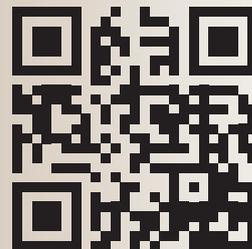




Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Im Bild v.l.n.r.:

Heinz Krötz
Nadja Stahlbaum
Rudolf Reisch

Das 1.000 Fitness-Mitglied



Inside-Info

Editorial
Die Rolle des Sports
bei Kinder + Jugend
Seite 210 bis 215

Aus den Abteilungen

Alpine, Handball,
Ju-Jutsu, Schwimmen,
Tischtennis
Seite 226 bis 233

Gesundheitssport

Sport als Prävention
und Medizin
Kursplan Dezember
Seite 216 bis 225

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 234 bis 247



Heinz Krötz
Präsident

Liebe Sportfreunde,

wenn wir über Begeisterung zum Post SV reden, geht es meist darum, dass wir uns schöne Erlebnisse, Gefühle und Erfolge wünschen - und alle anderen wegsollen. Aber ganz ehrlich: Fühlt sich Ihre Ehe jeden Tag an wie der erste Kuss?

Gelassenheit ist seit Jahren ein Thema für mich. In Coachings, im Sport, in Gesprächen mit guten Freunden: Immer wieder komme ich zurück auf diesen Wunsch, gelassener zu sein.

Weil ich manchmal erschöpft bin von meinem eigenen Temperament. Weil ich von bestimmten Ideen nicht loslassen kann und Konflikte austrage, von denen ich mich frage: Ist das eigentlich meine Aufgabe? Ich wünsche mir dann, sachlicher zu sein, Dinge vorbeiziehen zu lassen. Ist doch eigentlich egal - oder? Hauptsache, ich mache mir keinen Stress.

Ich bin nicht gelassen. Ich werde nie gelassen sein. Aus einem Grund: Weil es Leidenschaft ist - seit 57 Jahren! Deswegen kämpfe ich darum, bestimmte Werte einbringen zu können, sie zu erhalten - oder werde wütend, wenn ich diese verletzt sehe. Deswegen mache ich Dinge, die ich nicht tun müsste, aber tun will.

Wie würden Sie reagieren, wenn bei Ihnen zu Hause ein Gast sein mitgebrachtes Fahrrad plötzlich in Ihr Bad stellen würde? Gelassen? Wütend? Was möchten Sie diesem Menschen mitteilen?

E-Bike im Duschaum

In meiner langjährigen Vereinstätigkeit habe ich schon sehr vieles erlebt und erleben müssen, aber das ich jemals daran gedacht hätte, dass uns einmal ein E-Bike in den Duschaum unserer Umkleide-

**Kurz vor Weihnachten noch:
Das 1.000. Fitness-Mitglied!**

kabinen gestellt wird, da wäre ich nie darauf gekommen. So passiert vor ein paar Tagen im Unterschoss unseres Gebäudes!

Feuerwerkskörper in der Tiefgarage

Was motiviert Leute in unserer Tiefgarage Feuerwerkskörper unter den Rauchmeldern zu platzieren?

Mit diesem Sachverhalt mussten wir uns bereits Mitte September auseinandersetzen. Passiert ist Gott sei Dank nichts, aber das Motiv solcher Handlungen ist unerklärlich. Sind das etwa die Jugendstreiche der neuen Work-Life-Balance-Generation?



Ein weiterer Auszug aus einer nicht endenden Zusammenfassung: Eine mutwillige Zerstörung aller Kleiderspinte in den Umkleiden der großen Sporthalle.

Wir hatten aber auch schon das Thema mutwilligen Urinierens von Jugendlichen in den Umkleidekabinen.

Zu unserer aller Beruhigung: Keine Vereinsmitglieder, sondern in beiden Fällen Fremdnutzer.

Ja, meine lieben Sportfreunde: So verändert sich die Welt! Mir fehlen ausnahmsweise einmal die Worte.

Ich befinde mich aber gerade in meiner selbst auferlegten Phase der Gelassenheit. Meine Toleranzgrenze bleibt äußerst strapaziert. Leider muss mir erneut dazu die Frage stellen, wo bleiben die Eltern solcher Jugendlichen?

In der Überschrift von ntv heißt es aktuell: „Deutsche Schüler in neuer

PISA-Studie so schlecht wie nie“. Werden derartige Verhaltensentgleisungen dort auch thematisiert? Oder sind wir nur grundsätzlich so schlecht?

Ich bin jedenfalls schockiert über so viel Respektlosigkeit und dem Drang anderen Menschen und Einrichtungen Schaden zuzufügen.

Schlimm: Wann wachen hier die Politiker einmal auf?

Allein mit Pampern und gutem Zureden wird das wohl nicht mehr lange funktionieren.

Warum schaffen wir es nicht, dass arbeits- und orientierungslose Jugendliche - immerhin hatten wir in Deutschland im November dieses Jahres über 225.000 arbeitslose Jugendliche unter 25 Jahre - für Dienste in öffentlichen oder gemeinnützigen Einrichtungen herangezogen werden können.

Wenn die Gesellschaft hilft, dann hat sie auch ein Anrecht auf eine Gegenleistung. Und vielleicht können ja dort dann wieder in Vergessenheit geratene Tugenden wie Wertschätzung vermittelt werden.

Viel schöner und wieder motivierender ist es, dass es in der vorweihnachtlichen Zeit auch viele positive Nachrichten zu verkünden gibt.

**Danke Dr. Florian Brandhuber
10 Jahre „Ju-Jutsu“-Trainer
beim Post SV**

In den letzten Tagen verabschiedeten Frank Bregulla und ich unseren langjährigen Ju-Jutsu Trainer Florian Brandhuber. „Flo“, wie ihn alle im Post SV nennen, war ziemlich genau 10 Jahre bei uns und muss leider aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nunmehr mit dem Sport kürzertreten.

Neben den wöchentlichen Ju-Jutsu-Stunden initiierte der Schwarzgurtträger auch zusammen mit unseren Sportfreunden des PSV Selbstver-



Danke „FLO“

Florian Brandhuber - im Bild ganz links

teidigungskurse für Frauen sehr erfolgreich. Wir danken unserem Flo sehr herzlich für sein vielseitiges Engagement und wünschen ihm alles, alles Gute für die Zukunft.

Wie Sie sehen sind unsere Mitarbeiter: innen bereits voll auf Nikolaus und Weihnachten ausgerichtet. Unsere Fitnessmitglieder dürfen auch bei einem Besuch in der Weihnachtswoche mit einer kleinen Überraschung rechnen.

Und es kommt noch besser:
Vor wenigen Tagen konnten wir unser ambitioniertes Ziel für 2023 - die 1.000er Marke der Fitness-Mitgliedschaften - überschreiten.



Danke TEAM!

hinten v.l.n.r.: Jennifer Argun, Lisa Konietzka, Theresa Wagner, Emese Lukács, Ionut Sfirlea, Ana Stankovic, unten im Bild: Frank Bregulla, Fabian Krötz, Dejan Lukac + Heinz Krötz



Frau **Nadja Stahlbaum**, Assistentin der Geschäftsleitung bei der Firma Reisch Ingenieure GmbH, ist das Eintausendste Fitnessmitglied (siehe auch Titelseite).

Herzlichen Glückwunsch!

Kein großes Wunder also, dass beim jährlichen Weihnachtsessen und trotz der extremen Schneelage gute Stimmung im Bistro herrschte.

Abschließend möchte ich mich noch bei allen Vereinsfunktionären und Mitarbeiter: innen für ihre geleistete Arbeit zum Wohle unseres Post SV recht herzlich bedanken.

Ergänzend dazu danke ich noch unseren Mitgliedern, den Eltern und Großeltern, den Inserenten und Sponsoren, für das große Engagement, die nicht zu bezahlende Leidenschaft und Ihre phantastische Unterstützung im Jahr 2023.

Ich wünsche uns allen frohe, besinnliche sowie gesegnete Weihnachten und ein zufriedenes, glückliches und vor allem gesundes Neues Jahr 2024.

Euer



Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 35. 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 des Sports in der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Sportliche Aktivitäten sind weit mehr als nur körperliche Betätigung. Sie spielen eine entscheidende Rolle in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, und ihre Auswirkungen erstrecken sich über körperliche Gesundheit hinaus. In diesem Artikel werden wir verschiedene Wege erkunden, wie Sport die Entwicklung im jungen Alter fördert, angefangen von der physischen Gesundheit bis hin zur Förderung von sozialen Fähigkeiten, Selbstvertrauen, Disziplin und mehr.

Die vielfältigen Vorteile des Sports tragen dazu bei, dass Kinder und Jugendliche nicht nur körperlich, sondern auch geistig wachsen und sich zu selbstbewussten, disziplinierten und sozial kompetenten Individuen entwickeln können. Es ist daher von großer Bedeutung, dass Eltern und Betreuer die Integration von Sport in das Leben junger Menschen unterstützen. Im kommenden Artikel wirst du die Gelegenheit haben, weitere Einblicke in dieses Thema zu gewinnen.

Einige Wege, wie Sport die Entwicklung in jungen Jahren unterstützt.

Körperliche Gesundheit

Sportliche Betätigung hilft Kindern, eine gesunde körperliche Entwick-

lung zu fördern. Sie entwickeln eine bessere Ausdauer, Muskelkraft, Flexibilität und Koordination. Dies trägt dazu bei, das Risiko von Übergewicht und anderen gesundheitlichen Problemen zu reduzieren.

Soziale Fähigkeiten

Sportliche Aktivitäten bieten Kindern die Möglichkeit, Teamarbeit und soziale Fähigkeiten zu entwickeln. Sie lernen, mit anderen zu kommunizieren, Konflikte zu lösen, Verantwortung zu übernehmen und sich in Gruppen einzufügen.

