



# Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



### Inside-Info

Editorial  
Delegierteneinladung  
Pizza & Pommes  
Seite 2 bis 7

### Aus den Abteilungen

Alpine, Handball,  
Ju-Jitsu, Schwimmen,  
Tischtennis  
Seite 18 bis 25

### Gesundheitssport

mySPORTS-App  
Vegane Ernährung  
Kursplan Februar  
Seite 8 bis 17

### Imagine

Traditionssport,  
Fitness, Wellness,  
Bistro, KiSS, Stiftung  
Seite 26 bis 40



Heinz Krötz  
Präsident

## Unhöflichkeit hat viele Gesichter

Was Menschen erleben, die uns fahren, pflegen, bedienen oder unser Leben retten, muss uns beschämen. 82 Prozent aller Rettungssanitäter in Deutschland haben in den vergangenen zwei Jahren Übergriffe im Einsatz erlebt.

Verkäuferinnen werden bepöbelt, belästigt und teilweise bespuckt. Ich bin überzeugt, Sie werden niemand bespucken oder bedrohen. Bedeutet das aber, wir können weiter in der Tagesordnung blättern?

Unhöflichkeit hat viele Gesichter. In verschiedenen Studien wurde herausgefunden, dass sie in der Regel nicht aus Bosheit entsteht. Auch wenn die meisten Menschen überzeugt sind, ihre Wirkung auf andere genau einschätzen zu können, gelingt das jedoch kaum jemandem. Wir mögen uns bemühen, geduldig und tolerant zu sein. Unser Tonfall, unsere nonverbalen Signale oder unser Handeln kommen häufig ganz anders an.

Die jüngeren Generationen sind oft zu sehr von Handy, Instagram & Co. oder der Musik im Kopfhörer abgelenkt, um mit denjenigen zu interagieren, die unsere Einkäufe

abkassieren. Wenn ich mir vorstelle, ich säße an der Kasse und würde behandelt wie eine Maschine, bekomme ich Gänsehaut.

Ich habe aus unserem Titelschwerpunkt nicht nur mitgenommen, wie wichtig es ist, Mitarbeitende wertzuschätzen, ja teilweise zu schützen. Die Autorinnen und Autoren haben mir auch ins Gedächtnis zurückgerufen, wie wertvoll und menschlich ein einfaches Hallo, Bitte oder Danke sind.

Gerne würde ich einmal jeden unserer Mitglieder einladen, einen Tag bei uns in der Geschäftsstelle zu verbringen, um live mitzuerleben, wie freundlich, aber auch wie giftig Menschen sein können, wenn ihren Vorstellungen und persönlichen Befindlichkeiten nicht Rechnung getragen wird.

Schließlich ist es ja eine Ungezogenheit des Vereins, wenn ein 3. oder 4. Auto nicht mittels Familienbeitrag in die Tiefgarage gestellt werden darf. Im gleichen Atemzug findet derjenige aber, dass der Partnerbeitrag Fitness mit 19,00 € viel zu teuer sei. Teilweise kann man nur noch den Kopf schütteln!

### Aber warum erzähle ich Ihnen das?

Bald haben wir unsere 40. Delegiertenversammlung. Dort werden wir wieder vielen Funktionären dan-

ken. Wer dankt aber all unseren Mitarbeiter\*Innen, die alleine letztes Jahr mehr als 73.000 Mitgliedsbesuche in myPSA gemanagt haben?

Die teilweise interessanten Rahmenbedingungen habe ich Ihnen eingangs bereits geschildert. Darüber hinaus haben wir heute **1.909** Mitglieder. Letztes Jahr (*Stand: 01.01.2023*) waren es noch 1.675. Noch extremer sind unsere Zuwächse im Gesundheitssport:

Hier starteten wir Anfang 2023 mit 794 Mitglieder und heute haben wir **1.072**. Betrachtet man ferner, dass unser Post SV bei den gesamten Mitgliedern im Jahr 2023 „nur“ um 148 Mitglieder gewachsen ist, dann können Sie sich erst einmal ein Bild machen, wie viele Mitgliedschaften aus den Traditionsabteilungen dabei kompensiert werden mussten.

**Ich möchte daher schon heute unserer gesamten Mitarbeiterschaft von myPSA meinen allerherzlichsten Dank für dieses hervorragende Ergebnis aussprechen.**

### Die neue Mitgliederverwaltung

Ziemlich genau vor 2 Jahren musste ich Sie in meinem Editorial informieren, dass wir zwangsweise eine neue Mitgliederverwaltung erhalten werden. Mittlerweile haben wir seit rund 9 Monaten einen Parallelbetrieb und an ein finales GO-LIVE ist leider noch lange nicht zu denken. Dank dem unermüdlichen Einsatz von Georg Bächler, verbunden mit einer großer Portion Geduld, sind wir zwar auf einem guten Weg, nur wenn sich der Hersteller hinter lauter inkompetenten Hotlines versteckt, dann ist leider an eine schnellere und pragmatische Umsetzung nicht zu denken.

### Neue Waage

Wie Sie auf mehreren Seiten (3, 10, 32, 40) dieser Ausgabe nachlesen können, haben wir eine super Waage für Sie angeschafft. Die seca TRU, wie sie in der Fachbezeichnung heißt, misst nicht nur Gewicht, sondern zeigt Ihnen auch die Körperzusammensetzung, so dass

Ihre Trainingserfolge sichtbar werden - egal ob im Studio am Rechner oder auf der mySPORT-App.

### Neue APP

Auch über diese App können Sie sich detaillierter auf der Seite 10-11 informieren. Sie vermittelt Ihnen einerseits unser komplettes Kursprogramm tagesaktuell, mit Anzahl der Teilnehmer und der noch freien Plätze. Andererseits können wir somit auf u.U. Kursausfälle, z.B. wegen kurzfristiger Krankheit von Trainer\*innen, online hinweisen.

Darüber hinaus können Sie selbst einfache Änderungen an Ihren Mitgliederdaten uns melden. Egal ob sich die postalische Anschrift ändert, die Bankverbindung, die E-Mailadresse oder nur die Telefonrufnummer.

Wie bereits erwähnt werden Ihnen hierüber auch die Messungen und die Ergebnisse der seca TRU-Waage zur Verfügung gestellt.

Wichtig für Sie ist nur, dass Sie uns pro Mitgliedschaft eine persönliche E-Mailadresse zur Verfügung stellen. D.h. mit einer E-Mailadresse kann nicht die ganze Familie an diesem Service teilnehmen.

### Sanierungsstau im Sport

„Ich sehe es als gutes Signal, dass der Bund weiterhin zu seiner finanziellen Verantwortung zur Sanierung von Sportstätten in ganz Deutschland steht“, kommentierte **Kerstin Holze** aus dem Präsidium des Deutschen Olympischen Sportbundes: „In Anbetracht der mindestens **31 Milliarden Euro** Sanierungsstau im Sport sind die jetzt für ein Jahr bereitgestellten Mittel aber nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Was der Sport eigentlich braucht, ist ein nachhaltig angelegtes und zwischen Kommunen, Ländern und Bund abgestimmtes Investitionsprogramm für kommunale und vereinseigene Sportstätten.“

**Sportvereine, die Eigentümer ihrer Anlagen sind und damit die öffentliche Hand entlasten, sind von dem Programm ausgeschlossen.** Der Parlamentarische Staatssekretär im Innenministerium

Mahmut Özdemir nannte das Programm in einer Sitzung des Sportausschusses „hakelig“; in vielen Fällen sei Neubau eher zu empfehlen als Sanierung. Über die einzelnen Anträge befindet nicht das Bauministerium oder ein Expertengremium, sondern die Parlamentarier entscheiden, wer gefördert wird und wer nicht.

Wir, der Post SV, können somit froh sein, dass wir unsere Sportstätten rechtzeitig gebaut und fertiggestellt haben. Um möglichst lange in dieser Vorreiterrolle zu bleiben, würde ich mir allerdings sehr wünschen, dass innerhalb der Mitglieder und Gäste das Wort „Wertschätzung“ wieder eine hohe Priorität einnimmt.

Und wer es noch nicht kapiert haben sollte, dass Vereine nicht mehr billige Vereinsbeiträge haben können, sondern betriebswirtschaftlich zumindest eine schwarze Null schreiben müssen, wird sich wohl früher oder später eine andere Wirkungsstätte als einen Verein suchen müssen.

### Dank

Abschließend darf ich mich schon heute und vorab bei allen unseren Vereinsfunktionären für die gute, sowie konstruktive Zusammenarbeit im aufgelaufenen Jahr sehr herzlich bedanken.

Euer



**Termin: Freitag, 22. März 2024, um 19.00 Uhr,**  
**Ort: Post SV Augsburg | myPSA**  
**Max-Josef-Metzger-Str. 5 | 86157 Augsburg**

## Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl der Gesprächsleitung
3. Geschäfts- und Finanzbericht
4. Bericht des Präsidiumsbeirates
5. Aussprache zu den Berichten
6. Entlastung des Präsidiums
7. Ehrungen
8. Anträge\*)
9. Verschiedenes

\*) Anträge müssen gemäß Satzung bis spätestens zum 07. März 2024 schriftlich beim Präsidium vorliegen.

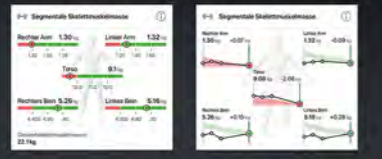


  
 Heinz Krötz, Präsident

## Deine Gesundheit im Blick.

Es kommt nicht aufs Gewicht an, sondern auf die Körperzusammensetzung. Fett- und Muskelmasse sind die wahren Indikatoren für die Gesundheit.

**MUSKELMASSE**  
Mehr Kraft für Deine Gesundheit.



Muskeln sind mehr als nur Kraftpakete. Sie helfen dem Körper gesund zu bleiben, indem sie gesundheitsfördernde Botenstoffe aussenden und Stoffwechselprozesse im Körper regulieren. Muskelaufbau ist damit echte Präventionsarbeit für Deine Gesundheit. Du wirst nicht nur kräftiger, sondern starkst auch Dein Immunsystem.


**FETTMASSE**  
Aktive Krankheitsprävention.



Zu viel Fettmasse belastet Deine Gesundheit. Sie steht im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtem Blutdruck, Krebs und verschiedenen anderen Erkrankungen. Besonders gesundheitsgefährdend ist das viszerale Fett, also das Fett zwischen den Organen im Bauchraum. Höchste Zeit, Dich mit der seca TRU zu vermessen und den Ballast loszuwerden!

**39.3%**

Sorge für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskel- und Fettmasse und biete Deinem Körper beste Voraussetzungen für die Gesundheit.





Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 36. Jahrgang und mit einer derzeitigen Auflage von 1.500 Exemplaren.

Darüber hinaus werden auch die jeweiligen Ausgaben digital auf unserer Homepage [www.postsv.de](http://www.postsv.de) veröffentlicht und archiviert.



**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](http://www.postsv.de)  
[www.myPSA.de](http://www.myPSA.de)

Das Vereinsmagazin ist digital im Internet unter [www.postsv.de](http://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 (2),  
April 2024, ist der  
Donnerstag, 04.04.2024.

**Redaktion**

Frank Bregulla  
Theresa Wagner

**Verantwortlich für die Anzeigen**

Heinz Krötz  
Jennifer Argun

**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.



**Bankverbindung:**

Stadtparkasse Augsburg

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

psd Bank

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

Von Freia Peters, Politikredakteurin  
Quelle: WELT

**Die körperlichen Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen gehen drastisch zurück, zeigt eine Studie** - was mit erheblichen Gesundheitsrisiken einhergeht. Besonders gefährdet sind demnach Mädchen. Eine Forscherin hat konkrete Ratschläge für Eltern.

