wohlbefinden zu steigern, und sie sollten Teil des Alltags jedes Einzelnen sein, unabhängig von Geschlecht, Alter, Lebensstil oder Fitnesslevel. Diese Übungen verbessern nicht nur die körperliche Balance, sondern fördern auch die geistige Klarheit und das psychische Wohlbefinden.

Sie ermöglicht es uns, aufrecht zu stehen, uns zu bewegen, Aktivitäten durchzuführen und Verletzungen zu vermeiden. Mit Balanceübungen werden die Muskeln gestärkt, die für die Stabilität unseres Körpers verantwortlich sind. Dies hilft, das Verletzungsrisiko zu verringern, indem es unsere Gelenke, Bänder und Sehnen unterstützt.

Wenn wir älter werden, nimmt unsere natürliche Balance tendenziell ab, was zu einem erhöhten Risiko von Stürzen und Verletzungen führen kann. Indem wir schon früh im Leben mit Balanceübungen beginnen, können wir dazu beitragen, die Mobilität und Unabhängigkeit im Alter zu bewahren.

Balanceübungen im Alltag

Der beste Teil von Balanceübungen ist, dass sie einfach in den Alltag integriert werden können, ohne zusätzlichen Zeitaufwand oder spezielle Ausrüstung.

Warum Balanceübungen?

Balance ist eine grundlegende Fähigkeit unseres Körpers, die oft als selbstverständlich angesehen wird.



Wellness - Sauna, Sanarium, Dampfbad oder Infrarot Kabine?

Was sind die Unterschiede?

Die verschiedenen Arten von Wärmekabinen bieten jeweils einzigartige Erfahrungen und gesundheitliche Vorteile. Dampfbad, Sauna, Biosauna und Infrarotkabine sind beliebte Optionen zur Entspannung und Förderung der Gesundheit, und jede hat ihre eigenen charakteristischen Merkmale.

Dampfbad

Ein Dampfbad (rechts im Bild) zeichnet sich durch seine hohe Luftfeuchtigkeit aus, die normalerweise zwischen 100% und 1000% liegt. Die Temperatur im Dampfbad ist vergleichsweise niedrig, typischerweise zwischen 40°C und 50°C. Der Dampf entsteht durch das Verdampfen von Wasser auf heißen Steinen oder Oberflächen. Das Dampfbad ist besonders für Menschen geeignet, die hohe Temperaturen schlecht vertragen, da die Luftfeuchtigkeit die Hitze angenehmer macht. Es kann helfen, die Atemwege zu befreien und die Haut zu pflegen.

Sauna

Die klassische Sauna bietet eine trockene Hitze bei niedriger Luftfeuchtigkeit, normalerweise zwischen 70°C und 100°C. Dieses Umfeld fördert starkes Schwitzen und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Saunagänger genießen die erhöhte Wärme und die daraus resultierende Entspannung. Nach dem Aufenthalt in der Sauna folgt oft eine Abkühlung, sei es durch kalte Duschen oder Tauchbecken.

Biosauna

Die Biosauna ist eine Art Hybrid zwischen der klassischen Sauna und dem Dampfbad. Sie bietet eine gemäßigte Temperatur von etwa 50°C bis 60°C und eine moderat höhere Luftfeuchtigkeit als die normale Sauna. Außerdem werden ätherische Öle und Kräuter in die Luft eingeführt, um die Sinne zu stimulieren und zusätzliche Vorteile für die Atemwege und die Hautpflege zu bieten.



Das Dampfbad in myPSA

Infrarotkabine:

Im Gegensatz zu den anderen genannten Optionen heizt eine Infrarotkabine nicht die Luft, sondern erwärmt den Körper direkt durch Infrarotstrahlen. Die Temperaturen sind niedriger, normalerweise zwischen 40°C und 60°C. Infrarotkabinen können dazu beitragen, Muskelverspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und Gelenkschmerzen zu lindern. Sie werden oft als angenehmer empfunden, da die Umgebungstemperatur niedriger ist.

Bei der Auswahl zwischen Dampfbad, Sauna, Biosauna und Infrarotkabine ist es wichtig, Ihre persönlichen Vorlieben und gesundheitlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Jede Option bietet eine einzigartige Möglichkeit zur Entspannung und Verbesserung des Wohlbefindens, und die beste Wahl hängt von dem individuellen Komfort und den Zielen ab. Es wird empfohlen, vor der Nutzung solcher Einrichtungen Rücksprache mit einem Arzt zu halten, insbesondere wenn gesundheitliche Bedenken vorliegen.



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

Ist Blutspenden gesund!?

Blutspender sind Lebensretter. Das weiß jeder. Aber wusstest du auch, dass du mit einer Blutspende nicht nur anderen Menschen hilfst, sondern auch dir selbst etwas Gutes tust? Hier kannst du nachlesen, weshalb Blut spenden gesund ist und welche Vorteile sich daraus für deinen Körper ergeben.

Blutspender retten Leben und verbessern deinen Blutdruck. Das wichtigste Argument, weshalb Menschen Blut spenden ist, dass sie damit anderen Personen in medizinischen Notfallsituationen helfen können. Doch eine Blutspende ist darüber hinaus auch für dich als Spender oder Spenderin gesund und zwar in vielfältiger Weise. Mediziner der Charité Berlin haben etwa im Rahmen einer Studie herausgefunden, dass regelmäßige Blutspenden den Blutdruck bei Hypertonie-Betroffenen (Hypertonie: „Bluthochdruck“) verbessern.

Konkret wurden jeweils 150 Blutspender mit normalem Blutdruck (normotensiv) sowie mit erhöhtem Blutdruck (hypertensiv) über eine Dauer von vier Vollblutspenden untersucht. Die Ergebnisse verdeutlichten, dass der Blutdruck bei Personen mit hohen Ausgangswerten signifikant abnahm. Dieser blutdrucksenkende Effekt hielt bis zu sechs Wochen an und ist folgenreich, denn bereits kleine Minderungen des Blutdrucks können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen oder das Risiko für einen Schlaganfall reduzieren.

Zudem zeigte sich, dass die Blutdruckabnahme umso stärker ausfiel, je häufiger diese Personen Blut spendeten. Regelmäßiges Blut spenden erhöht also die Wirkung. Das bedeutet jedoch nicht, dass du beliebig oft zur Blutspende gehen darfst. Denn zwischen zwei Spenden muss immer ein Mindestabstand von acht Wochen liegen.

Diese Zeit benötigt dein Körper, um die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) nachzubilden. In einer ergänzenden Befragung gaben die Studienteilnehmer ebenfalls an, dass sie sich durch regelmäßiges Blut spenden, leistungsfähiger fühlen und auch allgemein ein höheres



Wohlbefinden haben. Auf Basis weiterer Ergebnisauswertungen wird zudem vermutet, „dass regelmäßige Blutspender im Vergleich zu Nicht-Blutspendern seltener an Erkältungen erkranken und eine gesteigerte Immunabwehr aufweisen.“ Blut spenden ist also gesund.

Übrigens: bereits im alten Griechenland wurde ein „Aderlass“ vorgenommen, um Körper und Kreislauf von Betroffenen zu entlasten.

Stammzellenspende: Was ist das?

Bei manchen bösartigen Erkrankungen des Bluts wie zum Beispiel Leukämien bietet nur eine Stammzelltransplantation eine Heilung. Dabei werden die „kranken“ blutbildenden Zellen zunächst vernichtet und dann durch gesunde „fremde“ Stammzellen ersetzt. Gesunde Menschen können diese Stammzellen spenden, da ein normales Knochenmark diese wieder nachbilden kann.

Die Herausforderung dabei ist und bleibt, für die Empfänger die passenden Stammzellen und damit den passenden Spender oder die passende Spenderin zu finden, denn: Spender oder Spenderin und Empfänger oder Empfängerin müssen in bestimmten Gewebemerkmalen möglichst genau übereinstimmen.

Diese Merkmale werden humane Leukozyten-Antigene (HLA) genannt und sind bei Geschwistern oft kompatibel, jedoch leider nicht immer. Nur etwa 30 Prozent der Erkrankten finden einen passenden

Spender oder eine passende Spenderin in ihrer Familie. Darum benötigen viele Betroffene die Hilfe von Fremden.