Selbstvertrauen

Durch sportliche Erfolge können Kinder ihr Selbstvertrauen steigern. Das Erreichen von Zielen und das Überwinden von Herausforderungen im Sport stärkt ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwirksamkeit.

Disziplin und Durchhaltevermögen

Sport erfordert Disziplin und Ausdauer. Kinder lernen, sich Ziele zu setzen, hart zu arbeiten und nicht aufzugeben, wenn es schwierig wird. Diese Fähigkeiten können in vielen Bereichen ihres Lebens von Nutzen sein.

Motorische Fähigkeiten

Sportliche Aktivitäten fördern die Entwicklung von fein- und grobmotorischen Fähigkeiten. Kinder verbessern ihre Hand-Auge-Koordination, Gleichgewicht und Geschicklichkeit.

Stressbewältigung

Sport kann eine gesunde Möglichkeit bieten, mit Stress umzugehen. Durch körperliche Aktivität werden Endorphine freigesetzt, die das Wohlbefinden steigern und Stress reduzieren können.

Zeitmanagement

Sportliche Aktivitäten erfordern eine strukturierte Zeitplanung. Kinder lernen, ihre Zeit effektiv zu organisieren, um Schule, Hausaufgaben und andere Verpflichtungen mit ihrem Sport zu vereinbaren.

Werte und Ethik

Sport kann wichtige Werte wie Fairness, Respekt, Teamarbeit und Wettbewerbsfähigkeit vermitteln. Kinder lernen, Regeln zu respektieren und sich ethisch zu verhalten.

Gesellschaftliche Integration

Sportliche Aktivitäten bieten Kindern die Möglichkeit, Teil einer Gemeinschaft zu sein und neue Freundschaften zu schließen. Dies fördert die soziale Integration und das Gefühl der Zugehörigkeit.

Insgesamt trägt Sport dazu bei, die ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, sowohl körperlich als auch geistig. Es ist wichtig, dass Eltern und Betreuer die Interessen und Fähigkeiten ihrer Kinder berücksichtigen und ihnen die Möglichkeit geben, verschiedene Sportarten auszuprobieren, um diejenige zu finden, die am besten zu ihnen passt.



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 (1),
Februar 2024, ist der
Donnerstag, 01.02.2024.

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

- 1.880 davon
- 558 Jugendliche
- 1.004 Gesundheitssport
- 183 Kindersportschule
- 381 Schwimmen

Stand: 01.12.2023

Bankverbindung:

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

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

Die Ernährungsbedürfnisse von Sportlern:

Kraftstoff für Spitzenleistung

Die Leistungsfähigkeit von Sportlern wird nicht nur durch Training und Disziplin bestimmt, sondern auch durch eine optimale Ernährung. Die richtige Auswahl und Aufnahme von Nährstoffen spielt eine entscheidende Rolle bei der Steigerung der Leistungsfähigkeit, der Erholung und der langfristigen Gesundheit von Sportlern. In diesem Artikel werden die grundlegenden Ernährungsbedürfnisse von Sportlern beleuchtet und Wege aufgezeigt, wie sie ihre Ernährung zur Verbesserung ihrer sportlichen Ergebnisse nutzen können.

Grundlegende Ernährungsbedürfnisse von Sportler:

Energie (Kalorien): Sportler haben einen erhöhten Energiebedarf aufgrund der intensiven körperlichen Aktivität. Die Aufnahme ausreichender Kalorien ist entscheidend, um den Energieverbrauch auszugleichen und die Leistung aufrechtzuerhalten.

Kohlenhydrate sind die Hauptquelle schneller Energie für den Körper. Sie sind besonders wichtig vor, während und nach dem Training, um die Glykogenspeicher aufzufüllen und Ermüdung zu verhindern.

Protein ist für den Aufbau und die Reparatur von Muskeln unerlässlich. Sportler sollten ausreichend

Protein aufnehmen, um Muskelmasse zu erhalten und den Muskelaufbau zu fördern.

Gesunde **Fette** sind wichtig für die Energiebereitstellung bei Ausdaueraktivitäten und für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Sie sollten in angemessenen Mengen verzehrt werden.

Vitamine und Mineralstoffe: Sportler benötigen eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen für eine optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Besonders wichtig sind Eisen, Calcium, Vitamin D, B-Vitamine und Antioxidantien.

Ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** ist entscheidend, um Dehydratation zu vermeiden, die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und den Körper bei der Regulierung der Körpertemperatur zu unterstützen.

Ernährungsstrategien für Sportler:

Vor dem Training: Eine Mahlzeit, die reich an Kohlenhydraten und moderat in Protein ist, kann vor dem Training für ausreichend Energie sorgen. Leichte Snacks vor dem Training sind ebenfalls hilfreich.

Während des Trainings: Bei längeren Trainings kann die Aufnahme von kohlenhydrathaltigen Snacks oder Getränken dazu beitragen, die Glykogenspeicher aufrechtzuerhalten und die Leistung zu unterstützen.

Nach dem Training: Direkt nach dem Training ist die Aufnahme von Kohlenhydraten und Protein wichtig, um die Erholung zu fördern und die Muskelproteinsynthese anzukurbeln.

Allgemeine Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung, die aus verschiedenen Lebensmittelgruppen besteht, versorgt den Körper mit den benötigten Nährstoffen. Betonen Sie Vollkornprodukte, natürliches vorkommendes Eiweiß, gesunde Fette und eine Vielzahl von Obst und Gemüse.

Individuelle Anpassung: Die Ernährung von Sportlern sollte individuellen Bedürfnissen und Zielen angepasst werden. Ein Ausdauersportler hat möglicherweise einen höheren Kohlenhydratbedarf als ein Kraftsportler. Eine professionelle Ernährungsberatung kann dabei helfen, die optimale Ernährungsstrategie zu entwickeln.

Fazit: Die Ernährungsbedürfnisse von Sportlern sind entscheidend für ihre Leistungsfähigkeit, Erholung und langfristige Gesundheit. Durch die Aufnahme der richtigen Menge an Kalorien, Kohlenhydraten, Protein, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen können Sportler ihre sportlichen Ziele erreichen und ihre Gesundheit optimieren.

Die Anpassung der Ernährung an den Trainingsplan und individuelle Bedürfnisse ist der Schlüssel zur Verbesserung der sportlichen Ergebnisse und zur Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils.



Hallo, liebe Post SVler!
Mein Name ist **Marcus Richter** (im Bild rechts) und ich bin das neueste Teammitglied im Fitnessbereich. Ich bin 27 Jahre alt und seit kurzem ein Augsburger. Gebürtig komme ich aus einem kleinen Dorf im Süden Brandenburgs und verbrachte den Großteil meiner Jugend im Sportinternat in Cottbus, wo ich Handball als Nachwuchssportler gespielt habe.

Nach dieser Zeit landete ich für einige beim Kraftsport, bin aber nun seit etwa fünf Jahren vordergründig auf dem Rad oder in meinen Laufschuhen unterwegs. Neben dem Sport interessiere ich mich für Geschichte und koche und backe gerne.

Durch meinen jahrelangen aktiven Schulalltag stand für mich fest, dass ich nach meinem Abitur gerne einen körperlich anspruchsvollen Beruf ausüben wollte. Deshalb entschied ich mich zunächst für den Dienst bei der Bundeswehr.

Mit der Zeit entwickelte sich dann zunehmend der Wunsch, die Freude am Sport sowie die gesundheitlichen Vorteile, die ich selbst erlebe, anderen Menschen nahebringen zu wollen. Aus diesem Grund bewarb ich mich nach meinem Dienstzeitende beim Post SV Augsburg e. V. und werde nun seit Oktober 2023 im Rahmen meines dualen Studiums „Sport und angewandte Trainingswissenschaft“ zum Fitnesstrainer ausgebildet.

Mein persönliches Ziel ist es, später als Trainer im Triathlon zu arbeiten.

Ich freue mich darauf, euch im Fitnessstudio zu sehen und bei der Erreichung eurer Ziele zu unterstützen!

Sport frei

Euer Marcus



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

Ungefähr 2 Milliarden Menschen - was mehr als ein Viertel der Weltbevölkerung entspricht - sind von einem Mangel an körperlicher Aktivität betroffen. In Deutschland allein bewegt sich sogar fast die Hälfte der Bevölkerung zu wenig und erreicht nicht die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Dieser Bewegungsmangel kann auf die zahlreichen Annehmlichkeiten zurückgeführt werden, die unsere moderne Welt bietet, darunter Autos, Büroarbeitsplätze, Fahrstühle und Lieferservices. Doch die Bequemlichkeit unserer Gesellschaft hat ihren Preis: Bewegungsmangel gehört zu den großen Risikofaktoren für Gesundheitsprobleme und rangiert gleichauf mit klassischen Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck und Diabetes. Tatsächlich haben Menschen, die als „Extremsitzer“ gelten (also mehr als 8 Stunden pro Tag sitzen), ein um etwa 80 % höheres Sterberisiko. Der viel zitierte Ausspruch „Sitzen ist das neue Rauchen“ scheint somit gut begründet.

Es gibt jedoch erfreuliche Neuigkeiten: Der menschliche Körper ist von Natur aus für Bewegung ausgelegt, was die Vielzahl positiver Auswirkungen auf die Gesundheit erklärt. Kürzlich wurde im „Journal of the American College of Cardiology“ ein Artikel veröffentlicht, der aufzeigt, wie viel Bewegung notwendig ist, um die schädlichen Auswirkungen des langen Sitzens, beispielsweise am Arbeitsplatz, auszugleichen. Die Studie kommt zu dem Schluss, dass 5 Stunden körperliche Bewegung pro Woche erforderlich sind, um die negativen Effekte eines täglichen Sitzens von 8 Stunden oder mehr zu kompensieren. Das reine Stehen anstelle des Sitzens führte nicht zu einer Verbesserung des kardiovaskulären Risikos. Weiterhin zeigt die Untersuchung, dass das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse um etwa 80 % steigt, wenn man mehr als 8 Stunden täglich sitzt, ohne sportliche Betätigung als Ausgleich.