Seine Kinder von klein auf zum Sport zu erziehen, ist gar nicht so einfach. Die Warteliste für das Kinderturnen beträgt vielerorts mindestens ein Jahr, oft mehr. Früher sind die Erzieher in der Kita mit den Kleinen regelmäßig zum Schwimmen gegangen. Das geht jetzt nicht mehr, weil das Personal zu knapp ist oder das Schwimmbad schließen musste. Und später in der Schule ist Sport das erste Fach, das aufgrund von Lehrermangel ausfällt.

Die Gesundheitswissenschaftlerin Helena Ludwig-Walz sieht in den Ergebnissen ihrer jüngsten Meta-Studie, für die sie etliche Studien ausgewertet hat, dementsprechend keine Überraschung. Die körperlichen Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen sind drastisch gesunken. Schon vor der Pandemie bewegten sich nur die Kinder unter zehn Jahren im Durchschnitt 60 Minuten am Tag, wie es die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt. Elf- bis 13-Jährige brachten es nur auf 46 Minuten täglich; Jugendliche ab 14 Jahren betätigten sich weniger als 40 Minuten.

Langfristige Folgen:

**Kinder haben verlernt, sich zu bewegen**

Während der Pandemie sank diese Aktivität im europäischen Durchschnitt um weitere zwölf Minuten. „Für Deutschland können wir von einem Rückgang von etwa einem Viertel im Vergleich zu vor der Pandemie ausgehen“, sagt Studienleiterin Ludwig-Walz. Besorgniserregend sei vor allem, dass diese Entwicklung keine Anzeichen einer Umkehr zeige: „Die Gefahr besteht, dass die Verhaltensweisen aus der Pandemie zum Teil dauerhaft beibehalten werden.“

Ludwig-Walz beschäftigt sich am Bundesinstitut für Bevölkerungsfor-



**Acht- bis Zwölfjährige sind die „neue Risikogruppe“**

schung vor allem mit Familienthemmen und Gesundheitseinflüssen auf Kinder sowie Jugendliche. Mit ihrem Team hat sie nun 26 Studien aus 14 Ländern verglichen. „Da ist eine neue Risikogruppe entstanden“, sagt sie, denn besonders die Kinder zwischen acht und zwölf Jahren bewegten sich immer weniger. „Die sinkende körperliche Betätigung korrespondiert mit dem Anstieg von Depressionen und Angstzuständen“, warnt die Forscherin.

**„Eltern gefordert, aktiv gegenzusteuern“**

Untersucht und verglichen haben die Forscher die moderate bis intensive körperliche Aktivität. Normales Gehen etwa gehört nicht dazu, wohl aber schnelles Gehen, Fahrradfahren: jede Aktivität, bei der die Herzfrequenz steigt und man ein bisschen in Schwitzen gerät. Insgesamt wurden die Daten von 15.000 Kindern und Jugendlichen ausgewertet. Rund 2000 von ihnen waren an ein sogenanntes Akzelerometer angeschlossen, ein Beschleunigungssensor, der die Intensität der Bewegung misst. Die restlichen Daten beruhen auf einer Selbsteinschätzung oder der Aussage der Eltern.

„Viele Kinder kamen während der Pandemie also nicht einmal auf eine halbe Stunde Bewegung am Tag“, sagt Ludwig-Walz. Diese Inaktivität mache Folgeerkrankungen wie Adipositas oder Herzerkrankungen deutlich wahrscheinlicher. „Da droht eine Generation heranzu-

wachsen, die wegen Bewegungsmangel von etlichen gesundheitlichen Folgeschäden betroffen sein könnte“, warnt die Gesundheitswissenschaftlerin.

Vor allem für die Mädchen könne der Bewegungsmangel zum Problem werden. „Bei Mädchen lag die körperliche Aktivität schon vor der Pandemie deutlich hinter der von Jungen zurück“, sagt Ludwig-Walz. „Jungen toben und raufen mehr, und Mädchen sitzen für die Schule offenbar länger am Schreibtisch.“

Noch gibt es nur wenige Studien, die die Bewegung von Kindern nach der Pandemie erfasst. „Die Wissenschaft hängt ja immer ein bisschen hinterher“, sagt die Forscherin. Die wenigen Studien, die es gibt, zeigen, dass sich der Bewegungsmangel verfestigt hat. Einige Grundschulkinder könnten keinen Purzelbaum mehr schlagen, geschweige denn eine Rolle rückwärts machen, warnen Forscher und auch Kinderärzte.

Spielen im Freien, Schwimmen oder Turnen sollten wieder fester Bestandteil im Tagesablauf von Kindern werden, fordert Ludwig-Walz. „Auch Eltern sind jetzt gefordert, aktiv gegenzusteuern - und sei es, die Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Schule zu schicken oder selbst durch körperliche Aktivität ein Vorbild zu sein.“

Zudem müsse die Forschung die körperliche Betätigung von Kindern gezielter auswerten.

„Es geht um die Zukunft unserer Kinder“ - **Lebensschule Sport**  
Quelle BR24 Sport -  
Stand: 31.01.2024 21:48 Uhr

Die jüngsten Ergebnisse der PISA-Studie haben aufgeschreckt. Doch wie den schwachen Ergebnissen der deutschen Schüler entgegensteuern?

**Mehr Sport könnte helfen, glauben Host Felix Neureuther und Manuel Baum** in der neuen Folge von „Pizza & Pommes“.

„Deutsche Schülerinnen und Schüler so schlecht wie nie“ - so lauteten die Schlagzeilen im Dezember 2023. Bei der internationalen Schulleistungsstudie der OECD, kurz PISA, hat Deutschland im Jahr 2022 sein bislang schlechtestes Ergebnis erzielt.

Dass die Leistungseinbußen in Deutschland im internationalen Vergleich überdurchschnittlich groß ausfallen, schreckt die Politik auf. Doch konkrete Maßnahmen fehlen - vor allem, **was die Sportförderung betrifft**. Und die könnte nach Meinung von Felix Neureuther, Manuel Baum und auch von Simone Fleischmann, der Präsidentin des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverbandes (BLLV) ein Hebel sein.

**Mehr Förderung der kreativen Fächer**

„Ich denke, dass das Thema Sport und Bewegung insgesamt in unserer Gesellschaft einen viel zu geringen Stellenwert hat“, sagt Felix Neureuther in der aktuellen Folge des BR24Sport-Podcasts „Pizza & Pommes“. Gerade die kreativen Fächer, also Kunst, Musik und Sport, kämen viel zu kurz. „Ich glaube, dass es in der heutigen Zeit extrem wichtig wäre, dass man genau diese Fächer versucht zu fördern. (...) Wenn du dich bewegst, und das ist ja auch wissenschaftlich bewiesen, entwickelt sich auch in deinem Gehirn etwas. Es werden neue Synapsen gebildet und so weiter. Du bist aufnahmefähiger etc. und ich glaube, dass wir da in diesem kreativen Bereich schon definitiv ansetzen müssen.“

Was Neureuther massiv stört: „**Nur noch drei von zehn zehnjährigen**



**Kindern können einen vernünftigen Vorwärtspurzelbaum, die wenigsten können noch vernünftig rückwärts laufen**“, so der Ex-Skirennläufer. Dazu komme, dass viele Krankheiten wie Diabetes oder auch Demenz viel mit Bewegung zu tun hätten. „Bewegung ist gesund, und das müssen wir wieder versuchen in unserer Gesellschaft zu integrieren und da müssen wir bei den Kleinsten anfangen in unserem Schulsystem.“

**Neureuther: Die Politik tut zu wenig**

In Kanada hätten die Kinder zwei Stunden Sport pro Tag, in Deutschland sind es in der Grundschulen zwei Stunden pro Woche: „Warum nicht mehr?“ **Manuel Baum**, Ex-Lehrer, Ex-Bundesligatrainer und seit 2023 Leiter des Nachwuchsleistungszentrums von RasenBall-sport Leipzig, hat das Gefühl, „dass Schulsport nur ein Appendix ist, der bei uns im Schulsystem da ist“. Und da die Noten nicht relevant seien, interessiere das Thema Schulsport auch niemanden. Diese Wertigkeit müsse verändert werden.

Doch genau da gehen die Probleme los. **Von der Politik**, da sind sich die Gesprächspartner einig, **wird das zu wenig gefördert**.

**BLLV-Präsidentin Fleischmann sieht auch Stiftungen und Sponsoren in der Pflicht**

BLLV-Präsidentin Simone Fleischmann stimmt in den Tenor ein: „Ich glaube, dass unbedingt die Schulen Angebote machen müssen. Es wäre fatal, wenn wir sozusagen nur mehr Deutsch und Mathe machen, weil das jetzt in Pisa schlecht war.“

Um Verbesserungen zu erreichen, sieht Fleischmann auch andere in der Pflicht: „Wir brauchen da vor allem auch Unterstützung von Stiftungen, von externen Vereinen und auch von Menschen, die oft Sponsoring machen für Kinder aus sozial benachteiligten Verhältnissen. (...) Die Bewegungserziehung ist Aufgabe von Schule, Vereinen, Eltern und von uns in der gesamten Gesellschaft.“

**RBL-Förderoffensive für mehr Bewegung und Lebensschule**

Die sogenannte RBL-Förderoffensive von RB Leipzig leiste genau das, berichtet Manuel Baum. „Wir stellen jetzt vom Verein für 30 von 50 Grundschulen in Leipzig und für Kitas Personal zur Verfügung, sodass wir die Lehrer im Sportunterricht unterstützen können.“ Das funktioniere im Ganztagsbetrieb und so würden rund 1.400 Kinder erreicht. „Da geht es nicht in erster Linie darum, dass die Fußball lernen sollen, sondern dass sie einfach in Bewegung kommen.“

Finanziert werde das vom Verein. Beim Stichwort Finanzen ruft Felix Neureuther aber erneut auch die Politik auf den Plan: „Wieso gehen wir nicht her in unserem Land und sagen: Wir nehmen jetzt so viele Milliarden, und wir setzen einfach mal das Thema Bewegung, Gesundheit und Sport besser in unsere Bildung um, in die wir investieren, in die Kleinen, dass sie gesund und fit sind und nicht nur körperlich, sondern auch geistig in die Zukunft geschickt werden.“

**Neureuther: „Dann passiert wieder nichts“**

Neureuther ist der Frust über das „verkrustete“ System und die Bürokratie in der Politik anzumerken, wenn er sagt: „Wenn du versuchst, Dinge umzusetzen, dauert es aber so eine lange Zeit. In der Zwischenzeit sind fünf verschiedene Personen für dieses Thema zuständig und dann passiert wieder nichts. (...) Es wird so kompliziert gemacht, und das ist eigentlich das, was mich ehrlich gesagt, so aufregt.“

Dazu komme, dass die Lehrer nicht ausreichend gefördert würden und die Eltern zu viel Mitspracherecht hätten. „Irgendwie müssen wir doch versuchen, da eine Lösung, ein vernünftiges System für die wichtigsten Menschen finden, die wir in unserem Land haben. Und das sind nun mal die Kinder!“