Wer darf alles Stammzellen spenden?

Stammzellen spenden darf jede gesunde Person im Alter zwischen 18 und 60 Jahren, die mindestens 50 Kilogramm wiegt. Eine Neuregistrierung ist nur bis zum 55. Lebensjahr möglich. Bestimmte Erkrankungen schließen eine Spende aus.

Dazu gehören unter anderem: Blut- und Gefäßkrankungen, Krebs, Diabetes, der mit Insulin behandelt wird, Infektionskrankheiten wie Hepatitis B und C, aber auch HIV- oder Jakob-Creutzfeld-Infektionen, Autoimmunerkrankungen, z. B. Multiple Sklerose, Morbus Basedow, Rheumatoide Arthritis und Morbus Crohn.

Besteht eine Schwangerschaft, eine aktive Infektion oder wurde jemand gerade operiert, sind das auch Gründe, warum man erst mal nicht Stammzellen spenden kann – jedoch sind das zeitlich begrenzte Ausschlusskriterien.

Wie wird man Spender von Stammzellen?

Wer Stammzellen spenden möchte, kann sich bei einer von vielen Stammzellspenderdateien anmelden, zum Beispiel bei der DKMS. Das Zentrale Knochenmarkspender-Register sammelt alle Daten



von registrierten Spendenden und ermöglicht eine zentralisierte Suche. Nötig ist zuerst aber eine Typisierung, um die spezifischen Gewebemerkmale, also HLA-Antigene, zu erfassen. Das Verfahren dafür ist ganz unkompliziert: Ein einfacher Abstrich der Mundschleimhaut oder eine Blutentnahme reichen aus. Man kann sich in einer öffentlichen Aktion typisieren lassen oder aber auch ein Set für zu Hause anfordern und nach dem Abstrich einschicken. Interessierte, die etwa bei der DKMS Spender oder Spenderin werden möchten, müssen die Kosten auch nicht selbst tragen.

Als Frage bleibt: Stammzellen spenden, wie funktioniert das genau?

Im ersten Schritt werden Gewebemerkmale eines Patienten oder einer Patientin mit der Datenbank abgeglichen. Finden sich geeignete Spendende, werden diese benachrichtigt und angefragt. Aber niemand muss Stammzellen spenden; der Eintrag in Datenbanken verpflichtet nicht zu einer späteren Spende.

Eine Hauptmöglichkeit, Stammzellen für die Behandlung zu gewinnen, ist die periphere Stammzellenspende. Hierbei erhalten

Spendende zunächst ein spezielles Mittel, einen Wachstumsfaktor. Dieser sorgt dafür, dass im Knochenmark viele Stammzellen entstehen und danach ins Blut gelangen. Sie können dann direkt aus dem Blut gewonnen werden. Dabei kommt eine sogenannte Apheresemaschine zum Einsatz. Wie bei einer Blutentnahme wird Blut abgenommen, das Apheresegerät isoliert und sammelt die Stammzellen, während andere Bestandteile des Blutes wieder in den Körper des oder der Spendenden gelangen. Das Arzneimittel zur Stammzellenspende kann Nebenwirkungen hervorrufen, zum Beispiel grippeähnliche Symptome, Knochenschmerzen oder selten auch eine Vergrößerung der Milz. Langzeitfolgen sind aber nicht bekannt. Die Spende ist nahezu schmerzfrei und dauert circa drei bis fünf Stunden.

Es ist auch möglich, Knochenmark direkt zu spenden - das ist bei etwa 20 Prozent aller Spenden der Fall.

Die Entnahme geschieht im Krankenhaus unter Vollnarkose. Bei dem Eingriff entnehmen Ärzte aus dem Beckenkamm (der oberen Kante des Beckens) mit einer speziellen Punktionsnadel 0,5 bis 1,5 Liter Knochenmarkblut - das sind

circa 5 Prozent des gesamten Knochenmarks. Daraus lassen sich im Labor Stammzellen isolieren.

Das Knochenmark selbst wird innerhalb weniger Wochen nachgebildet. Da eine Knochenmarkentnahme unter Vollnarkose stattfindet, spüren Spendende während des Eingriffs keine Schmerzen. Es werden allerdings mehrere kleine Einstiche mit der Punktionsnadel vorgenommen, deren Einstichstellen im Nachhinein empfindlich sein oder leichte Schmerzen verursachen können. In der Regel halten diese Beschwerden nur einige Tage an.

Welches Risiko besteht bei einer Knochenmarkspende?

Zu bedenken ist: Jede Vollnarkose ist mit einem - wenn auch geringen - Risiko verbunden. Generell ist die Gefahr von Komplikationen bei gesunden Spendenden jedoch sehr gering. Die Wunde kann sich entzünden, was ebenfalls nur selten passiert.

Wie läuft die Stammzelltransplantation für Patientinnen und Patienten ab?

Für die bevorstehende Transplantation der Stammzellen zerstören Ärzte und Ärztinnen im ersten Schritt das erkrankte Knochenmark mit einer hochaktiven Chemotherapie und/oder einer Bestrahlung des gesamten Körpers. Anschließend wird die Stammzelltransplantation durchgeführt. Dazu werden die den Spendenden entnommenen Stammzellen auf die Empfänger übertragen. Dies geschieht über eine Infusion. Die Stammzellen siedeln sich im Knochenmark an, welches dann neue und gesunde Blutzellen herstellt.

Du möchtest Spender werden egal ob für Blut oder Stammzellen oder dich einfach noch mehr informieren dann schau doch mal auf folgenden Internetseiten vorbei:

<https://www.drk-blutspende.de>

<https://www.dkms.de>

Flexibilität, Gesundheit und Beweglichkeit durch gezieltes Training

Faszientraining ist eine Form des funktionellen Trainings, das sich auf die Gesundheit und Flexibilität des Bindegewebes, auch Faszien genannt, konzentriert. Faszien sind dreidimensionale, kollagenreiche Strukturen, die den gesamten Körper durchziehen und Muskeln, Knochen, Organe und sogar Nerven umhüllen. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Bewegungskontrolle, der Kraftübertragung und der allgemeinen Körperhaltung.

Das Ziel des Faszientrainings ist es, die Elastizität, Flexibilität und Spannkraft der Faszien zu verbessern. Dies kann dazu beitragen, Bewegungseinschränkungen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern, Verletzungen vorzubeugen und die allgemeine Körperhaltung zu optimieren. Faszientraining kann in verschiedenen Formen durchgeführt werden, darunter:

Faszienrollen

Hierbei werden spezielle Schaumstoffrollen verwendet, um sanften Druck auf die Faszien auszuüben. Durch das Rollen über bestimmte Muskelgruppen können Verklebungen und Verspannungen gelöst werden.

Faszienstretching

Dynamische und langsame Dehnübungen zielen darauf ab, die Faszien zu lockern und ihre Flexibilität zu erhöhen.

Faszientraining ist grundsätzlich für eine breite Palette von Menschen geeignet, darunter:

Sportler:

Faszientraining kann die Leistungsfähigkeit steigern, Verletzungen vorbeugen und die Erholung nach dem Training verbessern.

Personen mit Bewegungseinschränkungen:

Menschen, die unter eingeschränkter Beweglichkeit oder Schmerzen leiden, können von der Lockerung und Dehnung der Faszien profitieren.

Personen mit sitzender Lebensweise:

Menschen, die viel Zeit im Sitzen verbringen, können Verspannungen in den Faszien entwickeln, die durch Faszientraining gelöst werden können.

Ältere Menschen:

Faszientraining kann älteren Menschen dabei helfen, ihre Beweglichkeit und Flexibilität zu erhalten.

Personen mit muskulären Beschwerden:

Menschen mit Muskelverspannungen, Rückenschmerzen oder anderen muskulären Beschwerden können von Faszientraining profitieren.

Faszienrollen sind eine beliebte und effektive Methode des Faszientrainings, die sich auf die Gesundheit



und Flexibilität deines Bindegewebes konzentriert. Diese Technik nutzt spezielle Schaumstoffrollen, um sanften Druck auf die Faszien auszuüben und Verspannungen und Verklebungen zu lösen. Durch die gezielte Anwendung von Druck auf bestimmte Muskelgruppen und Faszienzonen kannst du eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen erzielen.