Professor Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln betont, dass regelmäßige körperliche Bewegung ideal zur

Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Krebserkrankungen, Osteoporose, Übergewicht, Stress und Burnout geeignet ist. Er setzt sich dafür ein, die Bedeutung von Bewegung wieder in das Bewusstsein der Menschen zu rücken und hofft auf die Unterstützung von Ärzten bei diesem Vorhaben.

Sport verbessert nicht nur die Lebensqualität, sondern verlängert sogar das Leben

Im Rahmen ärztlicher Konsultationen wird körperliche Aktivität oft eher am Rande erwähnt, was Patienten nicht unbedingt dazu ermutigt, ihre Lebensweise zu ändern. Dennoch gibt es überzeugende Zahlen und Fakten, die Ärzten dabei helfen können, ihren Patienten die konkreten gesundheitlichen Vorteile der Bewegung zu verdeutlichen. Zahlreiche Studien unterstreichen, dass körperliche Aktivität als eine wirksame „Anti-Aging-Medizin“ betrachtet werden kann. Schon 15 Minuten Bewegung pro Tag senken das Risiko für vorzeitigen Tod um beachtliche 14%. Jedezusätzliche Viertelstunde reduziert dieses Risiko um weitere 4%. Personen, die intensiven Sport betreiben und etwa 50 Minuten pro Tag aktiv sind, können ihr Sterberisiko sogar um fast die Hälfte reduzieren. Eine Erklärung für diesen lebensverlängernden Effekt des Sports wurde kürzlich von einem deutschen Forscherteam entdeckt: Regelmäßiges Ausdauertraining (3-mal 45 Minuten pro Woche) steigert die Aktivität des Enzyms Telomerase, das die Schutzkappen der Chromosomen, die sogenannten Telomere, verlängert und so die Verjüngung der Körperzellen fördert.

Aber nicht nur das, auch das Immunsystem profitiert erheblich. In einer Studie zeigten ältere Menschen, die ihr Leben lang viel Ausdauertraining betrieben hatten, deutlich aktivere B- und T-Zellen im Blut. Das machte sie weniger anfällig für Infektionen, chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen und verlieh ihnen einen besseren Impfschutz.

Weitere Untersuchungen verdeutlichen, dass regelmäßiger Sport

die natürlichen Killerzellen aktiviert, deren Aufgabe unter anderem die Bekämpfung von Krebszellen ist. Personen, die besonders körperlich aktiv sind (ungefähr 3-mal so viel wie von der WHO empfohlen), können ihr Risiko, an 13 verschiedenen Krebsarten zu erkranken, um bis zu 42 % reduzieren – dazu gehören Darm-, Lungen- und Brustkrebs mit jeweils 16 %, 26 % und 10 % Reduktion. Selbst nach einer Krebsdiagnose ist es nie zu spät für Sport: Patienten, die an Brust- oder Darmkrebs erkrankt sind und erst nach der Diagnose mit körperlicher Aktivität begonnen haben, konnten ihr Sterberisiko durch ein Training gemäß WHO-Empfehlungen um etwa 28 % senken.

Selbst Patienten mit Prostatakrebs profitieren davon: Über 3 Stunden intensiven Sports pro Woche reduzierten die Wahrscheinlichkeit, nach einer Prostatakrebsdiagnose zu sterben, um 61 %.

Krafttraining zur Bekämpfung von Diabetes

Im Bereich der Diabetesprävention spielt Sport eine bedeutende Rolle und kann dazu beitragen, den Ausbruch oder die Entwicklung der Krankheit zu verzögern oder sogar zu verhindern. Der Grund dafür liegt darin, dass körperliche Aktivität einen insulinunabhängigen Mechanismus aktiviert, der es den Körperzellen ermöglicht, Glukose aus dem Blut effizienter aufzunehmen. Dies führt zu einem Rückgang des Blutzuckerspiegels und einer Erhöhung der Insulinsensitivität.

Dies spiegelt sich auch in Studienergebnissen wider: Bereits 2,5 Stunden aktives Spaziergehen pro Woche reduzierten das Diabetesrisiko bei gesunden Menschen um 30 % und halben Menschen mit bereits bestehendem Diabetes, ihren HbA1c-Wert um 0,5–0,7 % zu senken. In zwei von drei Fällen konnten Diabetiker sogar ihre Medikation reduzieren.

Prof. Dr. Ingo Froböse betont: „Neben Ausdauertraining ist insbesondere das Muskelaufbautraining ein wirksames Mittel im Kampf gegen Diabetes. Muskeln sind regelrechte Zuckerfresser.“ Tatsächlich erhöht zusätzliches Muskelgewebe die

Glukosespeicherkapazität des Körpers und trägt so noch effektiver zur Senkung des HbA1c-Werts bei. Die positiven Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel sind teilweise bereits nach einer Woche sportlicher Betätigung erkennbar. Es ist jedoch ebenso wichtig zu beachten, dass diese Effekte schnell nachlassen können: Um die Wirkung aufrechtzuerhalten, sollten Trainingspausen nicht länger als 2 Tage andauern. Auch das Herz-Kreislauf-System lässt sich durch regelmäßige Bewegung nachweislich positiv beeinflussen: Bereits 5–10 Minuten langsames Joggen pro Tag reduzieren das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um fast zwei Drittel. Prof. Dr. Froböse empfiehlt: „Optimal für die Herzgesundheit sind jedoch rund 3,5 Stunden moderater Sport pro Woche.“

Die positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System sind vielfältig. Regelmäßige Bewegung kann den systolischen/diastolischen Blutdruck um bis zu 11/6 mmHg senken, was insbesondere für Menschen mit Hypertonie von Vorteil ist. Darüber hinaus verbessert körperliche Aktivität das Lipidprofil, erhöht das HDL-Cholesterin um bis zu 15 mg/dl und senkt die Triglyceridkonzentration um bis zu 38 mg/dl. Obwohl die Auswirkungen auf das LDL-Cholesterin gering sind, kann regelmäßiger Sport insbesondere die Anzahl der kleinen, atherogenen LDL-Partikel um etwa 20 % reduzieren und somit das Risiko von Arteriosklerose verringern. Sport hat auch weitere antiatherogene Effekte, da er die Freisetzung vasodilatatorischer Botenstoffe fördert und die Bildung neuer Blutgefäße induziert.

Effektive Demenzprävention durch körperliche Aktivität

Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit erstreckt sich weit über die körperliche Fitness hinaus. Insbesondere im Kontext der Demenzprävention zeigen zahlreiche Studien beeindruckende Zusammenhänge zwischen regelmäßiger Bewegung und der Reduzierung des Demenzrisikos auf. Die positiven Effekte erstrecken sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf das Gehirn.



Aktives Muskelgewebe spielt eine entscheidende Rolle, da es sogenannte Myokine (Proteine, die während körperlicher Aktivität von Muskeln freigesetzt werden) produziert, die nicht nur chronische Entzündungen eindämmen, sondern auch der Bildung von Plaques entgegenwirken. Diese Plaques sind eng mit dem Demenzgeschehen verbunden, und regelmäßige körperliche Aktivität kann nicht nur ihre Festigkeit erhöhen, sondern auch das Risiko einer Ruptur mindern. Zusätzlich trägt Bewegung zur Verbesserung der parasympathischen Regulation des Herzschlags bei, was wiederum Arrhythmien vorbeugt und die Störanfälligkeit der Kardiomyozyten reduziert.

Die positiven Auswirkungen auf das Gehirn sind ebenso beeindruckend. Schon 10 Minuten ein-

faches Spaziergehen können dazu beitragen, die Vernetzung unserer Neuronen zu verbessern und die Gedächtnisleistung zu steigern, erklärt Prof. Michael Yassa, Neurobiologe an der Universität Irvine in Kalifornien. Tatsächlich fördert körperliche Bewegung die Bildung neuer Gehirnzellen im Hippocampus und im frontalen Kortex, was die Lern- und Merkfähigkeit verbessert. Diese neurologischen Veränderungen können dazu beitragen, der Entwicklung von Demenz entgegenzuwirken.

Eine langfristige Studie mit einem Follow-up von 44 Jahren unterstreicht die Bedeutung von Fitness für die Demenzprävention: Menschen mit einem hohen Fitnesslevel wiesen ein um bis zu 88 % geringeres Demenzrisiko auf. Diese positiven Effekte werden wahrscheinlich durch das Hormon „brain-derived neurotrophic factor“ (BDNF) vermittelt. Bereits 20–40 Minuten Ausdauertraining können die BDNF-Konzentration um beeindruckende 32 % erhöhen, während Inaktivität zu einer Reduktion um 13 % führen kann.

Die Erkenntnisse über die positive Wechselwirkung zwischen körperlicher Aktivität und Demenzprävention verdeutlichen die Rolle eines aktiven Lebensstils nicht nur für die physische, sondern auch für die kognitive Gesundheit. Daher sollte körperliche Aktivität als ein wesentlicher Bestandteil eines ganzheitlichen Ansatzes zur Förderung der Gesundheit betrachtet werden.



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

Effektiv mit dem eigenen Körpergewicht trainieren

In einer Zeit, in der Fitnessstudios und Sportkurse die Fitnesslandschaft dominieren, hat sich das Bodyweight-Training als eine revolutionäre und äußerst effektive Fitness-Trend etabliert. Es handelt sich um eine vielseitige und zugängliche Methode, um deine Stärke, Flexibilität und Ausdauer zu steigern, ohne teure Ausrüstung oder Mitgliedschaften. Beim Bodyweight-Training verwendest du dein eigenes Körpergewicht, um deinen Körper zu formen, deine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und deine Fitnessziele zu erreichen.