**Realistischer Vorschlag? Sportliche Aktivität ans Kindergeld koppeln**

Sein Vorschlag: Die Eltern da packen, wo sie's spüren, beim Geldbeutel: „Wieso kriegst du nicht einen Bonus, wenn dein Kind im Verein ist? Zumindest dass das, was der Verein an Mitgliedsbeitrag kostet, gedeckelt wird. Das finde ich einen guten Ansatz. Wir müssen auch schauen, dass es nicht zu teuer wird für die Eltern, dass die Kinder in die Vereine reinkommen.“

Manuel Baum schlägt in die gleiche Kerbe: Er fände es ebenfalls gut, finanzielle Anreize zu schaffen, zum Beispiel die Höhe des Kindergelds davon abhängig zu machen, ob ein Kind Sport treibt oder in einem Verein aktiv ist. „Wenn ich das erfülle, kriege ich es komplett, wenn aber das nicht erfüllt ist, dann wird es halt reduziert.“

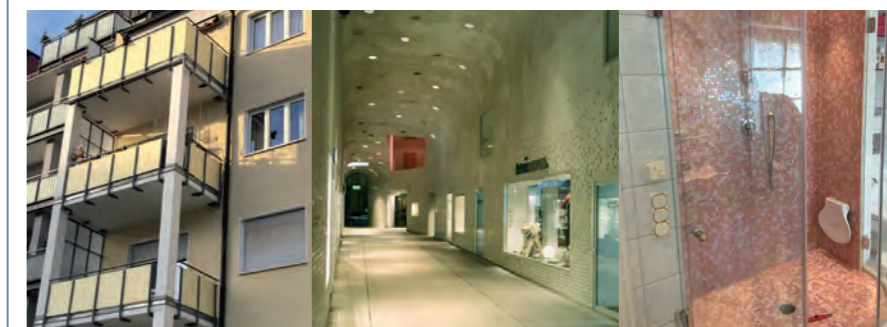
Sport, so Baum, sei auch im ganzheitlichen Blick auf die Entwicklung von Kindern, sehr wichtig: „Auch das Thema wie gehe ich denn mal mit Niederlagen um? Wie gehe ich mit Siegen um? Das kommt auch viel zu kurz. Wenn ich mich dem Thema Sport nicht widme (...) dann geht halt viel verloren, was man für sein Leben braucht, aber auch für das spätere Berufsleben.“ Das gelinge aber nur, wenn die Politik entsprechende Leitlinien aufstelle:

**Fleischmann: Schulen könnten „Herzenthemen“ besser fördern**

Simone Fleischmann setzt dagegen mehr auf die Eigenverantwortung der Schulen und denkt dabei auch an die anderen kreativen Fächer: „Der eine macht also eine Sportwoche und der andere macht eine Nachhaltigkeitswoche. Das wird die Schule der Zukunft sein, dass wir nicht wie mit dem Rasenmäher überall gleich drüberschneiden oder alle das Gleiche machen. Die Herzenthemen werden in den Mittelpunkt gestellt.“

Dass sich etwas ändern muss, darin sind sich alle einig. Felix Neureu-

ther appelliert aber zusätzlich auch an die Eltern, den eigenen Kindern den Spaß am Sporteln zu vermitteln: „Liebe Eltern, wenn ihr euer Kind fördern wollt, lasst es nicht nur Fußball spielen. Lasst es nicht nur Skifahren, lasst es nicht nur Handballspielen, lasst die Kinder einfach unterschiedliche Sachen machen, das fördert auch unglaublich die Koordination und das Kognitive der Kinder. (...) **Lasst die Kinder einfach sporteln, eine Gaudi und einen Spaß haben, weil das immer noch das Wichtigste ist, was für die Kinder zählt.**“



**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**

**Förderungen im Kindersport**

Aktuell brechen wieder einige Diskussionen rund um das Thema Förderungen im Sport aus.

Innovative Ansätze hierbei sind Sport an finanzielle Anreize zu koppeln. Bei einigen Krankenkassen wird dieses Prinzip bereits seit einigen Jahren angewandt. Mitgliedschaften in Vereinen oder Fitnessstudios können angegeben und mit einem Bonus graduiert werden. Aber im Kindersport? Da müssen die Eltern in die Tasche greifen. Aber es würde auch anders gehen.

In Norwegen beispielsweise ist die Höhe des Kindergeldes an die Teilnahme der Eltern an verschiedenen Kursen gekoppelt. Das beginnt schon bevor das Kind überhaupt geboren ist mit Erste-Hilfe-Kursen

für Neugeborene oder Geburtsvorbereitungskurse. Je mehr Veranstaltungen dieser Art die Eltern besuchen, umso höher wird der Betrag des Kindergeldes.

**Felix Neureuther** - siehe auch Bericht Seite 6 - hat in einem Podcast den Vorschlag gebracht, die Kinder in Sportvereinen zu fördern. So dass zumindest der Mitgliedsbeitrag der Kinder übernommen wird, um finanzielle Anreize für Eltern zu schaffen ihre Kinder zum Sport zu schicken.

Davon würden die Kinder enorm profitieren, die die Aktivität im Sinne ihrer körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung gebrauchen können! Manuel Baum geht sogar noch einen Schritt weiter und fordert, ähnlich zum norwegischen Konzept, die Kopplung des Kinder-

geldes an das Sport treiben eines Kindes. Felix Neureuthers abschließender Appel spricht uns als Verein aus der Seele: „Liebe Eltern, wenn ihr euer Kind fördern wollt, lasst es nicht nur Fußball spielen. [...] **Lasst die Kinder einfach unterschiedliche Sachen machen, das fördert auch unglaublich die Koordination und das Kognitive der Kinder. Lasst die Kinder einfach sporteln, eine Gaudi und einen Spaß haben, weil das immer noch das Wichtigste ist, was für Kinder zählt.**“

Genau diese Werte möchten wir in unserer Kindersportschule vermitteln, Spaß und Freude an der Bewegung. Wenn Sie Ihrem Kind also etwas gutes tun möchten, kommen Sie gerne zu einem Schnuppertermin vorbei!

*Theresa Wagner*



**Sport hat nicht nur positive physische Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung sondern auch psychisch einige Vorteile.**

Vor allem durch die Nachfolgen der Corona-Pandemie bewegen sich Kinder signifikant weniger, wobei gleichzeitig die Zeit vor Bildschirmen stark angestiegen ist. Laut einer Studie bewegt sich knapp ein Viertel der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 gar nicht mehr. Dies wirkt sich nicht nur negativ auf die körperliche Aktivität der Kinder sondern auch auf ihr psychisches Wohlbefinden aus.

Es wird also bereits jetzt klar, körperliche Aktivität stellt einen enorm großen Schutzfaktor in Bezug auf

die psychische Gesundheit dar. Gerade in den Zeiten einer Pandemie war es für Kinder wichtig weiterhin einen Ort zu haben an dem sie Stress ablassen konnten und sozialen Rückhalt erleben konnten.

Studien zeigen, dass körperliche Aktivität, egal in welcher Intensität, bereits bei Kindern dazu beitragen kann, depressive Symptome zu mindern. Kinder die durch die Lockdown-Zeit hinweg in Bewegung blieben sind heute deutlich ausgeglichener und weisen eine höhere psychische Gesundheit auf, als Altersgenossen denen dieses Privileg verwehrt geblieben ist.

Auch in Schulen zeigt sich, dass Kinder während der Pandemie

deutlich mehr Schwierigkeiten hatten sich neue Lerninhalte anzueignen, als zu Zeiten in denen sie sich ausreichend bewegen konnten. Die Bewegung wirkt sich positiv auf die Bildung von Nervenzellen aus, wodurch die Gehirnfunktion gesteigert werden kann. Sport kann zudem die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitssteuerung verbessern, wodurch Kinder deutlich leichter neue Inhalte erlernen können.

Es wird also deutlich, dass Bewegung nicht nur positive körperliche Auswirkungen mit sich bringt, sondern auch enorm die psychische Gesundheit der Kinder beeinflusst.

*Theresa Wagner*

**Kindersportschule startet energiegeladen ins Jahr 2024!**

Mit dem Beginn des neuen Jahres hat die Kindersportschule des Post SV Großes vor!

Schon in den vergangenen Wochen haben die Kinder die abwechslungsreiche Welt des Geräteturnens kennen lernen dürfen und sich hier mit Körperspannung und Kraft an die verschiedenen Disziplinen gewagt. Die Erfolge wurden mit jedem Durchgang besser und dementsprechend groß war die Begeisterung.



Nun stehen die Faschingsferien an und wir laden alle kleinen Sportbegeisterten zu einem fröhlichen Faschingsprogramm ein. Unter dem Motto „Faschingsspiele und Faschingszirkus beim Post SV“ werden wir mit den Kindern eine Zeit voller Spaß und Bewegung erleben. Weitere Informationen findet ihr in unserem E-Mail-Verteiler oder auf der Homepage. Wir freuen uns auf eure Anmeldungen.

Nach den Faschingsferien geht es mit voller Power weiter: Das Thema Basketball erwartet die Gruppen „Boom“ und „Power“. Hier können die Kinder in die faszinierende Welt des Basketballs eintauchen, Dribbeltechniken erlernen oder perfektionieren und ihre Teamfähigkeiten stärken.

Aber auch die Gruppen „Mini“ und „Blüte“ werden in den Genuss abwechslungsreicher Aktivitäten kommen. Neben dem Kennenlernen verschiedener Balltechniken werden sie auch mit anderen Trainingsgeräten vertraut gemacht. Die Kindersportschule bietet somit

ein breites Spektrum, um die unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten der Kinder zu fördern.

Ein besonderes Highlight: In diesem Jahr dürfen wir eine neue Mitarbeiterin in unserer Kindersportschule willkommen heißen. Ihre frische Energie und Fachkenntnisse werden eine wertvolle Bereicherung für unser Team sein. Gemeinsam freuen wir uns auf die Zeit mit ihr und auf viele spannende Momente mit allen kleinen Sportenthusiasten.

Die Kindersportschule Post SV Augsburg verspricht ein Jahr 2024



Hallo Liebe Post-SV Familie, ich bin Lilly Stengel, bin 20 Jahre alt und komme aus Donauwörth. Im Mai 2023 habe ich mein Fachabitur auf der FOS in Donauwörth gemacht und dann direkt im September mit meinem Studium begonnen, Soziale Arbeit & Sport an der DHGS in München. Da es mir schon immer viel Spaß bereitet hat, mit Menschen und besonders mit Kindern zu interagieren bzw. zu arbeiten, habe ich mich für dieses Studium entschieden.

Besonders gefällt mir bei diesem Studium, das ich meine Leidenschaft, den Sport mit einbeziehen kann. Seit meinem dritten Lebensjahr widme ich mich voll und ganz dem Fußball und seit ein paar Jahren auch dem Kraftsport. Sie werden mich hauptsächlich in der KISS antreffen und hin und wieder mal an der Rezeption.