Funktionsweise der Faszienrolle:

Die Faszienrolle funktioniert nach dem Prinzip der Selbstmassage. Indem du dein Körpergewicht auf die Rolle ausübst und langsam darüber rollst, kannst du Druck auf die Faszien ausüben. Dieser Druck stimuliert die Durchblutung und löst Verklebungen und Spannungen im Bindegewebe. Die Rollbewegung kann als eine Art „Selbst-Massage“ betrachtet werden, die dazu dient, die Faszien zu lockern und geschmeidig zu halten.

Vorteile des Faszienrollens

Löst die Verklebungen: Durch das Rollen über verspannte Bereiche

kannst du Verklebungen und Verhärtungen in den Faszien lösen, was zu einer verbesserten Beweglichkeit führt.

Verbessert die Flexibilität: Regelmäßiges Faszienrollen kann die Elastizität der Faszien erhöhen, was wiederum deine Flexibilität steigert.

Schmerzlinderung: Faszienrollen kann dazu beitragen, muskuläre Verspannungen zu reduzieren und dadurch Schmerzen zu lindern, insbesondere bei Problemen wie Rückenschmerzen oder Muskelverspannungen.

Erholung und Regeneration:

Nach intensiven Trainingseinheiten kann das Faszienrollen helfen, die Erholung zu beschleunigen, indem es die Durchblutung fördert und die Muskulatur lockert.

Verbesserte Körperhaltung:

Durch das Lösen von Spannungen und Verklebungen in den Faszien kann sich deine Körperhaltung verbessern, da Muskeln freier arbeiten können.

Tipps für effektives Faszienrollen

Beginne mit langsamen Bewegungen und erhöhe den Druck schrittweise, um Überlastungen zu vermeiden.

Achte darauf, tief und gleichmäßig zu atmen, während du über die Faszien rollst.

Konzentriere dich auf Bereiche, die verspannt oder schmerzhaft sind, aber übertreibe es nicht.

Rolle nicht über Knochen, Gelenke oder schmerzhafte Verletzungen.

Faszienrollen sind eine großartige Ergänzung zu deinem Trainings- und Erholungsprogramm. Denke jedoch daran, dass individuelle Bedürfnisse variieren können.

Wenn du Fragen hast oder unter bestehenden Gesundheitszuständen leidest, konsultiere vor Beginn des Faszienrollens am besten einen Fachmann, wie einen Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer, um sicherzustellen, dass du die richtige Technik anwendest.

Wie körperliche Aktivität das mentale Wohlbefinden fördert

Na, wer hat nicht schon mal den berühmten Satz gehört: „Beweg dich mehr, treib Sport, das ist gesund!“ Klingt ja eigentlich wie eine dieser altbekannten Weisheiten, oder?

Aber rate mal was - das Ganze stimmt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die mentale Gesundheit! Deine mentale Fitness kann genauso von einer Portion Sport profitieren. Es ist wie Magie, aber mit einer Prise Wissenschaft. Das verbesserte mentale Wohlbefinden, das durch regelmäßige körperliche Aktivität erreicht wird, kann auf eine Vielzahl von Faktoren zurückgeführt werden, darunter die Freisetzung bestimmter Hormone und chemischer Verbindungen im Körper. Hier sind einige der wichtigsten Hormone, die während des Sports im Körper freigesetzt werden und zu diesem positiven Effekt beitragen.

Endorphine

Endorphine werden oft als „Glückshormone“ bezeichnet. Sie sind natürliche Schmerzmittel und Stimmungsregulatoren, die während des Trainings vermehrt freigesetzt werden. Endorphine tragen zur Linderung von Angstzuständen, Stress und Depressionen bei und erzeugen ein allgemeines Gefühl der Euphorie und des Wohlbefindens.

Serotonin

Serotonin ist ein Neurotransmitter, der die Stimmung, den Schlaf und die Appetitkontrolle beeinflusst. Ein Neurotransmitter fungiert als chemischer Überträger und Vermittler. An den Stellen der Zell-zu-Zell-Kommunikation wird er von den sendenden Neuronen freigesetzt und übt eine erregende oder hemmende Wirkung auf die empfangenden Neuronen aus. Körperliche Aktivität erhöht die Verfügbarkeit von Serotonin im Gehirn, was zu einer verbesserten Stimmung, Stressreduktion und erhöhter emotionaler Stabilität führen kann.

Dopamin

Dopamin ist ein weiterer wichtiger Neurotransmitter, der mit Belohnung und Motivation in Verbindung

gebracht wird. Durch Sport wird die Freisetzung von Dopamin im Gehirn gesteigert, was zu einem Gefühl der Befriedigung, Freude und Motivation führt.

Noradrenalin

Dieses Hormon ist an der Regulierung von Aufmerksamkeit und Wachheit beteiligt. Sport führt zu einer Erhöhung des Noradrenalinspiegels, was zu gesteigerter geistiger Klarheit, Konzentration und besserer Stressbewältigung beiträgt.

Brain-derived Neurotrophic Factor (BDNF)

BDNF ist ein Protein, das das Überleben und das Wachstum von Nervenzellen fördert. Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht die Produktion von BDNF, was die neuroplastischen Prozesse im Gehirn unterstützt, wie die Bildung neuer Synapsen und die Anpassungsfähigkeit der Nervenzellen.

Cortisol

Obwohl Cortisol oft als „Stress-

hormon“ betrachtet wird, spielt es eine wichtige Rolle in der Regulierung des Energiehaushalts und der Entzündungsreaktionen. Moderate körperliche Aktivität kann dazu beitragen, den Cortisolspiegel zu regulieren und eine übermäßige Freisetzung in Stresssituationen zu verhindern.

Die Kombination dieser hormonellen Veränderungen und chemischen Prozesse während des Sports trägt dazu bei, dass sich Menschen nach dem Training mental besser fühlen. Diese positiven Effekte sind nicht nur auf die unmittelbare Zeit während der körperlichen Aktivität beschränkt, sondern können auch langfristig dazu beitragen, die psychische Gesundheit zu fördern und psychische Erkrankungen zu lindern.

Also, was hält dich noch auf? Jeder kleine Schritt zählt. Die gute Laune während des Trainings wird sich nicht nur auf den Moment beschränken, sondern langfristig deine mentale Fitness steigern.



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.



Yoga und Pilates sind beide Formen von körperlicher Bewegung und geistigem Wohlbefinden, die auf verschiedene Prinzipien und Techniken basieren. Obwohl sie einige Gemeinsamkeiten haben, unterscheiden sie sich in ihren Zielen, Techniken und Herangehensweisen.

Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die aus Indien stammt und körperliche, geistige und spirituelle Elemente miteinander verbindet. Es gibt verschiedene Arten von Yoga, die sich auf unterschiedliche Aspekte konzentrieren. Einige Hauptelemente des Yoga sind:

Körperliche Übungen (Asanas)

Yoga umfasst eine Vielzahl von Körperhaltungen, die dazu dienen, Flexibilität, Stärke und Gleichgewicht zu verbessern. Diese Asanas werden oft in fließenden Sequenzen praktiziert.

Atemübungen (Pranayama):

Die Kontrolle und bewusste Lenkung des Atems spielt eine wichtige Rolle im Yoga. Pranayama-Übungen sollen die Lebensenergie (Prana) lenken und beruhigen.

Meditation und Achtsamkeit:

Yoga fördert die innere Ruhe und das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments durch Meditation und Achtsamkeitspraktiken.

Philosophische Aspekte:

Viele Yoga-Traditionen enthalten philosophische Lehren und ethische Prinzipien, die darauf abzielen, ein sinnvolles und ausgeglichenes Leben zu führen.

Pilates

Pilates wurde von Joseph Pilates entwickelt und konzentriert sich auf Körperhaltung, Kernstärkung, Flexibilität und Muskelausdauer. Es basiert auf kontrollierten Bewegungen und konzentriert sich auf die Stärkung der tiefen Muskulatur, insbesondere der Muskeln um den Rumpf herum. Pilates umfasst:

Kontrollierte Bewegungen:

Pilates-Übungen werden langsam und präzise durchgeführt, wobei der Fokus auf der Kontrolle und Stabilität liegt.