Die Grundlagen des Bodyweight-Trainings

Bodyweight-Training, auch als Körpergewichtstraining oder Kalisthenik bekannt, beinhaltet die Verwendung deines eigenen Körpers als Widerstand, um Stärke aufzubauen, Muskelmasse zu erhöhen und die allgemeine Fitness zu verbessern. Die Grundlagen des Bodyweight-Trainings umfassen Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge, Kniebeugen, Ausfallschritte, Planks und Dips. Diese Übungen können modifiziert und kombiniert werden, um eine Vielzahl von Workouts zu erstellen, die verschiedene Muskelgruppen ansprechen.

Vorteile des Bodyweight-Trainings

- **Bequemlichkeit:** Einer der größten Vorteile des Bodyweight-Trainings ist, dass es praktisch überall durchgeführt werden kann. Du kannst zu Hause, im Park, im Hotelzimmer oder sogar während deiner Mittagspause im Büro trainieren. Diese Flexibilität beseitigt die Notwendigkeit einer Fitnessstudio-Mitgliedschaft oder spezieller Ausrüstung.
- **Verbessert funktionale Stärke:** Bodyweight-Übungen ahmen Bewegungen im echten Leben nach und helfen dir, funktionale Stärke zu entwickeln. Diese Art von Stärke ist wertvoll für alltägliche Aktivitäten, Sport und andere körperliche Betätigungen.
- **Keine Altersbeschränkung:** Das Bodyweight-Training ist für Menschen jeden Alters und Fitness-



niveaus geeignet. Es kann an die Bedürfnisse von Anfängern und erfahrenen Sportlern angepasst werden.

- **Stärkt die Rumpfmuskulatur:** Viele Bodyweight-Übungen trainieren die Rumpfmuskulatur, was für eine gute Haltung und die Vermeidung von Verletzungen wichtig ist.
- **Skalierbarkeit:** Bodyweight-Übungen können an dein derzeitiges Fitnessniveau angepasst werden. Wenn du stärker wirst, kannst du die Schwierigkeit der Übungen erhöhen, indem du Variationen hinzufügst oder zu anspruchsvolleren Bewegungen übergehst.

Beliebte Bodyweight-Übungen

Liegestütze: Eine klassische Übung für den Oberkörper, die auf die Brust, Schultern und Trizeps abzielt.

Klimmzüge: Hervorragend zur Stärkung des Oberkörpers, insbesondere des Rückens und der Bizeps.

Kniebeugen: Konzentriert sich auf die untere Körperhälfte, hauptsächlich die Oberschenkel, Gesäßmuskeln und Waden.

Planks: Ideal für die Stärkung der Rumpfmuskulatur und die Verbesserung der Stabilität.

Ausfallschritte: Trainieren die Beine und verbessern das Gleichgewicht und die Koordination.

Dips: Beanspruchen von Trizeps, Schultern und Brustmuskulatur.

Erstellung eines Bodyweight-Trainingsplans

Um einen effektiven Bodyweight-Trainingsplan zu entwickeln, solltest du die folgenden Schritte beachten:

- 1. Klare Ziele setzen:** Definiere deine Fitnessziele, sei es Muskelaufbau, Gewichtsabnahme, Verbesserung der Ausdauer oder Steigerung der Flexibilität.
- 2. Übungen auswählen:** Wähle eine Vielzahl von Bodyweight-Übungen aus, die zu deinen Zielen passen.
- 3. Trainingsroutine erstellen:** Lege die Anzahl der Sätze und Wiederholungen für jede Übung fest. Erstelle einen strukturierten Trainingsplan, der sowohl Kraft- als auch Ausdauer Elemente einschließt.
- 4. Steigerung im Laufe der Zeit:** Steigere die Intensität deiner Workouts, indem du neue Übungen hinzufügst oder die Wiederholungszahlen erhöhst, wenn du fitter wirst.
- 5. Kontinuität wahren:** Kontinuität ist der Schlüssel in jedem Fitnessprogramm. Strebe an, regelmäßig zu trainieren und die Herausforderung allmählich zu steigern, um langfristige Ergebnisse zu erzielen.

Das Bodyweight-Training bietet eine zugängliche und effektive Möglichkeit, deine Fitnessziele zu erreichen. Es erfordert minimale Ausrüstung und kann an deine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst werden. Also, ob du deine Stärke steigern, die Flexibilität erhöhen oder einfach in Form bleiben möchtest, solltest du das Bodyweight-Training in Betracht ziehen – es könnte deine Fitnessreise revolutionieren.

Falls du gerne Übungen mit deinem eigenen Körpergewicht ausprobieren würdest, sprich uns gerne an, oder mache einen Termin an der Rezeption mit uns aus.

**Ursachen, Risikofaktoren und Prävention**

Bluthochdruck, auch als Hypertonie bekannt, ist eine häufige Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems, die weltweit Millionen von Menschen betrifft. Es handelt sich um einen Zustand, bei dem der Druck des Blutes in den Arterien dauerhaft erhöht ist. Unbehandelter Bluthochdruck kann schwerwiegende Gesundheitsprobleme verursachen, darunter Herzkrankungen, Schlaganfälle und Nierenschäden. Dieser Artikel beleuchtet die Ursachen und Risikofaktoren von Bluthochdruck und gibt Tipps zur Vorbeugung.

Ursachen von Bluthochdruck:

Bluthochdruck kann auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden, einschließlich genetischer Faktoren, aber die meisten Fälle sind auf veränderbare Lebensstilgewohnheiten zurückzuführen. Zu den häufigsten Ursachen gehört Ernährung: Eine übermäßige Aufnahme von Natrium (Salz) in der Ernährung kann zu Bluthochdruck führen. Eine unausgewogene Ernährung, die arm an Obst, Gemüse und Ballaststoffen ist, erhöht das Risiko ebenfalls.

Übergewicht und Fettleibigkeit:

Übergewicht belastet das Herz und erhöht den Blutdruck. Das Ab-

nehmen kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken.

Bewegungsmangel:

Ein sitzender Lebensstil führt zu einem erhöhten Blutdruck. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, den Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten.

Alkoholkonsum:

Übermäßiger Alkoholkonsum kann Bluthochdruck verursachen oder verschlimmern.

Rauchen:

Tabakrauch enthält Chemikalien, die die Blutgefäße beschädigen und den Blutdruck erhöhen.

Stress:

Chronischer Stress kann zu Bluthochdruck führen. Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga können helfen, Stress abzubauen.

Vererbung:

Eine familiäre Veranlagung zu Bluthochdruck kann das Risiko erhöhen.

Bestimmte Faktoren erhöhen das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken.**Dazu gehören:**

- **Alter:** Das Risiko für Bluthochdruck steigt mit zunehmendem Alter.

■ **Geschlecht:** Männer haben tendenziell in jüngeren Jahren ein höheres Risiko als Frauen. Nach den Wechseljahren steigt das Risiko für Frauen jedoch.

■ **Ethnische Zugehörigkeit:** Menschen afrikanischer Abstammung sind anfälliger für Bluthochdruck.

■ **Familiengeschichte:** Wenn Bluthochdruck in der Familie vorkommt, ist das persönliche Risiko erhöht.

■ **Prävention:** Die gute Nachricht ist, dass Bluthochdruck oft vermieden oder kontrolliert werden kann. Hier sind einige Tipps zur Vorbeugung von Bluthochdruck und zur Aufrechterhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems:

■ **Gesunde Ernährung:** Reduziere den Salzkonsum, erhöhe den Anteil von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß in deiner Ernährung.

■ **Gewichtskontrolle:** Versuche ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten.

■ **Regelmäßige Bewegung:** Bemühe dich, mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche zu absolvieren.

■ **Alkoholkonsum einschränken:** Trinke Alkohol in Maßen oder gar nicht.

■ **Rauchstopp:** Höre auf zu rauchen oder meide Passivrauch.

■ **Stressmanagement:** Praktiziere Stressbewältigungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Entspannungsübungen.

■ **Regelmäßige Gesundheitskontrollen:** Besuche regelmäßig deinen Arzt zur Überwachung deines Blutdrucks und zur Früherkennung von Bluthochdruck.

Bluthochdruck ist eine ernsthafte Gesundheitsbedrohung, aber durch eine gesunde Lebensweise und die Kontrolle von Risikofaktoren kann das Risiko erheblich gesenkt werden.

Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung sind entscheidend, um die damit verbundenen Risiken zu minimieren. Die oben genannten Präventionsmaßnahmen können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, ein gesundes Herz-Kreislauf-System zu erhalten.

Mit Meditation und Achtsamkeit entspannter durch den Alltag

Neue Kurs-Serie für mehr Gesundheit und innere Ruhe im Privatleben und bei der Arbeit

Unser tägliches Leben ist stark beeinflusst durch die ständig wachsenden Herausforderungen und Ablenkungen des modernen und digital geprägten Lebens.

Stress und Hektik im Alltag gehören für viele zur Tagesordnung: Keine Zeit fürs Frühstück, Stau auf dem Arbeitsweg, Termindruck in der Arbeit, das Abholen der Kinder, um nur einige Beispiele zu nennen. Und wer eine kurze Verschnaufpause während seines stressigen Alltags hat, füllt diese meist damit, die Nachrichten des Smartphones zu checken oder durch Social Media-Feeds zu scrollen. Unser Gehirn kommt kaum mehr zur Ruhe.

Wenn wir uns über einen längeren Zeitraum keine regelmäßigen Auszeiten nehmen, beeinträchtigt das nicht nur unser Denkvermögen und unsere Handlungsfähigkeit, sondern hat häufig spürbare Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Einfache Routinen für schnelle Hilfe

Mit kurzen und kleinen Routinen können wir präventiv für unsere physische und mentale Gesundheit sorgen. Gezielte Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen lassen sich ganz leicht im Alltag einbauen. Das gibt uns im Privatleben und im Beruf wieder frische Energie und Freude, um schöne Momente mit unseren Liebsten zu genießen oder erfolgreich wichtige Ziele umzusetzen und zu erreichen.