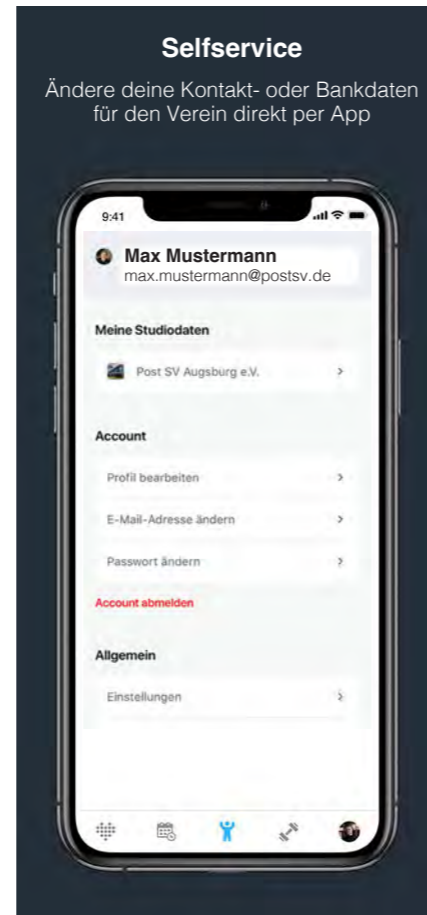
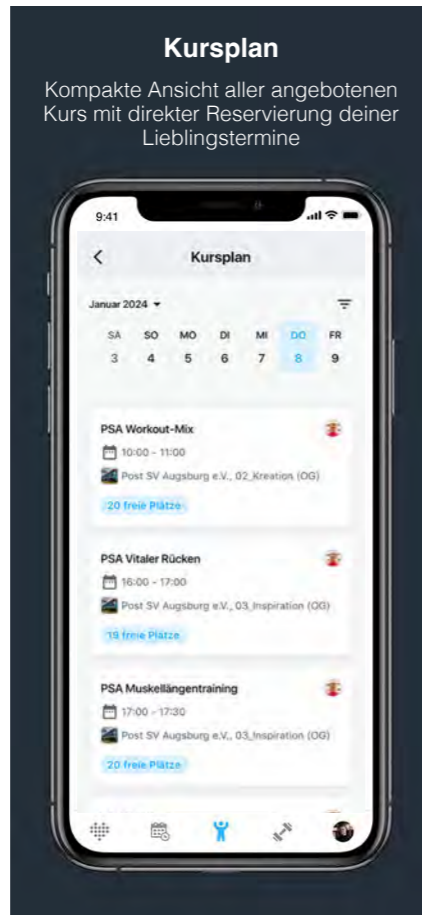
Ich freue mich sehr Sie und Euch alle kennenzulernen und auf die kommende Zeit beim Post-SV.

*Lilly Stengel*

*Janina Bischof*



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



**Sehe was in dir steckt**

Wir können euch wieder die Möglichkeit einer Körperanalysemessung anbieten. In unserem Zirkel-Trainingsraum steht unsere neue Waage für euch bereit. Hier könnt ihr werte wie zum Beispiel Körperfett, Wasseranteil, Muskelmasse, etc. bestimmen lassen.

Gerne könnt ihr euch hierfür einen Termin mit einem Trainer zusammengeben lassen, um zu sehen was in euch steckt! Eure Daten bekommt ihr direkt auf Euer Handy geschickt und könnt die über die MySports App anschauen. Hierfür ist einer Registrierung vorab notwendig

Ebenfalls neu über die MySports App laufen die Anmeldungen für den Kursbereich. Ihr könnt euch über die App selbstständig für die Kurse anmelden, seht wie viele Plätze schon belegt sind und werden auch informiert, wenn der Kurs mal ausfallen sollte. Ihr könnt auch euren Platz im Kurs wieder freigeben, wenn ihr den Termin nicht wahrnehmen könnt.

Bei Fragen dazu könnt ihr euch jederzeit an unser Trainer\*innen wenden!

**Bequeme Termin- und Kursbuchung per Smartphone**

Kein Anrufen, kein persönliches Vorbeikommen - wer heute im Fitnessstudio einen Termin für einen Kurs mit begrenzter Teilnehmerzahl, einen Wiege- oder Personal Training buchen möchte, macht das ganz bequem per MySports App. Einfach eine Leistung auswählen, einen Termin festlegen und schon steht deinem Training nichts mehr im Wege. Sollte dir etwas dazwischenkommen, kannst du den Termin selbstverständlich auch wieder absagen - ein Knopfdruck genügt (Bild mitte)

**Verwalte deine Mitgliedschaft**

Mit dem Self-Service-Bereich (Bild rechts) kannst du deine Mitgliedschaft im Studio bequem von zu Hause aus verwalten. Ändere deine Kontaktdaten oder trage deine neue Bankverbindung für das Studio ein. Zusätzlich kannst du Ruhe-

zeiten für langfristige Erkrankungen beantragen und Details zu deinem Vertrag abrufen. Der Umfang der Self-Service-Funktionen kann pro Studio unterschiedlich sein.

**Gebühren**

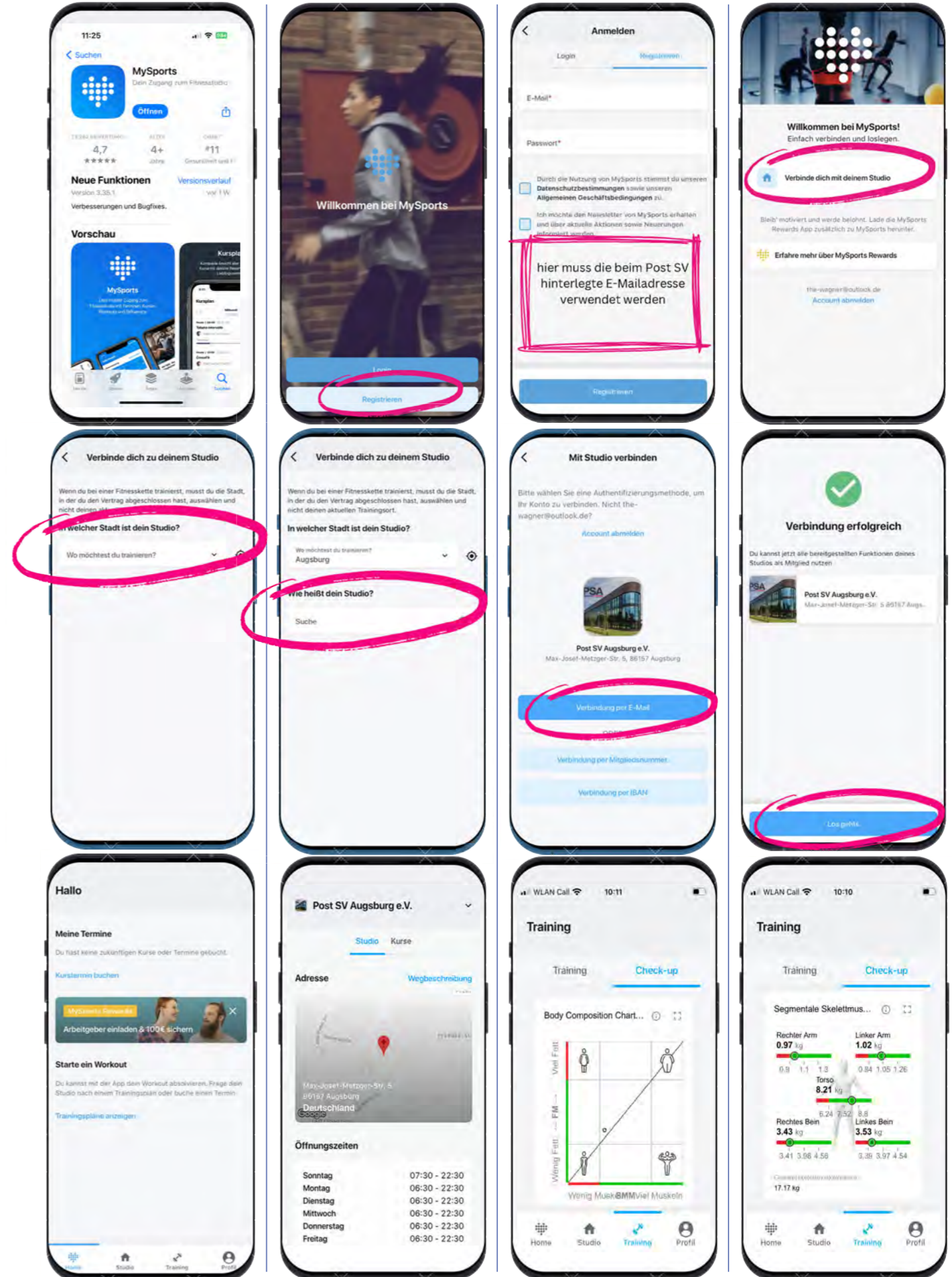
**Jeder bekommt eine Kostenfreie Messung und kann sich dann weitere Messkontingente kaufen abhängig von der jeweiligen Mitgliedschaft.**

**Messkontingente kosten 39,00€.**

- Fitness-Premium 6 Messungen,
- Fitness-Classic 4 Messungen,
- Group-Fitness 3 Messungen.

Die Messkontingente sind personalisiert und nicht auf andere übertragbar. Bitte die **Waage nur im Beisein eines Mitarbeiters und unter Anleitung benutzen!**

Rein vorsorglich möchten wir auch darauf hinweisen, dass wir unsachgemäß verbrauchte Kontingente nicht erstatten oder erneuern. Vielen Dank für Ihr Verständnis!



# Die wichtigsten Oberkörperübungen

## Aufbau von Kraft und Definition

Ein starker und definierter Oberkörper ist nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch essentiell für eine ausgewogene körperliche Fitness. Die gezielte Stärkung der Muskulatur im Oberkörper verbessert nicht nur das Erscheinungsbild, sondern unterstützt auch die Funktion und die allgemeine Gesundheit. In diesem Artikel werfen wir einen Blick auf die wichtigsten Oberkörperübungen, die dazu beitragen, Kraft aufzubauen, die Muskeldefinition zu fördern und die Funktionalität des Oberkörpers zu steigern.

## Die Bedeutung des Oberkörpers

Der Oberkörper umfasst eine Vielzahl von Muskeln, darunter die Brustmuskeln, Schultermuskeln, Rückenmuskeln und die Armmuskulatur. Diese Muskeln sind entscheidend für Alltagsbewegungen wie Heben, Ziehen, Drücken und Tragen. Ein gut trainierter Oberkörper kann die Haltung verbessern, Verletzungen vorbeugen und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit steigern.

## Wichtigste Oberkörperübungen

**1. Bankdrücken (Bench Press):** Diese Übung ist ein Klassiker für die Brustmuskulatur. Sie stärkt auch die Schultern und den Trizeps. Variieren Sie die Griffbreite, um verschiedene Muskelbereiche anzusprechen.

## 2. Schulterdrücken (Overhead Press):

Diese Übung konzentriert sich auf die Schultermuskulatur und fördert die Stabilität des Oberkörpers. Sie kann sowohl mit Langhanteln als auch mit Kurzhanteln durchgeführt werden.

**3. Klimmzüge (Pull-/Chin-Ups):** Klimmzüge sind hervorragend für den oberen Rücken und die Bizepsmuskulatur. Sie helfen, die Griffkraft zu stärken und die Rückenmuskulatur zu entwickeln.

**4. Rudern (Rows):** Verschiedene Variationen von Rudern, sei es mit einer Langhantel, Kurzhanteln oder einem Kabelzug, zielen auf die Muskeln des oberen Rückens ab und tragen zur Verbesserung der Haltung bei.

**5. Liegestütze (Push-Ups):** Liegestütze sind eine vielseitige Übung, die die Brust, Schultern und den Trizeps trainiert. Sie können in verschiedenen Varianten durchgeführt werden, um die Intensität anzupassen.

## Effektive Ausführung und Sicherheit

■ **Technik:** Die korrekte Ausführung ist entscheidend, um Verletzungen zu vermeiden und optimale Ergebnisse zu erzielen. Achten Sie auf eine stabile Körperhaltung und eine kontrollierte Bewegung.

■ **Progressive Überlastung:** Beginnen Sie mit einem angemessenen Gewicht oder Schwierigkeitsgrad und steigern Sie schrittweise, um kontinuierliche Fortschritte zu erzielen.