Kernstärkung:

Die meisten Pilates-Übungen zielen darauf ab, die Muskeln des Rumpfes, einschließlich Bauchmuskeln, Rückenmuskeln und Beckenboden, zu stärken.

Beweglichkeit und Ausrichtung:

Pilates legt Wert auf die Verbesserung der Flexibilität und Körperausrichtung.

Unterschiede zwischen Yoga und Pilates

Ziele: Yoga betont die Verbindung von Körper, Geist und Seele sowie

die Förderung von Entspannung und spirituellem Wachstum. Pilates konzentriert sich auf die Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung der Muskulatur und Schaffung eines stabilen Körperkerns.

Yoga umfasst eine breite Palette von körperlichen, geistigen und spirituellen Praktiken. Pilates legt den Schwerpunkt auf die physische Körperarbeit und Kräftigung.

Für wen sind Yoga und Pilates geeignet?

Yoga ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet, da es viele verschiedene Stile und Intensitätsgrade gibt. Es kann zur Steigerung der Flexibilität, Stärke, Entspannung und Stressbewältigung beitragen.

Pilates ist ebenfalls für eine breite Zielgruppe geeignet. Es kann besonders hilfreich sein für Menschen, die an Haltungproblemen, Rückenschmerzen oder Muskelungleichgewichten leiden. Auch Sportler, die ihre Körperstabilität und -kontrolle verbessern möchten, könnten von Pilates profitieren.

Bevor Sie mit einer neuen Übungspraxis beginnen, ist es ratsam, mit einem Arzt oder einem qualifizierten Trainer zu sprechen, um sicherzustellen, dass die gewählte Aktivität zu Ihrer individuellen Gesundheitssituation passt.

Natürliches Körpergewichtstraining für Stärke und Beweglichkeit

Calisthenics, auch bekannt als Street Workout, ist eine Form des Trainings, die auf dem Einsatz des eigenen Körpergewichts basiert. Diese dynamische und vielseitige Trainingsmethode hat in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewonnen. In diesem Artikel werden wir einen Blick auf Calisthenics werfen, die Vorteile dieser Trainingsform erkunden und warum sie sowohl für Anfänger als auch erfahrene Sportler attraktiv ist.

Was ist Calisthenics?

Calisthenics ist eine Form des funktionellen Trainings, bei dem das eigene Körpergewicht als Widerstand verwendet wird, um Stärke, Beweglichkeit und Muskeldefinition aufzubauen. Die Übungen reichen von grundlegenden Bewegungen wie Liegestütze und Kniebeugen bis hin zu fortgeschrittenen Moves wie Muscle-Ups und Handstand-Push-Ups. Calisthenics kann sowohl im Freien als auch in Innenräumen durchgeführt werden und erfordert minimalen oder gar keinen Gebrauch von Fitnessgeräten.

Die Vorteile von Calisthenics:

Stärkeaufbau: Calisthenics ermöglicht einen ganzheitlichen Aufbau von Stärke, da viele Übungen meh-

rere Muskelgruppen/Muskelketten gleichzeitig ansprechen. Die variablen Schwierigkeitsstufen erlauben Anpassungen an unterschiedliche Fitnessniveaus.

Funktionelle Fitness: Calisthenics simuliert natürliche Bewegungsmuster und fördert so die funktionelle Fitness, die im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten von Nutzen ist.

Beweglichkeit: Viele Calisthenics-Übungen erfordern eine gute Beweglichkeit, wodurch Gelenke und Muskulatur flexibler und widerstandsfähiger werden.

Körperkontrolle / Gleichgewicht: Fortgeschrittene Calisthenics-Bewegungen erfordern eine ausgezeichnete Körperkontrolle und Gleichgewichtssinn, was zur Verbesserung der kinästhetischen Wahrnehmung beiträgt.

Minimale Ausrüstung: Es erfordert in der Regel keine oder nur minimale Ausrüstung. Das bedeutet, dass Sie praktisch überall trainieren können, sei es im Park, zu Hause oder auf Reisen.

Kreative Vielfalt: Calisthenics ermutigt zur Kreativität bei der Gestaltung von Workouts. Die Kombination von Übungen und die Anpassung von Winkeln bieten eine breite Palette von Möglichkeiten.

Wie beginnt man?

Grundlagen erlernen: Beginnen Sie mit grundlegenden Übungen

wie Liegestütze, Kniebeugen und Unterarmstützen, um eine solide Grundlage aufzubauen.

Progressive Steigerung: Nutzen Sie Variationen und progressive Steigerungen, um Ihre Stärke und Fähigkeiten kontinuierlich zu erhöhen.

Richtige Technik: Die korrekte Ausführung ist entscheidend, um Verletzungen zu vermeiden. Erwägen Sie professionelle Anleitung oder Online-Ressourcen, um die Technik zu erlernen.

Körper und Geist verbinden: Calisthenics erfordert Konzentration und Körperbewusstsein. Achten Sie darauf, Ihre Atmung und Bewegungen zu synchronisieren.

Fazit:

Calisthenics bietet eine reichhaltige Palette an Übungen, die auf dem eigenen Körpergewicht basieren und eine breite Palette von Vorteilen bieten. Von Stärkeaufbau und Muskelaufbau bis hin zu Beweglichkeit und Körperkontrolle - diese Trainingsform spricht verschiedene Aspekte der Fitness an.

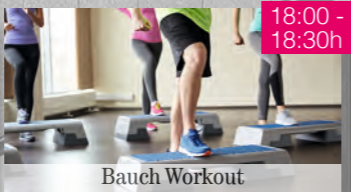
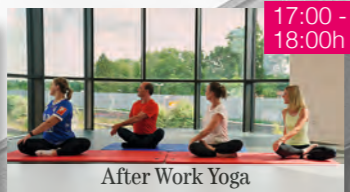
Ob Sie nach einem neuen Ansatz für das Training suchen oder Ihre Fitness auf die nächste Stufe heben möchten, Calisthenics bietet eine spannende und herausfordernde Möglichkeit, Ihren Körper zu stärken und zu formen.

Kursplan Oktober 2023

Montag



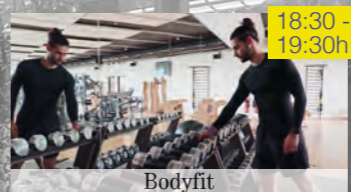
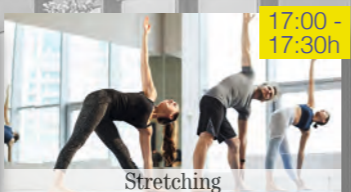
Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Wir suchen Trainer und Übungsleiter für Sportkurse?

Kennst Du jemand?
Bitte einfach unsere E-Mail-Adresse info@postsv.de weitergeben. Vielen Dank!

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

Wanderung auf das Becherhaus / Wilder Freiger im Ridnauntal

Nach langer Vorbereitung mit Buchung u. Reservierung von Plätzen auf der Teplitzer Hütte (2.586 m) u. dem Becherhaus (3.195 m) war es am 04.08. bzw. 05.08.23 endlich so weit - zu elft machten wir uns auf den Weg ins Ridnauntal um letztendlich vom Becherhaus aus den Wilden Freiger auf 3.418 m zu besteigen.

Vier von uns machten sich bereits am 04.08. auf den Weg, um auf der Grohmannhütte auf 2.254 m einen Zwischenstopp einzulegen und am 05.08. weiter zur Teplitzer Hütte aufzusteigen.

Der Rest startete am 05.08. in Augsburg - die einen früher, die anderen später - ins Ridnauntal, wo wir auf etwa 1.350 m bei leichtem Nieselregen starteten und zunächst über Forstwege bis zur ersten Einkehr in der Aglsbodenalm auf 1.717 m liefen. Von dort aus ging es weiter über die Grohmannhütte und nach kurzer Rast weiter zu unserer ersten Übernachtungsstation als Gruppe auf der Teplitzer Hütte, wo wir am Nachmittag schließlich alle zusammentrafen und das Wieder-



sehen mit dem einen oder anderen Glas Bier oder Wein oder auch alkoholfreien Getränken feierten. Von der Teplitzer Hütte spähten wir immer wieder Richtung Becherhaus, wo es denn sei. Weit, weit oben war es zu sehen - verdammt weit, aber immer wieder auch von Wolken verhangen - oh je!