Eine wichtige Frage, die man sich täglich stellen kann, ist: Mit welchen Gedanken, Gefühlen oder Handlungen habe ich heute förderlich auf meine mentale, emotionale und körperliche Gesundheit eingezahlt?

In meinen Kursen lege ich besonderen Wert darauf, dass die Teilnehmer praktische Werkzeuge erhalten, die sie in ihren Alltag mitnehmen und umsetzen können. Durch die Kombination von Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen kann Stress besser



bewältigt werden und nachhaltig ein Gefühl von innerer Ruhe und Klarheit erreicht, sowie höhere Leistungsfähigkeit zurückgewonnen werden. Dies hat zugleich positive Auswirkungen auf das eigene Umfeld, wie Familie, Freunde und Kollegen.

Ich freue mich auf gemeinsame Meditationsstunden, in denen ich Sie auf Ihrer Reise zu innerer Balance und mehr Resilienz begleiten darf.

Für wen Meditation geeignet ist

Meditations- und Achtsamkeitsübungen sind für Jeden geeignet, unabhängig von Alter, Hintergrund, Vorwissen oder Lebensstil. Die Welt der Meditation ist umfangreich und vielfältig und gibt allen Interessierten die Möglichkeit genau die richtige Praxis für sich zu finden.

Warum wir uns in Stresssituationen oft handlungsunfähig fühlen

Emotionale Überlastung: Stress löst oft eine Flut von Emotionen aus, die uns überwältigen können. In diesem Zustand fällt es schwer, rationale Entscheidungen zu treffen.

Gedankenchaos: Stress führt häufig zu einem überaktiven Geist, der von einem Gedanken zum nächsten springt. Dieses Gedankenchaos kann unsere Fähigkeit Situationen zu analysieren und die klare Sicht auf die eigenen Umstände beeinträchtigen.

Automatische Reaktionen:

In stressigen Momenten neigen wir dazu, auf automatische Verhaltensmuster zurückzugreifen, ohne bewusst zu reflektieren. Dies kann zu unüberlegten Handlungen führen.

Wie Meditation, Achtsamkeit und bewusste Atmung im Alltag unterstützen

Stressreduktion: Durch regelmäßige Meditation wird der Stressreaktionsmechanismus im Gehirn verändert. Dies führt zu einer Reduktion des Stresshormons Cortisol und ermöglicht einen ruhigeren Geist.

Achtsamkeit für Gedanken und Emotionen: In der Meditation lernen wir, aufmerksam und ohne Urteil unsere Gedanken und Emotionen zu beobachten. Dies ermöglicht uns diese bewusst zu erkennen und für uns gewinnbringend zu lenken.

Achtsamkeitspraxis in stressigen Situationen: Durch regelmäßige Meditation und Achtsamkeitsübungen können wir lernen, auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Kurze Atemübungen können uns helfen, uns zu zentrieren und bewusstere Entscheidungen zu treffen, statt uns von den täglichen Herausforderungen überwältigen zu lassen.

Beruhigung des Nervensystems: Gezielte Atemübungen helfen, das autonome Nervensystem zu beruhigen, was wiederum den Stresspegel senkt.

Fokussierung und Klarheit:

Durch bewusste Atmung können wir unsere Aufmerksamkeit lenken und unseren Geist klären, was uns ermöglicht, konzentrierter und zielgerichteter zu handeln.

Wissenschaft trifft auf Spiritualität

Meditation ist keine esoterische Praktik, die rein für spirituell Suchende gedacht ist. Sie ist inzwischen eine wissenschaftlich fundierte Methode, die nachweislich positive Auswirkungen auf die physische und mentale Gesundheit hat.

Zahlreiche Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Studien zeigen zudem, dass verschiedene positive Wirkungen auf Körper und Psyche durch Meditation zu verzeichnen sind. Man kann also auch meditieren, wenn man an der Erforschung des eigenen Selbst nicht primär interessiert ist, sondern sich „nur“ die positiven Begleiterscheinungen zunutze machen will, zum Beispiel zur Stressbewältigung.

Studien unterstreichen Vorteile

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Einrichtungen beschäftigen sich seit längerer Zeit intensiv mit den Auswirkungen von bewussteren Lebensweisen. So unterstreichen Studien renommierter Universitäten und Institutionen die vielfältigen Vorteile einer Praxis von Meditation oder Achtsamkeit. Lesen Sie hier ein paar aktuelle Studienerkenntnisse:

Reduzierung von Stress

Studien der Harvard Medical School und anderen bekannten Institutionen haben gezeigt, dass regelmäßige Meditation und Achtsamkeitspraxis signifikant zur Reduzierung von Stress beitragen können. Die Praxis fördert eine verbesserte Stressbewältigung und reduziert das Aktivierungsniveau des sogenannten „Kampf-oder-Flucht“-Systems.

Verbesserte kognitive Funktionen

Weitere Untersuchungen, einschließlich Forschungsergebnisse der University of California in Berkeley, weisen darauf hin, dass Meditation positive Auswirkungen auf kognitive Funktionen, wie Aufmerksam-

samkeit, Gedächtnis und Problemlösung haben kann. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Meditation die Struktur und Funktion des Gehirns positiv beeinflusst.

Erholsamer Schlaf

Die „Mindfulness-Based Stress Reduction“-Untersuchung von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts in Worcester, kam zum Ergebnis, dass Achtsamkeitspraxis zu einer deutlichen Verbesserung der Schlafqualität beitragen kann.

Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems

Forschungen der Johns Hopkins University in Baltimore haben ergeben, dass Meditation und Atemübungen positive Auswirkungen auf den Blutdruck und andere Herz-Kreislauf-Faktoren haben können, was die Herzgesundheit fördern kann.

Stärkung des Immunsystems

Einige weitere Studien, darunter

Untersuchungen der University of Wisconsin, legen nahe, dass Meditation und Achtsamkeit das Immunsystem stärken können, indem sie Entzündungsreaktionen reduzieren und die Produktion von Immunzellen fördern.

Meditationspraxis in Unternehmen

Nicht zuletzt gewinnt die Integration von Meditation zunehmend auch im Geschäftsumfeld an Bedeutung. Große Tech-Unternehmen wie Google, Apple oder Salesforce haben erkannt, dass die Förderung des Wohlbefindens der Mitarbeiter nicht nur deren Gesundheit und das Arbeitsumfeld positiv beeinflusst, sondern auch geschäftliche Vorteile, wie verminderten Krankenstand, bringt.

Freuen Sie sich in den Meditationskursen auf praktische und einfache Übungen, die Sie sofort in Ihrem Alltag unterstützen und Ihre Achtsamkeit schärfen - für ein entspannteres und bewussteres Leben.



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.

Michaela Zilse beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit Meditation, Energiearbeit und Spiritualität. Seit einigen Jahren arbeitet sie als zertifizierter Life Coach in Stadtbergen-Leitershofen in eigener Praxis und bringt jahrzehntelange Erfahrung in kaufmännischen Bereichen im Konzern und Führungsposition im Mittelstand in ihre Arbeit mit ein.

Der Schwerpunkt ihrer Begleitung beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise ihrer Klienten und deren privater und beruflicher Themen. In ihren Coaching-Programmen erhalten ihre Klienten wertvolle Werkzeuge, die es ihnen ermöglichen die Hintergründe für ihre Lebenssituationen zu erkennen und ihre Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Mehr Informationen finden Sie bei Interesse unter michaelazilse.com im Internet.



Michaela Zilse

- Zertifizierter Life Coach
- Mentaltrainerin
- Energietherapeutin
- Meditationsleiterin
- Hypnosetherapeutin
- Zertifizierte Lehrerin für Pranic-Healing nach GM Choa Kok Sui

Meditation

Was heißt und bedeutet Meditation?

Das Wort „Meditation“ stammt vom lateinischen Verb „meditare“, was so viel bedeutet wie „nachdenken“ oder „nachsinnen“. Der Begriff hat auch Wurzeln im indischen Sanskrit, in der „Dhyana“ den Zustand tiefen Nachdenkens oder der Kontemplation bezeichnet. Im Allgemeinen bezieht sich Meditation auf eine Vielzahl von Praktiken, die darauf abzielen, den Geist zu beruhigen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und einen Zustand der inneren Ruhe und Achtsamkeit zu erreichen. Meditation kann als bewusste und absichtliche Form der mentalen Schulung betrachtet werden, die positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die geistige Klarheit hat.

Woher kommt Meditation?

Die Wurzeln der Meditation reichen weit zurück, von antiken fernöstlichen Traditionen wie dem Buddhismus, Hinduismus und Zen bis hin zu spirituellen Praktiken verschiedener Urvölker weltweit. Heutzutage hat Meditation ihren Platz in vielen modernen Gesellschaften gefunden und wird von Menschen unterschiedlicher Hintergründe praktiziert.

Was ist Meditation nicht?

Meditation ist keine esoterische Praktik, die nur spirituell Interessierten vorbehalten ist. Es ist vielmehr eine wissenschaftlich fundierte Methode, die nachweislich positive Auswirkungen auf die physische und mentale Gesundheit hat. Bei Meditation geht es nicht darum die Gedanken anzuhalten oder auszuschalten. Wie die Bedeutung von Meditation schon sagt, geht es vielmehr darum sich seiner Gedanken bewusst zu werden und sie zu lenken. Meditation ist keine Flucht vor der Realität, sondern ein Weg, sich bewusst mit ihr auseinanderzusetzen.

Vorteile

Meditation kann bei einer Vielzahl von Herausforderungen unterstützen, darunter:

Stressabbau:

Meditation ist ein kraftvolles Werkzeug, um Stress abzubauen und die innere Ruhe zu fördern.