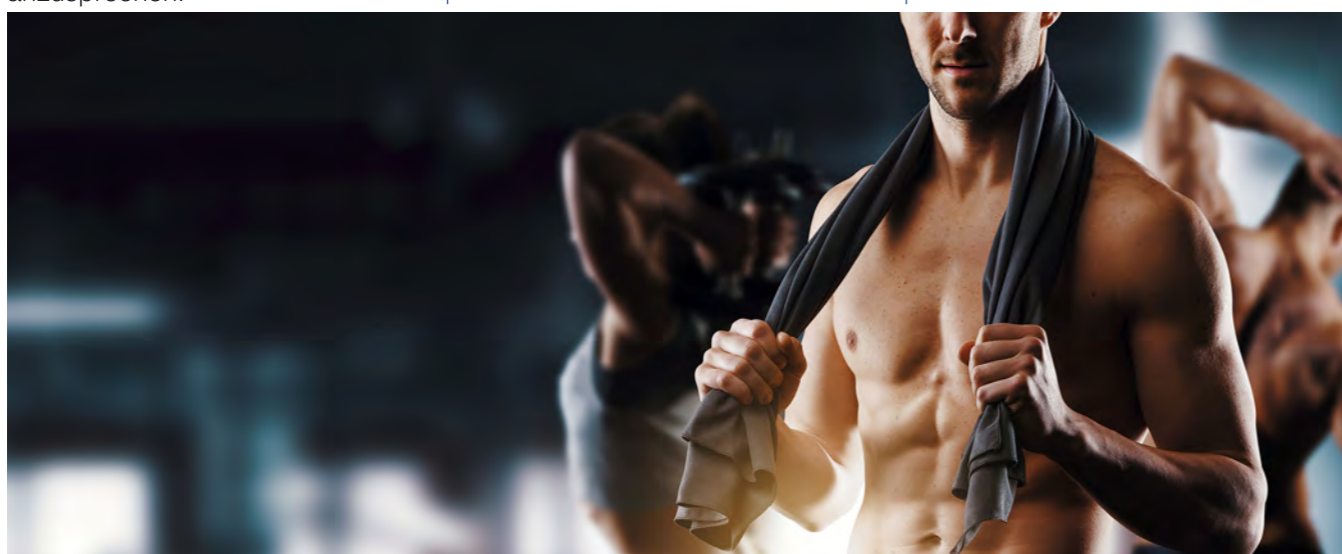
■ **Variation:** Nutzen Sie verschiedene Übungsvarianten, um die Muskulatur aus verschiedenen Winkeln zu trainieren und Abwechslung in Ihr Training zu bringen.

## Integration in das Trainingsprogramm

Die wichtigsten Oberkörperübungen können in verschiedene Trainingsprogramme integriert werden, sei es für Anfänger oder erfahrene Sportler. Planen Sie Ihr Training so, dass verschiedene Muskelgruppen abgedeckt werden und ausreichende Erholungszeiten berücksichtigt werden.

## Fazit

Die wichtigsten Oberkörperübungen sind fundamentale Bestandteile eines ganzheitlichen Krafttrainings. Durch regelmäßige und korrekte Ausführung dieser Übungen können Sie Stärke und Definition im Oberkörper aufbauen. Egal ob Sie nach ästhetischen Verbesserungen oder funktionaler Fitness streben, ein gezielter Fokus auf den Oberkörper bringt vielfältige Vorteile für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.



# Sportliche Gemeinschaft + Wohlbefinden

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

## Motivation und Unterstützung

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

## Soziale Interaktion

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

## Strukturiertes Training

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

## Abwechslung

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

## Verbindlichkeit

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

## Zielorientierung

Gruppentrainingseinheiten können auf gemeinsame Ziele oder sportliche Herausforderungen ausgerichtet sein. Dies fördert den Ehr-

geiz und den Teamgeist, was zu einem gesteigerten Trainingserfolg führen kann. Wenn eine Person die Leistung steigert, steckt das an. Schließlich gibt es ein gemeinsames Trainingsziel. Damit entstehen viel schneller Situationen, in denen man sich fordert und dabei Spaß hat.

## Spaß und Freude

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

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

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

Unsere **qualifizierten Trainer** und **Coaches** stehen bereit, um dich in den Kursen anzuleiten und zu unterstützen. Egal, ob du nach einem energiegeladenen Cardio-Workout suchst, deine Muskeln mit Krafttraining stärken möchtest oder Entspannung und Flexibilität in einem Yoga-Kurs suchst - bei uns findest du das passende Angebot. Unseren Kursangebot findest du auf unserer Webseite, falls du weitere Informationen benötigst oder persönliche Beratung wünschst, steht dir unser freundliches Team an der Rezeption gerne zur Verfügung.



Mehr unter: [www.psd-muenchen.de](http://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.

**Vor- und Nachteile von veganen Nahrungsergänzungsmitteln**

Nahrungsergänzungsmittel (NEM; auch: Supplemente) sind Tabletten, Kapseln, Pulver, Tropfen oder Gels, die bestimmte Nährstoffe hochkonzentriert enthalten. Die vegane Variante verzichtet dabei auf Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs. NEM können eine gesunde Ernährung nicht ersetzen, in bestimmten Fällen aber sinnvoll ergänzen. Doch Achtung: Der Boost für die Gesundheit kann - uninformiert eingenommen - dieser auch schaden. Das gilt ebenfalls für die veganen Produkte. Wir haben Vor- und Nachteile gegenübergestellt.

**Vorteile veganer Nahrungsergänzungsmittel**

Bestimmte Nährstoffmängel lassen sich gezielt mit NEM ausgleichen. Leistungssportler mit erhöhtem Nährstoffbedarf können damit bei bewusster Einnahme eine ausreichende Zufuhr von bestimmten Nährstoffen sicherstellen.

Unter anderem für Veganer können bedacht ausgewählte und dosierte Supplemente eine wichtige Nahrungsergänzung sein. Vegane NEM sind tierleidfrei. Sie enthalten keine Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs.

Weil herkömmliche Tabletten oft Laktose als Trägerstoff enthalten, haben laktoseintolerante Personen

mit veganen NEM die Chance, eine für sie verträglichere Alternative zu finden.

Tipp: Nährstoffmangel oder ein erhöhter -bedarf sollten unbedingt ärztlich festgestellt werden, um Fehler bei der Einnahme der Supplemente zu vermeiden. Wichtig ist bei Bedarf von NEM die korrekte Dosierung für den konkreten Einzelfall.

**Nachteile veganer Nahrungsergänzungsmittel**

Einige herkömmliche und vegane NEM können Nebenwirkungen haben.

Wechselwirkungen mit Medikamenten sind unter Umständen möglich. Bei Überdosierung können Supplemente die Gesundheit gefährden. Weil sie als Lebensmittel gelten, brauchen NEM keine Medikamentenzulassung und unterliegen nicht den damit verbundenen strengen Tests.

Tipp: In der Vergangenheit wurden im Leistungssport bereits Nahrungsergänzungsmittel mit dopingrelevanten Substanzen entdeckt. Anhand der Kölner Liste® können Sportler sichergehen, dass ein Produkt „sauber“ ist. Die Liste wurde vom Olympiastützpunkt Köln/Rheinland unter anderem in Kooperation mit der Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

erstellt und wird regelmäßig aktualisiert.

**Woraus bestehen vegane Nahrungsergänzungsmittel?**

Natürlich stecken in Supplemente die entsprechenden Nährstoffe in der angegebenen Dosis. Vitamine werden dabei sowohl in der herkömmlichen als auch in der veganen Variante mittlerweile meist synthetisch, also im Labor, produziert. Dass Vitamine für NEM tatsächlich direkt von Pflanze oder Tier gewonnen werden, ist dagegen selten der Fall (eine Ausnahme kann etwa Vitamin D3 sein, siehe unten). Doch woraus besteht der Rest der Tablette oder Kapsel? Und wie unterscheidet sich das in der veganen Variante von der herkömmlichen?

Während herkömmliche Kapseln von Nahrungsergänzungsmitteln vorwiegend aus Rindergelatine hergestellt werden, sind vegane Kapseln aus pflanzlichen Bestandteilen. Dafür kommen etwa pflanzliche Zellulose oder Pellulan infrage. Ersteres besteht aus Pflanzenfasern, Letzteres aus fermentierter Stärke.

Kapseln oder Tabletten weisen außerdem Träger- und Füllstoffe auf. In herkömmlichen Tabletten ist dabei traditionell Laktose (Milchzucker) enthalten. In veganen Nahrungsergänzungsmitteln greifen Hersteller stattdessen beispielsweise zu Stärke oder Glukose (Traubenzucker). Wer laktoseintolerant ist und be-

stimmte NEM einnehmen muss, findet daher bei veganen Produkten eine mögliche Alternative. Als Füllstoff sind häufig verschiedene Formen von pflanzlicher Zellulose (Pflanzenfasern) zu finden.

Hinweis: Gentechnische Verfahren zur Herstellung von herkömmlichen und veganen NEM müssen, bis auf wenige Ausnahmen, nicht ausgewiesen werden. Sind Produkte mit dem Bio-Siegel oder Ohne-Gentechnik-Siegel ausgezeichnet, beinhalten sie jedoch keine gentechnisch hergestellten Vitamine oder Trägerstoffe.

**5 häufig verwendete vegane Nahrungsergänzungsmittel**

**Eiweiß**

Proteinshakes sind der Klassiker bei der Nahrungsergänzung im Sport. Vegane Eiweißpulver gibt es zum Beispiel auf Basis von Erbsenprotein, Reisprotein, Kartoffeln, Hanf oder Lupinen. Bei einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung haben Hobbysportler für Eiweiß-NEM jedoch nach Empfehlung der Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in der Regel keinen Bedarf. Denn sie können ausreichend Proteine mit der Nahrung aufnehmen. Nichtsdestotrotz können sie eine

sinnvolle Ergänzung sein und beim Muskelaufbau helfen, vor allem bei einem erhöhten Eiweißbedarf von Leistungssportlern.

**Kreatin**

Der Körper bildet Kreatin, kann es aber auch vor allem über Fleisch und Fisch aufnehmen. Erwachsene, die intensiv Sport treiben, können mit der Einnahme von Kreatin in NEM die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung erhöhen. Insbesondere für vegetarische und vegane Sportler kann eine Supplementierung von Kreatin deshalb unter Umständen hilfreich sein. Wird es unsachgemäß oder überdosiert eingenommen, kann Kreatin als Supplement aber auch schädigen. Wassereinlagerungen und Gewichtssteigerungen sind unter anderem mögliche Nebenwirkungen. Vegane Kreatin-Produkte werden synthetisch hergestellt.

**B12**

Unabhängig vom Sport empfiehlt die DGE die Einnahme von B12 für Veganer, weil diese Vitamingruppe hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommt. B12 wird als veganes NEM biochemisch von Mikroorganismen hergestellt. Die Empfehlung der täglichen Dosis

liegt laut den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für Personen ab 15 Jahren bei 4 Mikrogramm. B12 trägt zum Beispiel zu einer normalen Energieversorgung und Funktion des Nervensystems bei.

**Omega-3-Fettsäuren**

Diese essenziellen Fettsäuren fördern unter anderem einen normalen Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut und helfen dabei, einen normalen Blutdruck zu erhalten und regulieren Entzündungsreaktionen. Sie stecken beispielsweise in Lein- und Hanföl, Chiasamen, Nüssen, Lachs oder Makrelen. Als herkömmliche Nahrungsergänzungsmittel werden zum Beispiel Fischölkapseln angeboten. Vegan sind etwa Algenölkapseln.