Nach einer Nacht in einem Mehrbettzimmer und einem Zweibettzimmer ging es am nächsten Tag weiter Richtung Becherhaus. Man hatte den Eindruck, dass der Weg mit jedem Meter unwegsamer wurde, teilweise mit Stahlseilen gesichert, teilweise kaum mehr zu erkennen, wären keine Wegmarkierungen dagewesen. Das letzte Stück Weg der ca. 600 m Anstieg war dann zunehmend mühsam und in engen Serpentinengängen ging es dann oft am Seil entlang bei immer kühler werdenden Temperaturen bergauf.

Während der erste Teil des Weges noch von Wolken begleitet war, kam am Nachmittag das eine oder andere Mal die Sonne heraus, was uns für den nächsten Tag Hoffnung machte. Kurz nach unserer Ankunft am Becherhaus war es dann wieder zugezogen, windig und ziemlich kalt, so dass wir froh waren nach drinnen gehen zu können, wo uns der Wirt gleich im Eingangsbereich mit einer Willkommensrunde Likör begrüßte und uns die Lage der wichtigsten Einrichtung auf der Hütte erklärte.

Beim Betreten der insgesamt drei Zimmer stellten wir fest, dass die im Gegensatz zu den Zimmern in der Teplitzer Hütte doch etwas einfacher waren, teilweise mit Etagenbetten - wobei die, die oben lagen eindeutig die schlechteren Karten hatten angesichts der niedrigen Decke. Und Leitern gab's auch keine! Na gut - zwei Bierchen auf 3.200 m Höhe glätten so manches.

Einigen von uns war es nach dem „laschem“ Aufstieg zum Becherhaus offenbar langweilig und so machten sich Jürgen, Matthias und Hans zu dritt eilig auf den Weg zur nahe gelegenen Müllerhütte auf, die über den Übeltalferner zu erreichen war. Den Abend verbrachten wir dann alle zusammen in der gemütlichen Stube, zu späterer Stunde mit Stubenmusik.

Der nächste Morgen verhieß nichts Gutes - Wind, immer wieder Wolken, wenig stabiles Wetter. Wir wollten aber nicht einfach aufgeben und hofften, dass das Wetter hielt.



Zu sechst machten wir uns früh morgens auf den Weg auf den 3.418 m hohen Wilden Freiger. Der Weg zunächst zum Signalgipfel und dann weiter zum Wilden Freiger führte an einem recht schmalen Grat entlang, teilweise seilgesichert.

Dass es kalt wird, wussten wir vorher, aber dass der Wind phasenweise mit starken Böen über den Grat pfiß und das freie Stehen auf dem schmalen Grat schwer machte, führte dazu, dass vier von uns nach wenigen hundert Metern aus Sicherheitsgründen wieder umkehrten.

Unser Bergführer Jürgen u. Matthias wollten versuchen den Gipfel zu erreichen, mussten jedoch nach ca. einer halben Stunde ebenfalls aufgeben und kehrten um. Nachdem wir alles zusammengepackt hatten, machten wir uns wieder auf den Rückweg zur Teplitzer Hütte, wo uns der stark böige Wind auf dem Abstieg über den Gletscher immer wieder zwang ihm den Rücken zuzukehren, weil es anders nicht zu ertragen war. Der Hubschrauber hat an diesem Tag die Teplitzer Hütte mit neuen Matratzen versorgt, die das Personal eilends in den Betten verstaute.

So waren wir also die ersten, die die nagelneuen Matratzen testen durften. Ein kleines Spektakel gab es noch bei der Abholung der alten Matratzen mit dem Hubschrauber - beeindruckend.

Am nächsten Tag erfolgte dann der Abstieg ins Tal, ab der Grohmannhütte bei schönstem Wetter. Man kann es so oder so sehen - wir wollten zu früh auf den Wilden Freiger oder das Wetter war zu spät - schade.

Nach einer letzten Einkehr auf der sonnigen Terrasse der Aglsbodenalm kehrten wir wieder zum Parkplatz zurück u. traten die Heimreise an.

Ein Dank gebührt unseren Bergführern u. Organisatoren Jürgen und Wolfgang H.

Wolfgang Barisch



Saisonende

Der Sommer neigt sich dem Ende zu. So haben wir uns auch dieses Jahr Mitte September mit einem kleinen Imbiss und kohlenhydrathaltigen Getränken am Parkplatz in Leitershofen von der Lauf- und Walkingsaison verabschiedet.

Auch heuer hatten wir wieder einmal Glück, hatte es doch am Nachmittag noch heftig geregnet und vom Südwesten her zog ein Regengebiet nach dem anderen.

Aber rechtzeitig vor dem Lauf hatte es aufgelockert. So konnten wir trockenen Fußes laufen und walken und danach den kleinen Abschied feiern.

Weiter geht es wieder in der Halle. Unsere Übungsleiter Petra, Fritz, Wolfgang und Hans werden abwechselnd am Montagabend von 19 bis 20 Uhr in der Halle im Post SV für eure Fitness sorgen.

Anschließend treffen wir uns wieder im Bistro im Obergeschoss.

Hans Horn



Bernd Zitzelsberger



GOLD-Zertifikat für unsere Schwimmer

Im Frühsommer hatte unser Abteilungsleiter die Zertifizierung unserer Schwimmabteilung bei SchwimmAktiv beantragt. „Ich war davon ausgegangen, dass wir mindestens das Zertifikat in Silber erhalten. Umsomehr habe ich mich freut, als ich erfahren habe, dass unsere Abteilung sogar den Gold-Standard erreicht hat.“ Wir freuen uns, dass die Schwimmabteilung unter der bewährten langjährigen Führung unseres Abteilungsleiters Bernd Zitzelsberger das „**Gesund und fit im Wasser und an Land**“-Vereinszertifikat in GOLD erhalten hat. Der Goldstatus wird nur verliehen, wenn die Schwimmabteilung mindestens 20 Punkte aus 5 verschiedenen Bewertungsrastern im Jahr der Beantragung erfüllt hat.

Als neu zertifizierter Verein haben wir erhalten:

- Ein exklusives Schild mit der Bestätigung SchwimmAktiv ausgezeichnete Verein zu sein.
- Eine Urkunde mit dem Zertifizierungszeitraum
- 5 SchwimmAktiv Übungsleiter T-Shirts (gegen Aufpreis personalisiert)
- Bildungsgutschein 150,00 €
- Einkaufsgutschein im Shop von Fashy/Aquafeel über 200 Euro
- Preisnachlass von 50% auf den UVP im Shop unseres Partners Fashy/Aquafeel

Unsere Abteilung hat in den folgenden Bereichen jeweils bis zu 2 Punkte bei erfüllten Kriterien erhalten:

1. Gesundheit
 - Angebote im Gesundheitssport, z. B. Schwimmen für Ältere
 - Sportabzeichentraining bzw. -abnahme
2. Veranstaltungen
 - Jedermannschwimmen (z. B. Vereinsmeisterschaft, UNICEF-Benefizschwimmen)

- Veranstalter von Schwimmfesten / Schwimmveranstaltungen (z. B. Stadtmeisterschaft)

3. Schwimmen lernen

- Die qualitätsverantwortliche Leitung der Schwimmschule wird durch eine/n qualifizierte/n TrainerIn sichergestellt, der/die im Besitz einer Trainer C Lizenz Schwimmen ist (Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger, mit DOSB-Lizenz C Schwimmen).

- Die Gruppengröße übersteigt nicht sechs Teilnehmende je Gruppe bzw. ÜbungsleiterIn (Abweichungen bei strukturierten Gruppen möglich).

- Die Schwimmschule hat regelmäßig über das ganze Jahr hinweg stattfindende Schwimmernangebote.