Stressbewältigung:

Durch Achtsamkeitspraktiken werden Stressoren besser bewältigt.

Steigerung der Achtsamkeit:

Durch Meditation lernen Sie, im gegenwärtigen Moment zu verweilen und Achtsamkeit zu kultivieren.

Verbesserte Konzentration:

Die Praxis hilft, die geistige Klarheit zu steigern und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Emotionales Gleichgewicht:

Meditation unterstützt die Regulation von Emotionen, fördert positive Gefühle und reduziert negative emotionale Reaktionen.

Schlafstörungen:

Meditation kann zu einem tieferen und erholsameren Schlaf beitragen.

Physische Gesundheit:

Reduziert Spannungen im Körper, reguliert den Blutdruck und stärkt das Immunsystem.

Mentale Stärke:

Steigert die geistige Klarheit, fördert kreative Denkprozesse und verbessert die Konzentration.

Dieser Kurs startet im Rahmen unseres Group-Fitness-Angebots

am 17.01.2024 um 19:00 Uhr

im Raum: Inspiration

Anmeldungen unter fitness@postsv.de unbedingt erforderlich



Starte mit uns sportlich ins Jahr 2024...

...und weil es gemeinsam viel mehr Spaß macht, bieten wir euch vom 15.01.2024 bis 21.01.2024 wieder die Möglichkeit unsere Kurse ausgiebig zu testen. In dieser Zeit könnt ihr alle Kurse von A wie After Work Fitness bis Z wie Zumba ausgiebig testen und euch einen tieferen Einblick in unser Kurs-Angebot verschaffen.

Wir freuen uns auf eure Voranmeldungen per Mail an die info@postsv.de





dayton-park.de

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

Der Dayton Park. Augsburg works.

VERMARKTUNG
PETER WAGNER
IMMOBILIEN AG

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

Kursplan Dezember 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

Rückblick | Ausblick

Obwohl unsere Abteilung klein ist, konnten wir zwei größere Veranstaltungen durchführen. Im Juli waren wir mit 16 Teilnehmern mit dem Radl in der Fränkischen Schweiz und dem Pegnitztal unterwegs. Und im August versuchten wir mit einer Gruppe Bergbegeisterter zum zweiten Mal den Wilden Freiger zu besteigen. Leider spielte uns hier das Wetter einen Streich. An dem Tag unseres geplanten

Gipfelsturms war es zu windig um gefahrlos unser Ziel zu erreichen.

Unser Training im Freien haben wir zum größten Teil abgeschlossen. Wenn das Wetter mitspielt versuchen wir ab und zu mit dem Mountainbike in den westlichen Wäldern zu radeln. Fritz geht mit ein paar Teilnehmern jeden Sonntag eine größere Nordic Walking Runde. Dauer je nach Wetter und Laune bis zu 1 1/2 Stunden.

Treffpunkt um 10:00 Uhr in Leitershofen am Parkplatz vom Sportplatz am Hergottsberg, Bergstraße

Ansonsten treffen wir uns Montagabend um 19:00 Uhr zur Gymnastik im myPSA. Da die Montage über Weihnachten und Neujahr auf Feiertage treffen, beenden wir unser Training am 18. Dezember. Wir se-

hen uns dann wieder am 8. Januar im neuen Jahr.

Vorher wollen wir uns wieder am Dreikönigstag, dem 6. Januar, an der Rentnerhütte in Leitershofen treffen. Wir wandern vom Parkplatz zur Hütte, so dass wir gegen 13:00 Uhr an der Hütte, oder Unterstand, sind. Dort genießen wir dann den selbst mitgebrachten Glühwein, Tee, oder sonstige Getränk und essen die hoffentlich letzten Weihnachtsloibla, Lebkuchen, Stollen und sonstiges auf.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei allen Alpinen, Postlern und bei der Vorstandschaft und dem Backoffice-Team für die gute Zusammenarbeit bedanken. Ich wünsche allen ein friedvolles Weihnachtsfest, kommt gut rüber ins neue Jahr. Und dort Euch alles Gute.



Bernd Pommé

Rückblick auf die Hinrunde und Ausblick auf 2023 / 2024

Liebe Handballfreunde, die Hinrunde der Handballsaison 2023/2024 in der Bezirksklasse Ost neigt sich dem Ende zu und es ist Zeit, einen Blick auf die bisherigen Ereignisse und Entwicklungen unserer Herrenmannschaft beim Post SV Augsburg e.V. zu werfen. Wir möchten euch über unsere Fortschritte, Herausforderungen und Neuigkeiten rund um die Handballabteilung informieren.

Teamentwicklung auf dem richtigen Weg

Die Richtung, in die sich unsere Mannschaft entwickelt, stimmt. Die Spieler zeigen Engagement, Ehrgeiz und Teamgeist. Trotzdem spiegeln die bisherigen Ergebnisse nicht immer den Einsatz und die harte Arbeit wider, die im Training und auf dem Spielfeld investiert werden.

Sieben neue Gesichter für die Mannschaft

Ein weiterer Höhepunkt dieses Jahres war die Verstärkung unseres Teams durch sieben talentierte Zugänge: **Michael Ahn, Mladen Baksa, Tobias Henkel, Henrik Liebenau, Florian Müller, Matej Rajkovaca und Daniel Vickus**. Ihr Einsatz hat zweifellos einen positiven Einfluss auf die Mannschaft!

Blick auf die bisherigen Spiele

Die Ergebnisse der bisherigen Spiele spiegeln nicht immer das

Potenzial unserer Mannschaft wider, aber sie zeigen auch die Bereitschaft zur Veränderung.

Wir haben hart daran gearbeitet, uns zu verbessern, insbesondere in den letzten beiden Spielen, in denen eine taktische Neuausrichtung zu erkennen war.

Die Spiele gegen den Kissinger SC II, DJK Augsburg-Hochzoll II, TSV Schwabmünchen II, SV Mering, TSV Göggingen III und Dinkelscherben haben uns vor Herausforderungen gestellt, aber wir nehmen diese als Gelegenheit, zu lernen und zu wachsen.

Ergebnisse der Hinrunde	
Kissinger SC II - Post SV	24:23
Post SV - DJK Augsburg-Hochzoll II	17:32
TSV Schwabmünchen II - Post SV	44:17
Post SV - SV Mering	20:40
Dinkelscherben - Post SV	33:23

Unsere nächsten Begegnungen	
Post SV - TSV Neusäss	09.12.2023 - 18:30 Uhr
Post SV - Kissinger SC II	16.12.2023 - 18:30 Uhr
DJK Augsburg Hochzoll II - Post SV	21.01.2024 - 15:30 Uhr
Post SV - TSV Schwabmünchen II	28.01.2024 - 10:30 Uhr

Viel Erfolg!





Maksym Chirkov

Tag der offenen Tür

Am 17. September 2023 fand der Tag der offenen Tür beim PSA und somit auch bei der Ju-Jutsu-Abteilung statt. Ziel dabei war es, interessierten Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit zu bieten, Ju-Jutsu kennenzulernen und in die Welt des Kampfsports und der Selbstverteidigung reinschnuppern zu können.

Die zahlreichen Besucher unterschiedlichsten Alters wurden von **Peter, Artjom** und **mir** begrüßt. Für die jüngeren Besucher gab es ein spezielles Programm, bei dem sie altersgerechte Übungen und Spiele im Ju-Jutsu-Stil ausprobieren konnten. So hatten sie die Möglichkeit, die Grundlagen der Selbstverteidigung kennen zu lernen, erste Techniken zu üben und ihre körperliche Fitness auf spielerische Weise zu verbessern.

Zusätzlich führten Peter, Artjom und fortgeschrittene Schüler einige Technikkombinationen vor. Die Kinder waren mit Begeisterung bei der Sache und genossen es, sich auf spielerische Weise auszutoben.

Auch ein erwachsener Besucher hat sich getraut bei der Trainingseinheit für Erwachsene mitzumachen, bei dem verschiedene Techniken und Bewegungen vorgeführt und geübt wurden.

Insgesamt waren alle Teilnehmer engagiert und hoch motiviert bei der Sache; das Publikum war von der Effektivität der fließend demonstrierten Techniken und deren Beherrschung beeindruckt.

Viele Gäste waren so begeistert von dem, was sie gesehen und erlebt hatten, dass sie sich dazu entschlossen haben, sich oder ihre Kinder für die Kurse anzumelden und mit dem Ju-Jutsu Training zu beginnen.

Weitere Informationen

Das wöchentliche Mittwochstraining, das vor allem der Vorbereitung auf den Tag der offenen Tür diene, wird künftig aus organisatorischen Gründen nicht mehr stattfinden.

Die Trainingszeiten für Ju-Jutsu sind weiterhin Freitag 18:00-19:00 Uhr (jüngere Kinder), 19:00-20:00 (ältere und fortgeschrittene Kinder) und 20:00-21:30 (ältere Jugendliche und Erwachsene).

Artjom und ich haben an einem einwöchigen Ju-Jutsu-Do-Bundeslehrgang in der Nähe von Bayerisch Eisenstein teilgenommen. Bei diesem Lehrgang unterrichten verschiedene hochgraduierte Meister und geben Feedback zu Bewegungen und Techniken der Teilnehmer. Ebenso besteht die Möglichkeit sich mit Sportlern anderer Kampfsportarten auszutauschen und zu vernetzen. Es war sehr inspirierend, mit Teilnehmern zu trainieren, die unterschiedliche Stile beherrschten und ihre eigenen Techniken einbringen konnten. Besonders interessant fand ich die Einheiten über Selbstverteidigung und den Umgang mit gefährlichen Situationen im Alltag. Grundsätzlich besteht für alle Mitglieder der Ju-Jutsu-Abteilung die Möglichkeit mit Artjom und mir auf verschiedene Lehrgänge zu fahren und sich weiterzubilden. Die Kosten hierfür müssen allerdings selbst getragen werden und sind nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Maksym Chirkov



Ein Blick auf ein ereignisreiches KiSS-Jahr und Vorfreude auf 2024

Liebe KiSS-Kinder und Eltern,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, und es ist an der Zeit, gemeinsam auf die ereignisreiche KiSS-Zeit zurückzublicken. Im Juni habe ich die Kindersportschule von unserer langjährigen KiSS-Leitung Carina übernommen. Seit den Pfingstferien waren die Kinder wieder aktiv im Sport, und für mich begann die spannende Aufgabe, Namen zu merken und die kleinen Athleten besser kennenzulernen.