**Vitaminkombination D3/K2**

Vitamin D trägt zum Erhalt normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Die gute Nachricht: Der Körper kann es grundsätzlich selbst mithilfe von Sonnenlicht produzieren. Vor allem im Winter, sowie in bestimmten Fällen auch ganzjährig, können jedoch Mängel auftreten. Eine Blutuntersuchung beim gibt Aufschluss. Herkömmliche Vitamin-D3-Produkte werden etwa aus Wollwachs aus den Talgdrüsen von Schafen hergestellt, vegane Alternativen gibt es aus Flechten.



dayton-park.de

- /// 31.000 m<sup>2</sup> individuelle Workspaces
- /// Direkte Nähe zum Medizincampus Uniklinik
- /// Fertigstellung Q1/2024

**Der Dayton Park. Augsburg works.**

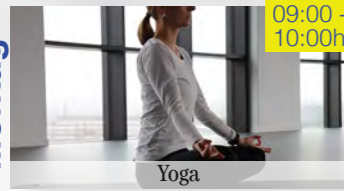
VERMARKTUNG  
**PETER WAGNER**  
IMMOBILIEN AG

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



# Kursplan Februar 2024

Montag



09:00 - 10:00h

Yoga



10:00 - 11:00h

Pilates



18:30 - 20:30h

Indooreycling \*)



19:00 - 20:00h

Bauch-Beine-Po



20:00 - 20:45h

Muskellängentraining

Dienstag



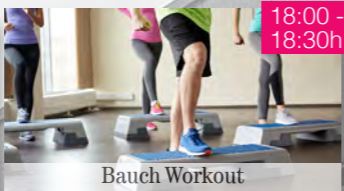
16:00 - 17:00h

Vitaler Rücken



17:00 - 18:00h

After Work Yoga



18:00 - 18:30h

Bauch Workout



18:30 - 19:30h

Ganzkörper Cardio Workout



18:45 - 19:30h

Schlingentraining

Mittwoch



09:00 - 10:00h

Bodega



10:00 - 11:00h

Wirbelsäulengymnastik



18:00 - 19:00h

Pilates



17:30 - 18:00h

Bauch Workout



18:00 - 19:00h

Bodyfit



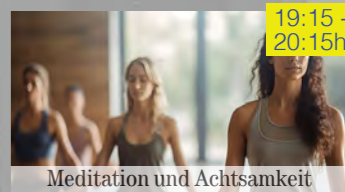
19:00 - 20:00h

Zumba-Fitness



19:00 - 20:30h

Yoga



19:15 - 20:15h

Meditation und Achtsamkeit

Donnerstag



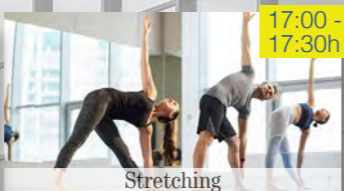
10:00 - 11:00h

Workout-Mix



16:00 - 17:00h

Vitaler Rücken



17:00 - 17:30h

Stretching



17:30 - 18:15h

Schlingentraining



18:30 - 20:00h

Indooreycling \*)



18:30 - 19:30h

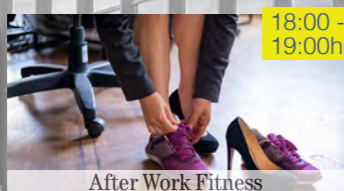
Bodyfit

Freitag



17:00 - 18:00h

Fatburner



18:00 - 19:00h

After Work Fitness

Samstag



10:00 - 11:00h

Yoga



14:00 - 15:00h

High Intensity Bodyforming

Sonntag



09:00 - 10:00h

Bodyfit

**Wir suchen Trainer und Übungsleiter für Sportkurse?**

## Informationen zum Kursplan

\* Voraussetzung für alle Indooreycling-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](mailto: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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Hans Horn

Wie in den letzten Jahren auch, so trafen wir uns auch im neuen Jahr an Heilig drei König in Leitershofen an der Rentnerhütte.

Je nach Laune, und vor allem wetterbedingt, wanderten wir direkt oder in einer kleinen Runde von den Parkplätzen aus zu dem Unterstand in der Nähe der Fitnessinsel.

Dort passten wir gerade alle unter das Dach, wo wir uns bei Glühwein und anderen Getränken daran

machten, die übrig gebliebenen Loibla und Lebkuchen aufzuessen.

Gut über eine Stunde saßen wir bei nasskaltem Wetter beieinander. Vor allem freuten wir uns, auch Freunde unserer Gruppe zu treffen, die aus verschiedenen Gründen nicht mehr zu unseren Übungsabenden kommen.

Weil ich gerade bei den Übungsabenden bin. Bis zu den Osterferien sind wir regelmäßig jeden Montag

von 19 bis 20 Uhr in der Halle, wo wir von Petra, Hans oder Wolfgang fit gehalten werden. Ab April werden wir wetterabhängig entscheiden, ob wir uns in der Halle oder zum Laufen in Leitershofen treffen.

Und im Juli sind wir wieder mit den Radl unterwegs. Dieses Jahr radeln wir von Bad Urach aus in der Schwäbischen Alb zwei Tage mittelschwere Runden.

Hans



Bernd Pommé

**Herausforderungen in 2024**

**Handballabteilung startet leider mit Niederlagen**

Liebe Handballfreunde, das Jahr 2024 hat für unsere Handballabteilung mit Herausforderungen begonnen. Leider mussten wir in den ersten Spielen des neuen Jahres zwei klare Niederlagen hinnehmen.

Am 21. Januar traten wir auswärts gegen den DJK Augsburg-Hochzoll II an und mussten uns mit einem Endstand von 40:17 geschlagen geben. Ein harter Start, der uns zeigte, dass es in der kommenden Zeit auf Teamarbeit und Einsatz ankommen wird.

Das zweite Spiel am 28. Januar gegen den TSV Schwabmünchen II war ebenso anspruchsvoll. Der Endstand lautete 19:41. Wir wissen, dass es nun umso wichtiger ist, als Team zusammenzuhalten und gemeinsam nach vorne zu schauen.

Trotz dieser Rückschläge blicken wir zuversichtlich auf die kommenden Herausforderungen. Wir laden alle Handballbegeisterten herzlich ein, uns bei unseren nächsten Partien zu unterstützen:

02.03.2024  
**Post SV - Göggingen III**

10.03.2024  
**Post SV - Dinkelscherben**

16.03.2024  
**Post SV - TSV Neusäß**

Unser Training findet immer am Mittwoch von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr statt. Interessierte sind herzlich willkommen, sich dem Training anzuschließen und Teil unseres Teams zu werden.

**Hier unsere aktuelle Torschützenliste:**

Lupper Martin	26 Tore
Lux Fancois	26 Tore
Wengenmaier Konstantin	17 Tore
Ahn Michael	16 Tore
Schauppel Daniel	11 Tore
Lupper Stefan	9 Tore
Müller Florian	9 Tore
Aydin Emre	9 Tore
Bellmann Axel	8 Tore
Bayer Sebastian	7 Tore
Henkel Tobias	7 Tore
Rajkovaca Matej	4 Tore

Wir sind stolz auf jeden Einzelnen und freuen uns darauf, gemeinsam als Team weiter voranzukommen. Zusammen sind wir stark, und wir werden alles daransetzen, in den kommenden Spielen zu zeigen, was in uns steckt.

Auf eine erfolgreiche und motivierte Zeit!

*Mit sportlichen Grüßen  
Stefan Lupper*





Maksym Chirkov

**Erfolgreiche Gürtelprüfungen**

Am Ende des ereignisreichen Jahres 2023 war es erneut eine Möglichkeit für unsere jungen Mitglieder, ihre Fähigkeiten und ihr Engagement im Ju-Jutsu unter Beweis zu stellen.

Wir mit Florian sind stolz darauf, dass alle Prüflinge erfolgreich waren. Es war beeindruckend zu sehen, wie sie ihre erlernten Techniken miteinander kombinierten und dabei ein hohes Maß an Geschicklichkeit demonstrierten. Besonders erwähnenswert ist die Tatsache, dass alle Kinder mit viel Leidenschaft und Eifer bei der Sache waren. Sie haben in den vergangenen Monaten hart trainiert und ihre Techniken verbessert. Diese Leistungsbereitschaft hat sich bei den Prüfungen ausgezahlt.

Neben den einzelnen Disziplinen im Ju-Jutsu wurden auch die Grundlagen des Körperhaltung, des Gleichgewichts und der Koordination stark betont. Dies ist ein entscheidender Aspekt für die Entwicklung der Kinder und wir haben uns gefreut, dass all diese Faktoren in den Prüfungen Berücksichtigung fanden. Auch der respektvolle Umgang miteinander sowie die Einhaltung der Vereinsregeln waren wichtige Kriterien, auf die wir großen Wert legen.

Erwähnenswert sind auch andere Gürtelprüfungen, die unsere erwachsene Mitglieder im Herbst und Winter des vergangenen Jahres bestanden haben. Im Dezember bestanden Peter und Artjom die Prüfung zum grünen Gürtel im Ju-Jutsu-Do. Im Oktober bestand ich die Prüfung zum schwarzen Gürtel (2. Dan) im Ju-Jutsu-Do.

Abschließend möchte ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern herzlich zu ihren neuen Gürteln gratulieren. Ihr habt euch diese



Auszeichnung redlich verdient. Ich möchte auch allen Eltern danken, die ihre Kinder motiviert und unterstützt haben.

**Weitere Informationen:**

Florian wird uns ab Januar 2024 nicht mehr als Trainer unterstützen, vor allem aus gesundheitlichen Gründen.

Ich bedanke mich bei Florian für seine engagierte und vorbildliche Trainerarbeit und wünsche ihm alles Gute auf seinem Lebensweg. Florian, du bist uns als Gasttrainer immer herzlich willkommen.

**Zur Trainingszeiten:**

Für das wöchentliche Freitagstraining ab 18 Uhr werden bis zum

Beginn des nächsten Schuljahres keine neuen Kinder mehr aufgenommen, da ich zur Zeit keine Unterstützung bekomme und die Kapazität begrenzt ist.

Das wöchentliche Freitagstraining für alle Kinder ab 10 Jahre alt und für diejenigen jüngeren Kinder, die mindestens den gelben Gürtel haben, findet ab 19 Uhr statt.

Das wöchentliche Freitagstraining für Erwachsene und alle Kinder/Jugendliche, die mindestens den orangen Gürtel haben, findet ab 20 Uhr statt.

Die nächste Gürtelprüfung für alle Kandidaten für einen grünen Gürtel oder höher wird voraussichtlich im Sommer stattfinden.



Liebe Ju-Jutsukas,

nach neun Jahren als Trainer beim Post SV Augsburg habe ich zum Ende des letzten Jahres den Verein verlassen. Da ich leider nicht alle Trainingsteilnehmern und Eltern persönlich angetroffen habe, möchte ich mich auf diesem Wege bei euch verabschieden und bedanken.

Meine Ju-Jutsu-Karriere begann 1995 in meinem Heimatverein in München. Nach meinem Umzug nach Augsburg habe ich eine Möglichkeit gesucht, auch in Augsburg weiter Ju-Jutsu trainieren zu können.

Hier bin ich beim Post SV schnell fündig geworden und konnte mit tatkräftiger Unterstützung unseres Vereinsvorstandes eine neue Abteilung gründen.