- Die Schwimmschule muss die Perspektive einer umfassenden Schwimmausbildung anbieten. Die Ausbildung hat planmäßig und zielgerichtet zu erfolgen.

4. Gesellschaftliche Themen

- Kooperationen mit der Kommune
- Integrationsangebote
- Angebote für Senioren
- Umsetzung von Kinderschutzmaßnahmen, z. B. Führungszeugnis, Ehrenkodex, Kinderschutzbeauftragter
- Jugendpflfegemaßnahmen (Ferienprogramm, Aktionstage, Veranstaltungen für Mitglieder und Externe)
- Jugendwart

5. Ausbildung

- Rettungsfähigkeit der Übungsleiter/innen im Verein nachgewiesen
- C-Lizenz TrainerIn
- ÜbungsleiterIn C Breitensport
- TrainerassistentIn
- AnfängerschwimmausbilderIn
- SchwimmlehrerIn

Wir gratulieren zu bestandenen Schwimmprüfungen ...

... **Abrar ul Hassan, Ali Deniz, Colin, Daria, David, Denis, Emir, Georg, Gökhan, Ishaan, Jakob, Jason Lenroy, Johanna Marie, Leon Luca, Luisa, Priansh, Shir Jan, Simay, Simon, Surabhi** und **Yasmin** zum bestandenen Frühschwimmerabzeichen Seepferdchen.

Sie sind dafür nach dem Sprung ins tiefe Wasser 25 Meter am Stück geschwommen, haben im Lehrschwimmbekken noch einen Tauchring aus schulertiefem Wasser geholt und die mündliche Prüfung der Baderegeln bei unserem DOSB-Trainer Bernd Zitzelsberger bestanden. **Emma**, unsere Co-Trainerin und Studentin für das Lehramt Sport am Gymnasium an der Universität Augsburg, freut sich mit **Luisa** über ihren ersten Schritt zur sicheren Schwimmerin.

... **Yaqub, Zeynep** zum Vielseitigkeitsabzeichen Seehund Trixi. Dafür haben sie folgende Leistungen erfüllt:

- 25 m Brustschwimmen,
- 25 m Rücken-/Kraulschwimmen,
- 15 m Dribbeln mit dem Wasserball,
- Kopfsprung,
- 7 m Streckentauchen,
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

... **Julia, Martha** und **Felix** zum Deutschen Schwimmabzeichen in Silber.

Dafür haben sie diese Leistungen erbracht:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart + 100 m in der anderen Körperlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe (oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe)

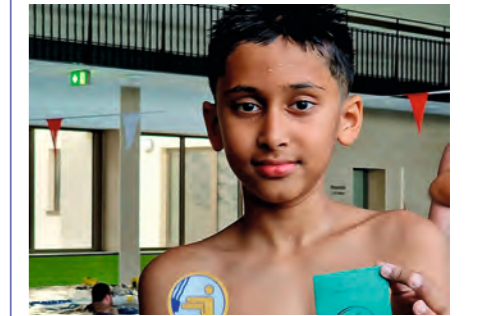
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

... **Yakub** und **Maximilian** zum Deutschen Schwimmabzeichen in Gold! Dafür haben beide in den letzten Wochen im Plärrerbad diese Leistungen erbracht:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkrall
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmage ohne Abstoßen vom Beckenrand
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- Sprung aus 3 m Höhe (oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe)



... und allen anderen, die in den letzten Wochen ihre Schwimmprüfungen geschafft haben, auch wenn wir hier kein Foto veröffentlichen können bzw. sie nicht namentlich erwähnt haben!



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

Jetzt bewerben und durchstarten!

Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

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

www.el-elektroanlagen.com

Termin:	Sonntag, 26. November 2023
Austragungsort:	Hallenbad Haunstetten, Karl-Rommel-Weg 11, 86179 Augsburg Post SV Augsburg e. V.
Veranstalter:	Bernd Zitzelsberger
Veranstaltungsleiter:	Bernd Zitzelsberger
Schiedsrichter 1 / Starter 1 / Schwimmrichter 1:	N.N.
Schiedsrichter 2 / Starter 2 / Schwimmrichter 2:	N.N.
Ausrichter:	Post SV Augsburg, Abt. Schwimmen
Einlass Einschwimmen:	09:00 Uhr 09:00 - 09:45 Uhr
Kampfrichterbesprechung:	09:30 Uhr
Begrüßung Beginn - Ende:	09:50 Uhr 10:00 Uhr bis ca. 12:30 Uhr

Wettkampffolge: 1. Abschnitt

Wettkampf Nr. 1:	50 m Schmetterling	weiblich	Jugend D und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 2:	50 m Schmetterling	männlich	Jugend D und älter + offene Wertung
- ca. 15 min Pause -			
Wettkampf Nr. 4:	50 m Rücken	weiblich	Jugend E und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 4:	50 m Rücken	männlich	Jugend E und älter + offene Wertung
- ca. 15 min Pause -			
Wettkampf Nr. 5:	50 m Brust	weiblich	Jugend F und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 6:	50 m Brust	männlich	Jugend F und älter + offene Wertung
- ca. 15 min Pause -			
Wettkampf Nr. 7:	50 m Freistil	weiblich	Jugend F und älter + offene Wertung
Wettkampf Nr. 8:	50 m Freistil	männlich	Jugend F und älter + offene Wertung
- ca. 15 min Pause -			
Wettkampf Nr. 9:	3 x 50 m Freistil Familien- und Freundestaffel	mixed	Offene Wertung

Die Jugend F+ schwimmt nur Freistil und Brust, mit oder ohne Brett.
Jugend E und F+ darf bei 50 m Brust und 50 m Freistil alternativ ein Brett benutzen und nur Beine schwimmen.

Vereinsmeisterwertung: Altersklassenwertungen + offene Wertung: Zeitenaddition von Einzelstrecken

Wertungsklassen:

Altersklasse (AK):	Jahrgänge	Wertungsregel für Vereinsmeister(in) in der AK:
Jugend F+	Jahrgang 2016 - 2018	Es wird nur die Zeit über 50 m Freistil (F) gewertet
Jugend E	Jahrgang 2014 + 2015	Es wird nur die Zeit über 50 m Freistil (F) gewertet
D	Jahrgang 2012 + 2013	Es wird nur die Zeit über 50 m Freistil (F) gewertet
Jugend C	Jahrgang 2010 + 2011	Zeitsumme S + R + B + F
Jugend B	Jahrgang 2008 + 2009	Zeitsumme S + R + B + F
Jugend A	Jahrgang 2006 + 2007	Zeitsumme S + R + B + F
Junioren	Jahrgang 2004 + 2005	Zeitsumme S + R + B + F
AK 20+	Jahrgang 1972 - 2003	Zeitsumme B + F
AK 50+	Jahrgang 1973 und älter	Zeitsumme B + F
offene Wertung		Zeitsumme S + R + B + F

Allgemeine Bestimmungen**1. Allgemeine Hinweise**

Die Vereinsmeisterschaft wird in Anlehnung an die Wettkampfbestimmungen (WB) des Deutschen Schwimmverbandes durchgeführt. Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des Post SV Augsburg. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis sind zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) sinngemäß anzuwenden.

2. Meldungen

a) Alle interessierten Teilnehmer melden sich bei ihrem jeweiligen Trainer bzw. ihrer Trainerin bis Donnerstag, 9. November 2023. Teilnehmer, die aktuell keiner Trainingsgruppe zugeordnet sind, melden sich per E-Mail an: schwimmen@postsv.de mit Angabe von Name, Vorname, Geburtsjahr, Geschlecht, Wettkampfnummer(n) bzw. Schwimmdisziplin(en) und Meldezeit.

b) Trainer schicken Meldelisten (lt. Vorlage) per E-Mail an: schwimmen@postsv.de bis spätestens zum Meldeschluß.

3. Meldeschluss ist Samstag, 11.11.2023, 16:00 Uhr

Später eingehende Meldungen werden nicht mehr angenommen.

4. Meldegeld

Das Meldegeld beträgt pro Teilnehmer 5,00 Euro und muss mit der Abgabe der Meldung beim jeweiligen Trainer bzw. der jeweiligen Trainerin in bar bezahlt werden.