Für diejenigen, die mich noch nicht kennen, möchte ich mich kurz vorstellen. Mein Name ist Janina, ich bin knapp ein Vierteljahrhundert alt und hatte schon als kleines Mädchen eine große Leidenschaft für den Sport. Ich war schon seit ich laufen kann beim Kinderturnen und bin dem Turnen auch bis ich 14 Jahre war treu geblieben. Heute darf ich meine Begeisterung für den Sport als Beruf ausüben und vor allem an die jüngere Generation weitergeben.

In den Sommerferien stand das erste von mir geplante Ferienprogramm auf dem Programm. Die Kinder erlebten unterschiedliche Aktivitäten, von einem Ernährungsführerschein über eine Mini-WM bis



hin zu einer spannenden Schnitzeljagd im Sheridanpark. Die kleineren Gruppen und das gemeinsame Mittagessen förderten den Zusammenhalt und sorgten für jede Menge Spaß.

Direkt nach den Sommerferien öffneten wir unsere Vereinstüren für einen Tag der offenen Tür. Die Turnhalle wurde zu einem Paradies aus Parkour und Spielen für die Kinder umgebaut. Über 100 Kinder nutzten die Halle als ihren persönlichen Spielplatz, und einige wollten gar nicht mehr gehen. Es ist einfach wunderbar zu sehen, wie viel Freude die Kinder an der Bewegung haben.

Ein weiteres persönliches Highlight waren die Herbstferien, in

denen Theresa und ich an einer Weiterbildung für Übungsleiter im Bereich Kinderturnen teilnahmen. Zehn Tage lang tauchten wir in die Welt von verschiedenen Themen, Spielen, Hilfestellungen, Sportarten und Tänzen ein. Am Ende konnten wir unser neues Wissen mit einer Prüfung und einer erfolgreichen Lehrprobe abschließen. Die vielen Ideen, der Input und die wiedererweckten Erinnerungen nahmen wir mit Freude nach Augsburg.

Seid gespannt, was euch im Jahr 2024 alles erwartet! Ich freue mich darauf, die Ideen umzusetzen und weiterzuentwickeln. Bis dahin wünsche ich euch allen eine schöne Winterzeit und bleibt gesund.

Eure Janina



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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH



Gemeinsames Fest der Bewegung und Freude

Liebe Mitglieder und Freunde unseres Vereins,

die besinnliche Weihnachtszeit steht vor der Tür, und wir möchten diese Gelegenheit nutzen, um auf eine ganz besondere Facette unseres Vereinslebens einzugehen: die Kindersportschule. Gerade in der festlichen Jahreszeit spielt die Förderung der Bewegung und die Freude am Sport eine besonders wichtige Rolle für unsere jüngsten Mitglieder.

Bewegung als Geschenk: Kindersport im Fokus

Sportliche Betätigung ist für die gesunde Entwicklung von Kindern von unschätzbarem Wert. Durch regelmäßige Bewegung werden nicht nur physische Fähigkeiten gestärkt, sondern auch soziale Kompetenzen gefördert. Unser Verein setzt sich seit jeher dafür ein, Kindern die Freude an der Bewegung zu vermitteln und dabei ein positives Gemeinschaftsgefühl zu schaffen.

Weihnachten im Zeichen der Solidarität

In diesem Jahr möchten wir den Fokus auf die Verbindung von Kindersport und Weihnachten legen. Die festliche Zeit ist nicht nur geprägt von Geschenken und kulinarischen Genüssen, sondern auch von Solidarität und Gemeinschaft. Deshalb planen wir bis zu den Weihnachtsferien ein abwechslungsreiches und spaßiges Programm, bei dem wir insbesondere den Zusammenhalt und den Teamgeist der Kinder in den Vordergrund setzen.

Weihnachtsspecials

Um die Vorfreude auf Weihnachten zu steigern, hatten wir in der ersten Dezemberwoche schon den Nikolaus zu Besuch, der den Kindern eine kleine Überraschung vorbeigebracht hat.

Über unsere Homepage könnt ihr hier noch mehr erfahren.
www.postsv.de

Kraftsport im Kindesalter - No go?

Früher wurde vorrangig die Meinung vertreten Krafttraining strikt von Kindern fern zu halten. Seit nunmehr 20 Jahren sind sich Sportwissenschaftler einig, Krafttraining ist nicht per se schädlich oder gefährlich für Kinder. Krafttraining im Kindesalter kann zu leistungsfähigeren, gesünderen und weniger verletzungsanfälligen jungen Menschen führen. Wichtig zu betonen ist es, dass es sich hier keineswegs um Bodybuilding oder exzessives Training mit Gewichten handelt.

Für Kinder sind dynamische Kraftübungen mit eigenem Körpergewicht die effektivste Art und Weise Kraft aufzubauen. Kinder die regelmäßig ein solches Krafttraining absolvieren stärken ihre Muskeln, Sehnen, Bänder und auch Knochen. Dadurch können Verletzungen erheblich reduziert werden. Durch den Kraftsport wird der Knochenstoffwechsel angeregt, was zu einer 10-20% höheren Knochendichte führt als es für Kinder ohne Kraftsport der Fall ist. Das Training mit eigenem Körpergewicht ist auch eine ideale Ergänzung zu Ausdauer- oder Teamsportarten.

Es gilt allerdings einige Dinge zu beachten, bevor man mit Kindern in das Krafttraining einsteigt.

- Auch schon mit kleinen Kindern (ab ca. 6 Jahren) kann ein Krafttraining absolviert werden.
- Bis zur Pubertät sollten keine Zusatzgewichte bei der Ausführung der Übungen genutzt werden.
- Bei allen Übungen sollte der Spaß an erster Stelle stehen.
- Korrekte Ausführung vor Schnelligkeit.

Diese 3 Kraftübungen könnt ihr zu Hause mit euren Kleinen ausprobieren:

1.) Schubkarre: Das Kind begibt sich in die Liegestützposition, die Füße werden hoch genommen (bei kleineren Kindern, die noch nicht so viel Rumpfstabilität haben kann an den Oberschenkeln gegriffen werden); nun laufen die Kinder auf den Händen eine kurze Strecke 3-4 Meter nach vorne wie eine Schubkarre.

2.) Schwimmen: Das Kind liegt auf dem Bauch und hebt gegengleich immer ein Bein und einen Arm vom Boden ab. Die Frequenz zuerst niedrig halten, bis die Bewegung korrekt ausgeführt wird. Dann darf das Tempo gesteigert werden.

3.) Rollen: Das Kind liegt auf dem Bauch, Beine und Arme werden vom Boden angehoben und das Kind rollt seitlich; jedes Mal wenn der Bauch den Boden berührt wird in die Hände geklatscht.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Bernd Zitzelsberger

UNICEF-Benefizschwimmen

Spendenschwimmen bringt über 6.700 Euro für UNICEF-Projekte

Unter dem Motto „Schwimmen, Spaß haben, Gutes tun“ veranstaltete die Schwimmabteilung des Post SV Augsburg im Hallenbad Haunstetten am 22. Oktober 2023 ein Benefizschwimmen zugunsten von UNICEF.

Irmgard Künz, Leiterin der UNICEF Arbeitsgruppe Augsburg, sagte: „Wir freuen uns sehr, dass der Post SV Augsburg dieses Benefizschwimmen veranstaltet hat. Dadurch können die Spenderinnen und Spender Kindern mithilfe von UNICEF Trinkwasser und damit mehr Gesundheit und Bildung in etwa 90 Ländern der Welt liefern.“

Veranstaltungsleiter Bernd Zitzelsberger betonte die gute Zusammenarbeit mit UNICEF bei der Organisation: „Ich freue mich sehr über die Spendensumme von



6.719,95 Euro, die wir nach Abzug der Unkosten, vor allem der Kosten für die Bädermiete, an UNICEF überweisen konnten.

Mein Dank gilt den Freiwilligen von UNICEF und des Post SV Augsburg, den Kanuten des Augsburger Kajak-Vereins und der Meerjungfrauen-Schwimmschule für ihre Vorführungen sowie den Nixen des SB Delphin 03 Augsburg für das tolle Schnuppertraining für Kinder und natürlich allen Spendern und Sponsoren, vor allem dem Hauptsponsor Stadtparkasse Augsburg und der erha Werbetechnik von Andreas Bogenreuther aus dem Sheridan-Park für die professionelle Unterstützung.“

Alea Sarah Burger von der SG Haunstetten schwamm am weitesten: Mit 448 Bahnen zu je 25

Metern legte sie insgesamt 11.200 Meter zurück, gefolgt von ihrer Vereinskameradin Annika Dörner mit 10.800 Metern und der erst 11-jährigen Carla Jodl vom SB Delphin Augsburg mit 10.250 Metern.

Deren Vereinskollege, Freiwasserschwimmer Florian Boulogne, folgte mit 400 Bahnen (10 km) knapp dahinter. Die längste Anreise hatten die Schwimmerinnen und Schwimmer der Swim Deers vom TSV Hirschaid bei Bamberg, mit ihren Trainern Marco Amtmann und Jens Gringer, die unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger auf seinem Trainerlehrgang an der Sportschule kennengelernt hat.