Mit einem Anfängerkurs für Kinder startete das Training Anfang 2015 in der Turnhalle der Wittelsbacher Schule. Mit der Zeit kamen immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene dazu. Aus einer Trainingsgruppe für Kinder wurden bald schon zwei.

Mit dem Umzug in das neue Vereinsgebäude bestand auch die Möglichkeit für einen zweiten Trainingstag. So kam es, dass ich teilweise 5 Stunden pro Woche als



Trainer auf der Matte stand. Nachdem ich zu dieser Zeit ebenfalls häufig im Außendienst tätig war und ich mich auch mehr um meine Familie kümmern wollte, musste ich leider anfangen mein ehrenamtliches Engagement als Trainer zu reduzieren.

Zu meiner großen Freude hat sich Maksym in letzten Jahren technisch zu einem sehr guten Ju-Jutsuka entwickelt und ebenfalls seine Trainer C Ausbildung abgeschlossen. So konnte er nach und nach das Training und auch die Abteilungsleitung übernehmen. Bei mir machen sich schließlich die vielen

Jahren als Leistungssportler und Wettkämpfer, insbesondere in den Knien, deutlich bemerkbar und auch die Herausforderungen in der Familie nehmen zu. Daher werde ich mich nun vermehrt diesen Aufgaben widmen.

Mit Freude und auch ein wenig Stolz blicke ich auf die letzten Jahre zurück. Alle Trainingsteilnehmer haben sich über die Jahre hinweg sehr gut entwickelt. Für diese tollen Jahre möchte ich euch allen danken. Trainiert mit Maksym genauso fleißig und engagiert weiter, wie ihr es mit mir gemacht habt!

Florian



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

**Jetzt bewerben und durchstarten!**  
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH



Bernd Zitzelsberger

### Schwimmer im Aufwind

Unser Schwimmteam hat beim Wilhelm Christ-Gedächtnis-Schwimmen in Nördlingen bei 42 Starts ein hervorragendes Ergebnis erzielt.

Am Ende des Tages standen nicht nur 29 neue persönliche Bestzeiten im Protokoll, sondern wir hatten auch **26** Medaillen gewonnen, davon 7 in Gold, 10 in Silber und 9 Bronzemedaillen. Bernd Zitzelsberger berichtet: „Herausragend waren die Verbesserungen der beiden Pferseer **Theresa Ubleis** (über 50 und 100 Freistil) und **Fabian Schmitt** (über 50 Brust und 50 Freistil) sowie **Vedran Ivectić** (50 Freistil und 100 Brust), **Luisa Burghardt**, **Alexander Klippenstein** und der amtierenden Vereinsmeisterin **Klara Komadina** (über 100 m Rücken), die sich ehrenamtlich mit viel Elan zudem in den Schwimmkursen engagiert und voraussichtlich dieses Jahr ihre Trainerausbildung starten darf.“

### Nördlingen investiert 30 Mio. € in ein neues Bad

Auch weil es in Nördlingen noch kein zweites Becken zum Ein- und Ausschwimmen gibt, konnten nicht alle Teilnehmenden ihre Bestleistung abrufen: Aber bis 2026 soll das neue Schwimmbad mit 5 (bisher 4) Schwimmbahnen und insgesamt 4 Schwimmbecken für rund 30 Mio. Euro fertig sein. Wir freuen uns darauf!

### Optimistisch in die Zukunft

Bernd Zitzelsberger, der seit mehreren Monaten im Wechsel mit Rainer Götz und Armin Heller die Wettkampfmansschaften des Post SV Augsburg trainiert, blickt optimistisch in die Zukunft:

„Die Umstellung des Trainings unter dem neuen Trainerteam und die regelmäßige Trainingsteilnahme tragen nach den Wettkämpfen im Herbst und dem Zirbelnuss-Schwimmen Mitte Januar erneut Früchte. Wir sind stolz auf diesen Erfolg und freuen uns bereits auf die nächsten Wettkämpfe!“

### Stark im Kinder- und Jugendbereich engagiert

Neben den Wettkampfmansschaften sind wir besonders im Anfän-

ger-, Kinder- und Jugendbereich stark engagiert, bieten aber auch Schwimmkurse für Erwachsene an. „Die Vormerklisten für unsere Anfängerschwimmkurse waren und sind leider wie fast überall recht lang. In den letzten Jahren lag die Wartezeit bei bis zu zwei Jahren.“

Aktuell sind alle unsere Schwimmkurse voll. Auch unsere Kinder- und Jugendtrainings sind gut besucht. Vor allem zu den für jüngere Kinder günstigen Zeiten um 18 Uhr haben wir derzeit kaum noch Kapazitäten.“ Wer sein Kind für einen der nächsten Anfängerschwimmkurse vormerken lassen möchte, kann gerne eine E-Mail an [schwimmen@postsv.de](mailto:schwimmen@postsv.de) schreiben.

### Modernes Konzept für die Schwimmbildung

Anfängerschwimmkurs und der darauffolgende Aufbaukurs dauern insgesamt in der Regel jeweils etwa ein Schulhalbjahr. Das Mindestalter ist 5,5 Jahre. „Ein früherer Beginn ergibt erfahrungsgemäß meist wenig Sinn“, so Zitzelsberger und erläutert das vor einigen Jahren eingeführte neue Konzept:

„Im Gegensatz zu früher, wo mit Brustschwimmen begonnen wurde, lernen die Kinder bei uns zunächst Rücken- und Kraulschwimmen. Im Aufbaukurs werden beiden Schwimmarten weiter geübt und mit dem Brustschwimmen begonnen.“

Erst nach dem erfolgreich absolvierten Aufbaukurs bzw. wenn die Kinder drei Schwimmarten erlernt haben, geht es nach der erfolgreichen Prüfung zum Schwimmabzeichen „Seehund Trixi“ ins 25-Meter-Becken zum weiteren Training.

### Kinder- und Jugendtraining

Kinder und Jugendliche, die bereits drei Schwimmarten mindestens in der Grobform beherrschen, können nach einem erfolgreichen Probetraining grundsätzlich direkt in das Training im Hauptbecken aufgenommen werden. Weiter Infos gibt es auf Anfrage unter: [schwimmen@postsv.de](mailto:schwimmen@postsv.de).



### Start ins neue Jahr mit dem Zirbelnuss-Schwimmen

Beim traditionellen Zirbelnuss-Schwimmen waren wir auch dieses Jahr wieder mit einer Mannschaft im Hallenbad Haunstetten am Start:

**Lavie Höhler**, 2014, startete über 50 m Freistil und verbesserte ihre bisherige Zeit gleich um mehrere Sekunden auf sehr gute 46,13 s. Über 50 m Schmetterling war es ihr erster Start überhaupt. Mit 58,80 s blieb sie deutlich unter der Meldezeit.

**Maxim Ioschpa**, 2009, startete über 100 m Brust (1:30,29), 100 m Freistil (1:16,93) und 50 m Freistil (0:34,13).

**Alexander Klippenstein**, 2010, überzeugte mit tollen neuen Bestzeiten über 100m Brust in 1:46,19 und vor allem 100m Freistil, wo er in seinem Lauf einfach davon schwamm: 1:30,96 war seine Endzeit. 10 Sekunden besser als erwartet! Auch über 50 m Freistil überraschte er seine Trainer: Nach nur 39,08 Sekunden war er im Ziel - fast zehn Sekunden besser als seine bisherige persönliche Bestzeit.

**Pjotr Kulikov**, 2013, gewann für den Post SV Augsburg zwei Medaillen im Jahrgang 2013: Silber holte er mit seiner Zeit von 53,46 über 50 m Freistil und Bronze über 50 m Schmetterling in 1:09,58. Seine weiteren Ergebnisse: 100 m Brust: 2:14,92, 50 m Rücken 1:05,60, 50 m Brust 1:03,15, 100 m Lagen 2:13,14, 200 m Rücken männlich 04:42,02 und 100 m Rücken männlich 02:10,84.

**Magdalena Rill**, 2013, war über 100 m Brust in 2:10,16 gleich fünf Sekunden schneller als erwartet. Über 100 m Freistil war sie nach guten 1:47,90 im Ziel.

**Fabian Schmitt**, 2013, überzeugte über 100 m Brust in 01:59,72, 50m Rücken in 52,54. Deutlich schneller als erwartet war er über 100m Freistil in 1:34,10. Seine weiteren Ergebnisse: 50 m Brust 55,19, 200 m Brust männlich 4:29,34.

**Stefan Stadler**, 2006, überraschte mit einer Leistungsexplosion über 200 m Freistil um fast 15 Sekunden auf 2:31,00. Auch über 100 m Freistil verbesserte er sich um zwei Sekunden auf 1:07,04, über 100 m Schmetterling um vier Se-

kunden auf 1:19,60. Seine weiteren Zeiten: 200 m Lagen 2:50,83, 100 m Rücken 1:24,08 und 100 m Brust 1:27,57.

**Egor Tsarevski**, 2010, schwamm 50 m Freistil in 53,99, 100 m Rücken in 2:18,46.

**Bernd Zitzelsberger**, 1970, zeigte sich mit sein besten Zeit über 100 m Brust seit mehreren Jahren (1:25,03) sowie der Verbesserung über 50 m Freistil auf 31,06 sehr zufrieden. Auch die 200 m Lagen in 3:11,55 waren für ihn akzeptabel.

Zur Betreuung der SchwimmerInnen beim Zirbelnuss-Schwimmen am ersten Wochenende nach den Weihnachtsferien im Hallenbad Haunstetten waren unsere Trainer Rainer „Charly“ Götz und Bernd Zitzelsberger im Bad. Für einige unserer Schwimmerinnen und Schwimmer war es teils eine Premiere, sei es der erste Wettkampf über die anstrengenden 50 m Schmetterling oder der erste Start über 100 oder 200 Meter.

Insgesamt hat es allen zusammen viel Spaß gemacht. 2025 sind wir sicher wieder dabei!



**Bernd Zitzelsberger bleibt Abteilungsleiter**

Vor rund sechs Jahren hatte Bernd Zitzelsberger die Schwimmabteilung des Post SV Augsburg mit rund 200 Mitgliedern übernommen. Ende letzten Jahres waren es mehr als doppelt so viele Mitglieder. Bei der Abteilungsversammlung der Schwimmabteilung des Post SV Augsburg dankte Bernd Zitzelsberger seinem Leitungs- und Trainerteam für das große Engagement in den letzten Jahren.

**Erfolge bei Wettkämpfen**

Durch das Training hätten zahlreiche Schwimmerinnen und Schwimmer neue Bestzeiten und Erfolge in den verschiedenen Wettkämpfen erreicht. Auch die amtierende Schwäbische Vizemeisterin über 800 m Freistil im Jahrgang 2008 komme vom Post SV Augsburg. Zitzelsberger erwähnte in seinem Bericht die mittlerweile rund 30 ehrenamtlich im Trainingsbetrieb engagierten Personen, die aktuell stattfindenden fünf Schwimmkurse für Kinder und den in den letzten Jahren neu eingerichteten Schwimmkurs für Erwachsene. Mit rund 50 Bahnenstunden Trainingsbetrieb pro Woche habe man ein breites Angebot vor allem im Kinder- und Jugendbereich. Außerdem wolle man auch dieses Jahr wieder mindestens einmal ins Trainingslager fahren. „Darauf freuen sich unsere Kinder schon heute sehr.“

**Neues Konzept der Schwimmbildung**

„Unser nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen entwickeltes Konzept sieht in den Anfängerschwimmkursen nach spielerischen Übungen zur Wassergewöhnung mit Tauchen, Schweben, Gleiten und Springen, dem Erfahren des Wasserwiderstandes, das Erlernen der natürlichen Wechselschlagbewegungen als Antriebsarten und der Schwimmarten Rücken- und Kraulschwimmen vor. Zitzelsberger: „Es hat sich sehr bewährt. Denn gerade der komplexe Brustbeinschlag bereitet vielen jüngeren Kindern große Probleme. Deshalb ist es nicht sinnvoll, den Brustbeinschlag vor einem Alter

von etwa sieben Jahren zu erlernen.“ Abgesehen davon werde in Kursen, wo Brustschwimmen als erste Schwimmart vermittelt wird, oftmals „Kopf oben“ geschwommen, was nicht eine Belastung für die Halswirbelsäule darstellt, sondern oft auch ein Zeichen mangelnder Wassergewöhnung ist.