5. Wettkampffähigkeit

Die gesundheitliche Wettkampffähigkeit der einzelnen Teilnehmer wird mit der Anmeldung beim Trainer durch die jeweiligen Teilnehmer bzw. deren Erziehungsberechtigten bestätigt.

6. Badbeschreibung und Sicherheitsbestimmungen

Das Becken ist 25 Meter lang, 12,50 Meter breit und verfügt über 5 Startblöcke. Die Wassertiefe beträgt ca. 1,80 - 3,80 m. Die Wassertemperatur beträgt ca. 27 °C.

Die Benutzung der Sprunganlage ist verboten.

Das Einschwimmen ist nur zwischen 09:00 und 09:45 Uhr erlaubt.

Einladung zur Abteilungsversammlung Schwimmen

Datum: Samstag, 16.12.2023, 19:30 Uhr

Ort: Post SV Augsburg e. V., Max-Josef-Metzger-Str. 5, 86157 Augsburg

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Bericht des Abteilungsleiters
4. Neuwahlen folgender Funktionsträger:
 - a) Abteilungsleiter/-in
 - b) Stellvertretende(r) Abteilungsleiter/-innen (bis zu 2)
 - c) Organisationsleiter/-innen (bis zu 2)
 - d) Jugendleiter/-innen (bis zu 2)
 - e) Jugendvertreter/-innen (bis zu 2)
 - f) Schriftführer/-innen (bis zu 2)
 - g) Kassierer/-innen
5. Wahl der Delegierten und der Ersatzdelegierten
6. Anträge (Anträge zu TOP 6 sind bis spätestens 02.12.2023 beim Abteilungsleiter einzureichen)
7. Verschiedenes

**UNICEF Benefizschwimmen**

Die Schwimmabteilung des Post SV veranstaltet am 22. Oktober 2023 ein UNICEF Benefizschwimmen im Hallenbad Haunstetten, mit vielen tollen Attraktionen, Kaffee und Kuchen. Seid gespannt, was Euch sonst noch alles erwartet! Nach mehreren Planungstreffen zwischen der UNICEF Arbeitsgruppe Augsburg hat unserem Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger haben wir eine tolle Veranstaltung mit vielen Sponsoren auf die Beine gestellt.

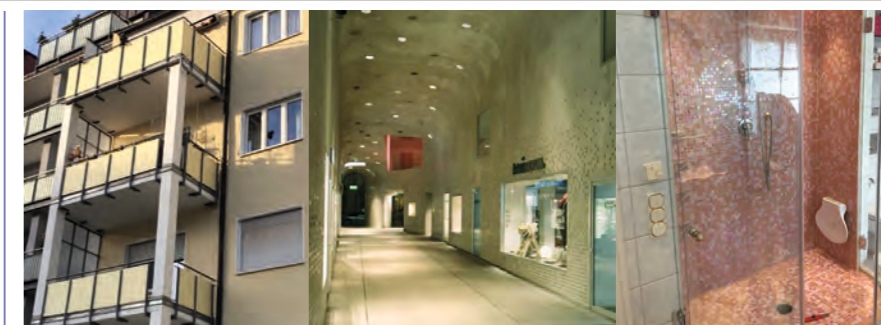
Der Gewinn aus der Veranstaltung kommt UNICEF Projekten zu Gute.

Die Veranstaltung bei UNICEF:

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

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

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

**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

Das Betreten des Schwimmbeckens ist nur zum Einschwimmen und für den Start erlaubt.

Ansonsten ist das Betreten des Schwimmbeckens nur erlaubt wenn

- 1.) eine dem Veranstaltungsleiter benannte verantwortliche Wasseraufsicht eingeteilt ist und
- 2.) dies Benutzung ausdrücklich von diesem bzw. seiner Stellvertreterin persönlich erlaubt wurde.

Die Erziehungsberechtigten haben dafür Sorge zu tragen, dass diese Bestimmungen eingehalten werden.

7. Zeitmessung: Handzeitmessung

8. Frühstart / Verstöße gegen Schwimmtechnik/-regeln

Es gilt die **Ein-Start-Regelung**. Ein Frühstart hat anstelle einer Disqualifikation einen Zeitzuschlag von ein bis drei Sekunden, grobe Verstöße gegen Schwimmregeln haben einen Zeitzuschlag bis zehn Sekunden zur Folge. Schwimmen in falscher Lage hat die Disqualifikation für den jeweiligen Wettkampf zur Folge.

9. Kampfrichter

Das Kampfgericht wird vor Ort bekannt gegeben.

10. Laufeinteilung

Alle Wettkämpfe werden als direkte Entscheidungswettkämpfe geschwommen. Die Laufeinteilung erfolgt entsprechend der Meldezeiten.

11. Auszeichnungen

- Teilnehmerurkunde für alle Teilnehmer mit Einzelzeiten bzw. Gesamtzeit und Platzierung

- Medaillen für Platz 1-3 in allen Wertungsklassen und der offenen Wertung

- Pokale für die Vereinsmeisterinnen und die Vereinsmeister in allen Wertungsklassen

- Wanderpokale für die Vereinsmeisterin und den Vereinsmeister in der offenen Wertung

Der Wanderpokal geht in das Eigentum der Gewinnerin bzw. des Gewinners über, wenn er 3x nacheinander oder 5x gewonnen wurde. Ansonsten ist er vor der nächsten Vereinsmeisterschaft zurückzugeben.

12. Badeordnung und Haftung, Aufsichtspflicht

Während der Veranstaltung gilt die zusätzlich die Haus- und Badeordnung in den Bädern der Stadt Augsburg vom 01. August 2023, [Link: 230801_Baeder-Aushaenge_Benutzerordnung-Haus-Badeordnung-2023-v03.indd \(augsburg.de\)](https://www.augsburg.de/Link/230801_Baeder-Aushaenge_Benutzerordnung-Haus-Badeordnung-2023-v03.indd)

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme. Es obliegt den Teilnehmenden bzw. deren Erziehungsberechtigten, seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen. Der Teilnehmer erklärt mit seiner Meldung, dass er gesund ist und sein Trainingszustand für die Teilnahme an der Veranstaltung ausreichend ist. Der Teilnehmer erklärt sich darüber hinaus damit einverstanden, dass ihn der Veranstalter von der Veranstaltung ausschließt, wenn der Teilnehmer durch seinen körperlichen Zustand sich selbst oder andere Teilnehmer oder Dritte gesundheitlich gefährdet. Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass der Veranstalter oder seine Vertreter und Beauftragten nicht für Schäden und Verletzungen jeder Art haften, die durch die Teilnahme an der Veranstaltung entstanden sind oder entstehen können. Dies gilt jedoch nicht, wenn Schäden durch vorsätzliche oder grob fahrlässige Pflichtverletzung des Veranstalters, seiner Vertreter und Beauftragten entstanden sind. Die vorstehenden Haftungsbeschränkungen erstrecken sich auch auf die persönliche Schadenersatzhaftung der Angestellten, Vertreter, Erfüllungsgehilfen und Dritten, derer sich der Veranstalter im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung bedient bzw. mit denen er zu diesem

Zweck vertraglich verbunden ist. Darüber hinaus anerkennt der Teilnehmer, dass der Veranstalter, seine Vertreter und Beauftragten nicht für solche Schäden einzustehen hat, die ein anderer Teilnehmer verursacht. Die Teilnehmer haften stattdessen untereinander für vorsätzliche und grob fahrlässig verursachte Schäden. Die Haftung ist in solchen Fällen ebenfalls auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Soweit keine vorsätzliche Pflichtverletzung angelastet wird, ist der Anspruch auf Schadenersatz dem Grunde und der Höhe nach auf den vorhersehbaren, typischerweise eintretenden Schaden begrenzt. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für unentgeltlich verwahrte Gegenstände des Teilnehmers. Sollten einzelne Bestimmungen der obigen allgemeinen Startbedingungen oder des Haftungsausschlusses unwirksam sein oder werden, so bleiben die übrigen Bestimmungen hiervon unberührt. Die Aufsichtspflicht über minderjährige Kinder bleibt bei deren Eltern/Erziehungsberechtigten.