Als Dankeschön gab es für alle Aktiven eine Urkunde und eine Medaille und zur Stärkung Freigetränke und belegte Semmeln.



Klara und Stefan gewinnen die Vereinsmeisterschaft 2023



Am Sonntag, 26. November 2023, hatten wir unsere Vereinsmeisterschaft im Hallenbad Haunstetten. Unsere Vereinsmeisterin 2023 heißt **Klara Komadina**, unser Vereinsmeister **Stefan Stadler**. Herzlichen Glückwunsch! In der offenen Wertung wurden die Ergebnisse durch die Addition der Zeiten von jeweils 50 m Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil ermittelt:

Bei den Frauen wurde...

1. und Vereinsmeisterin 2023: Klara Komadina	Gesamtzeit:	2:25,80
2. Johanna Rill		3:12,63
3. Luisa Burghardt		3:44,91
4. Magdalena Rill		3:45,26
5. Theresa Übleis		3:49,88

Bei den Männern wurde...

1. und Vereinsmeister 2023: Stefan Stadler	Gesamtzeit:	2:18,80
2. Christian Spath		2:22,46
3. Bernd Zitzelsberger		2:29,71
4. Jonathan Weber		2:36,23
5. Maxim Ioschpa		2:42,70
6. Alexander Stadler		2:46,40
7. Jacob Ferber,		4:15,15
8. Pjotr Kulikov		4:24,35

Unsere **Vereinsmeisterinnen 2023** in den Altersklassen sind:

Jugend F+	Laura Siegmund
Jugend E	Clara Ferber
Jugend D	Magdalena Rill
Jugend C:	Johanna Rill
Jugend B:	Klara Komadina

Unsere **Vereinsmeister 2023** in den Altersklassen sind:

Jugend F+	Benjamin Stropf
Jugend E	Felix Leupold
Jugend D	Fabian Schmitt
Jugend C	Alexander Klippenstein
Jugend B	Maxim Ioschpa
Jugend A	Stefan Stadler
AK 20+	Christian Spath
AK 50+	Bernd Zitzelsberger

Unsere schnellsten Schwimmerinnen bei der Vereinsmeisterschaft:

<u>50 m Brust</u>		
1. Klara Komadina	2008	00:41,89
2. Anais Differenzi	2012	00:52,61
3. Johanna Rill	2011	00:52,97



<u>50 m Freistil</u>		
1. Klara Komadina	2008	00:32,25
2. Johanna Rill	2011	00:41,31
3. Clara Ferber	2014	00:46,40

<u>50 m Rücken</u>		
1. Klara Komadina	2008	00:36,85
2. Clara Ferber	2014	00:47,41
3. Johanna Rill	2011	00:47,63

<u>50 m Schmetterling</u>		
1. Klara Komadina	2008	00:34,81
2. Johanna Rill	2011	00:50,72
3. Luisa Burghardt	2013	01:01,61

Unsere schnellsten Schwimmer bei der Vereinsmeisterschaft:

<u>50 m Brust</u>		
1. Bernd Zitzelsberger	1970	00:37,79
2. Stefan Stadler	2006	00:38,01
3. Maxim Ioschpa	2009	00:39,43

<u>50 m Freistil</u>		
1. Christian Spath	1975	00:30,40
2. Stefan Stadler	2006	00:30,47
3. Jonathan Weber	2006	00:32,66

<u>50 m Rücken</u>		
1. Christian Spath	1975	00:34,97
2. Stefan Stadler	2006	00:36,66
3. Jonathan Weber	2006	00:39,38

<u>50 m Schmetterling</u>		
1. Stefan Stadler	2006	00:33,66
2. Bernd Zitzelsberger	1970	00:37,41
3. Christian Spath	1975	00:37,46

Herzlichen Glückwunsch auch allen Vereinsmeisterinnen und Vereinsmeistern in ihrer Altersklasse, allen Teilnehmenden zu neuen persönlichen Bestzeiten und den guten Ergebnissen und Medaillen und überhaupt allen für ihre erfolgreiche Teilnahme. Für viele war es ja der erste Wettkampf.

Danke auch an unser gesamtes Team, allen Helferinnen und Helfer, Kampfrichterinnen und Kampfrichter und den Eltern für's Bringen und Holen der Kinder und vor allem auch das Zuschauen bei unserer Vereinsmeisterschaft.

Bernd Zitzelsberger



Dieter Voigt

In den Sommerferien nahmen auch in diesem Jahr einige junge TT-Spieler des Post SV Augsburg unter Leitung von Dieter Voigt im Rahmen ihres von den Lechwerken (LEW) geförderten Projekts „Wir fördern Talente“ am Ferienprogramm der Stadt Augsburg teil, das wieder vor der City-Galerie stattfand. Franz Kaps, Inhaber der „TT-Kiste am Vogeltor“ und unser langjähriger Freund und Kooperationspartner, besorgte zwei Original-TT-Tische. Wir stellten einen kleinen Tisch zur Verfügung. Die Veranstaltung war zwar buchstäblich etwas „vom Wind verweht“. Aber dies tat der Begeisterung, mit der Jung und Alt durchgehend über Stunden hinweg an allen Tischen spielten, keinen Abbruch. Ganz besonders freute uns der Besuch des Gastge-

Ferienprogramm Tschamp Move



bers der gesamten Veranstaltung, des Augsburger Sozialreferenten, Herrn Martin Schenkelberg, der ganz tatkräftig und mit sehr großer Leidenschaft, Geschick und Ausdauer an seine TT-Erfahrungen aus Jugendzeiten anknüpfte. wie das nebenstehende Foto eindrucksvoll

belegt. Insgesamt war die Veranstaltung auch in diesem Jahr für alle „Postler“ und das Organisationsteam von Tschamp Move um Dennis Galanti vom Jugendamt der Stadt ein voller Erfolg!

Dieter Voigt

Erwin Käsbohrer ist mit 90 Jahren verstorben

Unser ältestes Mitglied Erwin Käsbohrer ist im Alter von 90 Jahren am 01. Oktober 2023 gestorben. Der „Käbo“, dies war über Jahrzehnte sein Kürzel im Verein, geboren am 06. April 1933, trat im Alter von 17 Jahren am 01. August 1950 in die Tischtennis-Abteilung ein, die 1948 von vier Sport-kameraden, darunter der langjährige und unvergessene Abteilungsleiter Hans Steinbichler, gegründet wurde.

Als aktiver Spieler war Erwin nie der große Meister, aber so manch junger Spieler hatte Respekt vor den Schnittbällen des vorwiegend in der Defensive agierenden Akteurs. Immerhin wurde er bis zur Saison 2005/2006 in der Herren-Rangliste geführt und trainierte häufig noch einmal in der Woche mit seinen Sportkameraden. Sehr hilfreich war Erwin Käsbohrer, von Beruf Beamter bei der Deutschen Bundespost,

in zweierlei Hinsicht: Erstens war er jahrzehntelang Kassier der Abteilung und wurde erst 1984 von Raimund Knöpfle abgelöst, der den „Job“ heute noch bekleidet.

Und zweitens tat er sich in der Vergangenheit oftmals als Reiseleiter hervor. Mit viel Talent ausgestattet, organisierte er viele Drei- bis Vier-Tages Busfahrten für unsere Mitglieder. Es ging in den 70-iger und 80-iger Jahren nach Norden (Ostfriesland), Wien, Paris und Südtirol aber auch hinter den „Eisernen Vorhang“, z. B. nach Prag. Highlights in den 50-iger Jahren waren zwei Fahrten in die damalige DDR nach Chemnitz (damals Karl-Marx-Stadt).

Überall wurden Tischtennis-Matches ausgetragen. Die Kameradschaft und der sportliche Austausch mit den jeweiligen Sportkameraden



machten viel Spaß und bleiben in Erinnerung. Das Andenken an Erwin Käsbohrer, der für uns viel geleistet hat, halten wir hoch.

Peter Schnaas



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.

Kontakt: stiftung@postsv.de



Fitness PREMIUM	
Erwachsene (18M)	59,00 € ¹⁾
Erwachsene (9M)	69,00 € ¹⁾
Erwachsene (6M)	89,00 € ¹⁾
Partner ²⁾	29,00 € ¹⁾
Fitness CLASSIC	
Erwachsene (18M)	49,00 € ¹⁾
Erwachsene (9M)	59,00 € ¹⁾
Erwachsene (6M)	79,00 € ¹⁾
Partner ²⁾	19,00 € ¹⁾
Sonderbeitrag	
KiSS (Mini nur 9,00 €)	19,00 € ¹⁾
Group-Fitness	19,00 € ¹⁾
Indoorcycling	19,00 € ¹⁾
Spartenbeitrag ³⁾	
Kinder Jugend	5,00 € ¹⁾
Erwachsene	9,00 € ¹⁾
Familie	18,00 € ¹⁾
Alle Abteilungen	
Standardbeitrag	
Kinder Jugend	10,00 € ¹⁾
Erwachsene	15,00 € ¹⁾
Familie	28,00 € ¹⁾
Alle Abteilungen	



Unsere Vereinsbeiträge...
... günstig und transparent!

¹⁾ Alle Mitgliedsbeiträge inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer
²⁾ Partnerbeiträge setzen familienähnliche Rahmenbedingungen, z.B. gleiche Adresse sowie eine Bankverbindung voraus
³⁾ Sparten: Alpine, Handball, Hütte, Fußball, Ju-Jutsu, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis und Triathlon (Änderungen sind möglich).
 18 M = 18 Monate | 9 M = 9 Monate | 6 M = 6 Monate

Den kalten Temperaturen entfliehen?
**Unsere Saunen wärmen
Sie garantiert
wieder auf!**



... die Nr. 1
in Sachen

**Fitness
Wellness
Kurse ...**

im Sheridan

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