13. Datenschutz

Der DSV hat auf seiner Homepage unter www.dsv.de allgemeine Informationen zum Datenschutz bei der Teilnahme an Wettkampfanlässen veröffentlicht, die alle Teilnehmer sowie die meldenden Vereine / Startgemeinschaften mit der Meldung zur Kenntnis nehmen. Auf dieser Basis erfolgt eine Speicherung von Daten. Detaillierte Fragen zum Datenschutz beantwortet der Datenschutzbeauftragte des Bayerischen Schwimmverbandes e. V., Ulrich Kämmerling, Telefon: 07972-912990.

14. Infektionsschutz

Es gelten die jeweiligen staatlichen bzw. städtischen Verordnungen und Verfügungen zum Infektionsschutz.

15. Foto-, Video- und Filmaufnahmen

Der Veranstalter dokumentiert die Veranstaltung mit Film-, Foto- und Tonaufnahmen für Zwecke der Berichterstattung und des Marketings und verwertet diese im Nachgang in diversen Medien, wie etwa Rundfunk, soziale Medien, Internet/Webseite sowie in Pressemitteilungen, Newslettern, Broschüren und Printprodukten. Außerdem werden Medienvertreter eingeladen. Mit Ihrer Anmeldung und der Teilnahme an der Veranstaltung bestätigen Sie, über diese Dokumentation der Veranstaltung informiert zu sein. Wollen Sie diese Foto-, Film und Tonaufnahmen mit Ihrer Beteiligung nicht, teilen Sie das bitte vorab per E-Mail an schwimmen@postsv.de und vor Ort dem Veranstaltungsleiter sowie anwesenden Fotografinnen und Fotografen bzw. eventuell anwesenden Journalistinnen und Journalisten mit.

16. Sonstiges

a) Alle Teilnehmer dürfen auch „von unten“, d. h. vom Beckenrand neben dem Startblock oder aus dem Wasser starten.

b) Wenn es die pandemische Entwicklung oder andere Umstände (z. B. eine zu hohe Zahl abgegebener Meldungen) erforderlich machen, behält sich der Veranstalter eine Zurückweisung bzw. Reduktion der abgegebenen Meldungen (ggf. unter - anteiliger - Rückzahlung des bereits gezahlten Meldegeldes) vor.

c) Allen Teilnehmenden wird empfohlen im Bereich der Begegnungsflächen (Tribüne, Beckenrand, Umkleiden, Aufenthaltsbereiche) zum eigenen Schutz und zum Schutz anderer eine Maske zu tragen.

Augsburg, 29.09.2023
Im Original gezeichnet
Bernd Zitzelsberger
Abteilungsleiter Schwimmen

... in jedem Alter eine tolle Sache



Dieter Voigt

Tischtennis-Spieler des Post SV zu Gast im AWO-Seniorenheim in Augsburg-Göggingen

Ganz besondere Erfahrungen machten fünf junge Tischtennis-Spieler des Post SV Augsburg unter Leitung von Oliver Gamm und Dieter Voigt bei ihrem Besuch im AWO-Seniorenheim in Augsburg-Göggingen. Die Aktion fand im Rahmen des von den Lechwerken (LEW) unterstützten Projekts „Wir fördern Talente!“ statt. Zwischen 50 und 60 Seniorinnen und Senioren warteten sehr gespannt, was die Gäste ihnen bieten würden.

Die Idee war zu vermitteln, dass Tischtennis auf jedem Leistungsniveau Freude macht, ganz leicht in den Heim-Alltag integriert werden kann und in (fast) jeder Lebenslage bereichert. So wurden verschiedene Spielfelder aufgebaut. Draußen im Garten stand ein „richtiger“ Tischtennis-Tisch, der ganz schnell trotz der Hitze seine Anhänger fand.

Im Gemeinschaftsraum wurden vier Seminar-Tische zusammengeschoben, in der Mitte ein großer Pappkarton platziert und somit zu einer

unkonventionellen Tischtennisplatte umfunktioniert. Auch dort war durchgehend Betrieb. Ganz großen Anklang fand aber der Mini-Tisch, den die „Postler“ mitgebracht hatten. Dort konnten die höchst interessierten Damen und Herren auf ihrem Stuhl und sogar im Rollstuhl spielen. Denn die Spielfläche befand sich auf Sitzhöhe. Mit Unterstützung der „Profis“ - einer führte der Spielerin oder dem Spieler die Schlägerhand und der andere spielte die Bälle zielgerichtet regelmäßig zurück - kamen ganz schnell längere und lange Ballwechsel (bis zu 40 Mal hin und her) zustande, die bei allen Beteiligten regelrechte Glücksgefühle und Juchzer auslösten.

Eine Dame im Rollstuhl, die zunächst größte Vorbehalte hatte, dass sie sicherlich keinen Ball treffen werde, sagte ganz spontan als Ausdruck größter Freude: „Das ist ja eine unglaubliche Erfahrung für mich. Ich hätte nie gedacht, dass ich so etwas noch kann!“ Anne und Egon, ebenfalls hochbetagt, waren so begeistert von dieser für sie neuen Erfahrung, dass sie verschmitzt und mit Augenzwinkern ankündigten, sie würden sich demnächst für die Olympiade 2024 in Paris anmelden. Über fast zwei Stunden hinweg war ein lebendiges Treiben und am Ende fragten einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ob eine solche Aktion nichts öfters angeboten werden könnte.

Auch für die Jugendlichen des Post SV - die meisten von ihnen waren noch nie in einem Senioren- oder gar Pflegeheim - waren ganz erfüllt von diesen für sie erstmaligen Erfahrungen. „Es war so schön zu erleben, wie viel Freude wir den alten und teilweise sehr behinderten Menschen machen konnten!“, sagte stellvertretend einer von ihnen.

Holger Repenning, der Leiter der Einrichtung, war auch ganz angetan von der Aktion. Er freute sich über die mitgebrachten Gastgeschenke - unser Kooperationspartner Franz Kaps von der „Tischtennis-Kiste am Vogeltor“ hatte drei Tischtennis-Schläger gestiftet - und dankte den Gästen für ihr Engagement. Seine persönlichen Worte: „Nicht wenige Bewohnerinnen und Bewohner, denen ich am Folgetag begegnet bin, waren immer noch voller Freude und bedankten sich für einen großartigen Nachmittag. Die Aktion mit dem Post SV war für uns eine völlig neue Erfahrung mit zunächst vielen Unbekannten. Aber bereits nach dem ersten Planungsgespräch mit **Dieter Voigt** und **Frank Bregulla**, dem Vizepräsidenten des Post SV, waren meine Kollegin **Corinna Tenodi** und ich voller Vorfreude auf diese für ein Seniorenpflegeheim völlig ausgefallene Aktion.“

Nicht nur das Spiel als solches, welches nebenbei erwähnt manche Seniorin und Senior teils sehr gut beherrschte, sondern auch die Begegnung von Jung und Alt waren ein Erlebnis und eine willkommene Abwechslung im Heimalltag. Dabei war ich schon überrascht, wie viele Bewohnerinnen und Bewohner die Bereitschaft aufbrachten, sich am Spiel zu beteiligen, oder bereits in ihrem Leben Tischtennis gespielt hatten. Im Jour fixe des darauffolgenden Tages haben wir den Entschluss gefasst, dass dieser Nachmittag der Impuls für mehr sein muss. Dank der von Franz Kaps gestifteten TT-Schläger haben wir hierfür bereits erste Ausrüstungsgegenstände und Tischtennis wird in unser Betreuungsprogramm aufgenommen.

Unser Dank gilt dem Team des Post SV - Ihr wart spitze!“





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.



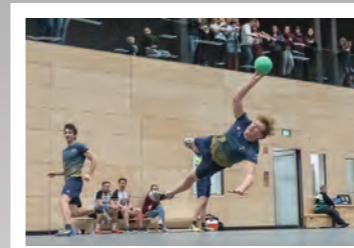
Traditionssport

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



Gesund und entspannt
durch die Winterzeit ...

Fitness | Wellness | Kurse



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

Tag der offenen Tür:

Der Post SV bedankt sich

... für die überwältigende Resonanz und die vielen Gäste