**Stadtmeisterschaft und UNICEF-Spendenschwimmen**

Zitzelsberger ging auch auf das Engagement bei Wiedereinführung der Augsburger Stadtmeisterschaft im Schwimmen ein (übrigens neben der Stadtmeisterschaft der Waldläufer im letzten Jahr die einzige Stadtmeisterschaft) und die hohe Spendensumme von rund 7.000,00 € die nach dem Spendschwimmens im Oktober 2023 an UNICEF Deutschland überwiesen werden konnte.

**Auszeichnung vom Bayerischen Schwimmverband**

„Wir freuen uns, dass der Bayerische Schwimmverband die Schwimmabteilung des Post SV Augsburg mit dem Gold-Status SchwimmAktiv ausgezeichnet hat.“, so Zitzelsberger in seinem



**Die ersten acht Abzeichen im neuen Jahr**

Gleich beim ersten Trainingsabend im neuen Jahr haben Ann-Sophie, Casper, Elisa, Jonas, Julia, Katharina, Mattis und Monika ihr Vielseitigkeitsabzeichen Seehund Trixi bei Bernd Zitzelsberger erfolgreich abgelegt. Weil wir festgestellt haben, dass einige unserer Wettkampfschwimmer noch keinen Seehund Trixi hatten, durfte die gesamte Mannschaft ein paar Tage später auch gleich zur Prüfung „antreten“. Völlig überraschend war es dann aber auch nicht, dass unsere Leistungsschwimmer das Abzeichen auch geschafft haben. Allen herzlichen Glückwunsch!

Bericht. Das sei Ehre, Ansporn und Verpflichtung zugleich. Man wolle vor allem im Kinder- und Jugendbereich, aber auch im Erwachsenenbereich weitere Angebote schaffen. Dazu brauche man weiterhin viele und noch mehr ehrenamtlich engagierte Trainerinnen und Trainer.

Bei den anschließenden Neuwahlen des Abteilungsvorstandes, die Peter Grünes als Versammlungs- und Wahlleiter zusammen mit Diana Bestler und Fritz Hennig professionell und souverän leitete, war schnell klar, dass der alte auch der neue Abteilungsleiter sein wird: Denn Bernd Zitzelsberger wurde erneut im Amt als Abteilungsleiter bestätigt.

Der Abteilungsleitung der Schwimmer gehören außerdem an: Fritz Hennig und Heinz Kreupl als Stellvertreter, Stefanie Siegmund als Organisationsleiterin und Rainer Götz als Organisationsleiter, Simone Ferber als Jugendleiterin und Armin Heller als Jugendleiter. Jugendvertreterinnen sind Sandra Müller und Ursula Buchner, Schriftführerin ist Diana Bestler, Schriftführer Raimund Lesser. Kassiererin ist Karen Beckert.



Dieter Voigt

**Tischtennistraining und Sportunterricht - eine gelungene Verbindung**

**Unsere Tischtennis-Spieler spielen in heimischer Sporthalle mit den zukünftigen Sportlehrern**

Das Staatsinstitut Augsburg bildet seit vielen Jahren erfolgreich Fachlehrer für die Fächer Werken, Informationstechnik und Sport oder Kunst aus.

Die sportliche Ausbildung findet in den neu modernen Sportstätten des Post SV Augsburg statt. Die Bedingungen für diese Ausbildung sind dort ideal, weil sich Sporthalle und Schulungsräume unter einem Dach befinden. **„Die Studenten erlernen theoretisches und praktisches Grundwissen in den jeweiligen Fachgebieten und vertiefen es. Im Verlauf des Studiums werden die Studierenden im Rahmen von Praktika immer mehr an den schulischen Alltag herangeführt bis sie schließlich selbst Stundenblöcke übernehmen. Eine sehr praxisorientierte Ausbildung, in der die Studenten sinnvoll an den Lehrberuf herangeführt werden.“**

So beschreibt Oliver Gamm die Ausbildung am Staatsinstitut, der selbst diesen Ausbildungsweg in München durchlaufen hat und mittlerweile als Dozent im Fachbereich Sport am Staatsinstitut Augsburg tätig ist. Er ist gleichzeitig auch verantwortlicher Tischtennistrainer der Jugendabteilung des Post SV Augsburg. Eine sehr glückliche Verbindung, denn so entstand die Idee, beide Seiten zusammenzubringen - ein leistungsorientiertes Tischtennistraining mit Sportstudenten und Jugendlichen des Vereins, von dem beide Seiten profitieren können. Die Sportstudenten erhalten einen tieferen Einblick in die Sportart und weitere sportartspezifische Ideen für die zukünftige Gestaltung ihres Unterrichts.

Die Jugendlichen des Post SV können zeigen, was auch schon in jungen Jahren möglich ist, wenn man fleißig und fokussiert trainiert und somit für ihren Sport werben. Die Aktion fand im Rahmen des von den Lechwerken (LEW) unterstützten Projekts „Wir fördern Talente!“ statt, an den Studenten des dritten Ausbildungsjahres und vier Nachwuchstalente im Alter von 9-20 Jahren des Post SV teilnahmen. **Oliver Gamm** und **Dieter Voigt**, langjähriges Vereinsmitglied und Initiator des LEW-Projekts, komplettierten das Post SV-Team. Nach einer kurzen Begrüßung und Kennenlernrunde ging es los mit einem Warm Up mit Schläger und Ball. Die Bälle mussten in verschiedenen Varianten auf dem Schläger im Laufen befördert werden. Auf Pfiff sollten dann die Bälle untereinander getauscht werden, jedoch durfte der Ball beim Tausch nicht den Boden berühren. Eine koordinativ sehr anspruchsvolle Aufgabe, die für manche sehr herausfordernd war.

Tischtennis ist eine der schnellsten Rückschlagsportarten der Welt, die ein sehr hohes Maß an Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit erfordert. Aus diesem Grund sollten kleine Spiele zur Ausbildung dieser Fähigkeiten in jedem Training integriert werden. In der nächsten Übungsform sollte genau das trainiert werden. Jeder Postler suchte sich einen Studenten, der mit dem Rücken zu ihm stand. Aufgabe war es, den Ball mit dem Schläger über den Studenten zu spielen, der wiederum den Ball mit dem Schläger „fangen“ und prellen sollte. Dabei durfte der Ball nicht den Boden berühren.

Dann gings an die Tische. Nach dem Einspielen erklärte Oliver Gamm die erste Übungsform. Aufgabe war es, den Ball nach vorgegebenen Ballwegen so oft wie möglich über das Netz zu spielen. Es ging also nicht um Punkte, sondern vielmehr um eine gewisse Ballsicherheit.

Alle waren hochkonzentriert. Nach anfänglichen Schwierigkeiten wurden die Ballwechsel doch länger und länger. „Das ist doch schwieriger als ich vorher gedacht habe, die Bälle genau nach Vorgabe in die jeweiligen Ecken zu spielen“, staunte einer der Studierenden.

In der nächsten Übungsform sollte ein typischer Spielzug, wie er in einem Wettkampf vorkommen könnte, einstudiert werden – Aufschlag - 1. Schlag - 2. Schlag und freies Spiel. Nun ging es um den Gewinn des Ballwechsels. Es wurde lauter in der Halle, hochmotivierte Sportler schenkten sich nichts. Es wurde um jeden Ball gekämpft.

Am Ende stand ein Turnier an. Die Studierenden sollten immer einen Satz gegen einen Nachwuchsspieler des Post SV spielen. Die Erfolgsquote an gewonnenen Sätzen hielt sich zwar in Grenzen, aber dennoch hatten alle Teilnehmer ihren Spaß. Besonders erstaunt waren die Studierenden, mit welcher Geschwindigkeit und Ballsicherheit schon die kleinen Könnern des Sports spielen.

Es war insgesamt ein gelungener sportlicher Austausch zwischen jungen Vereinsspielern und angehenden Sportlehrern.





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](http://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 m<sup>2</sup> 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](https://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





# Körperanalyse So geht's:

Bestimme jetzt Deine Körperzusammensetzung mit der seca TRU und miss Deinen Trainingsfortschritt.



1. Schuhe und Socken ausziehen



2. Taillenumfang messen



3. Mit Chipkarte/ Armband identifizieren



4. Größe und Gewicht messen und Taillenumfang eingeben



5. BIA-Messung aktivieren



6. Hinweis: „Nur autorisiertes Personal“ bestätigen



7. Füße für die BIA-Messung positionieren



8. Hände umfassen im „Spockgriff“ die Elektroden



9. Nach beendeter Messung Daten übertragen



10. Messergebnisse anschauen und ggf. mit Trainer:in besprechen



## Hallen für Sport?

Räume für Seminare oder Events?

## Wir haben gleich 10 Stück von 40 m<sup>2</sup> bis 1.000 m<sup>2</sup>

Unser gesamtes Gebäude ist barrierefrei und verfügt über eine performante, kostenfreie WLAN-Anbindung.

Im Obergeschoss des Gebäudes steht ein teilbarer Seminarraum mit 74 m<sup>2</sup> (jeweils 37 m<sup>2</sup>) zur Verfügung. Bis zu 30 Teilnehmer können die ansprechenden Räumlichkeiten für Besprechungen, Tagungen oder sportliche Anlässe nutzen.

Der 380 m<sup>2</sup> (Bild rechts) große Tanzsaal verfügt über flächenelastischen Sportboden mit Parkett.

Die knapp 1.000 m<sup>2</sup> 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](mailto: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](mailto: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 ...



<b>Mini - KiSS</b> 2 - 4 Jahre (mit Eltern) Mittwoch 14:15 - 15:00 Uhr	<b>Blüte - KiSS I</b> 4 - 6 Jahre Mo. 15:00-16:00 Uhr Mi. 15:00-16:00 Uhr	<b>Blüte - KiSS II</b> 4 - 6 Jahre Di. 16:30-17:30 Uhr Do. 15:00-16:00 Uhr
<b>Boom - KiSS</b> 6 - 8 Jahre   1/2 Kl. Mo. 16:00-17:00 Uhr Mi. 16:00-17:00 Uhr	<b>Power - KiSS</b> 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](mailto:stiftung@postsv.de)

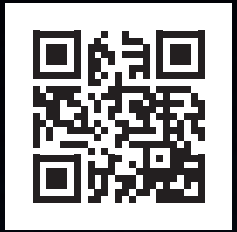
Fitness PREMIUM	
Erwachsene (18M)	59,00 € <sup>1)</sup>
Erwachsene (9M)	69,00 € <sup>1)</sup>
Erwachsene (6M)	89,00 € <sup>1)</sup>
Partner <sup>2)</sup>	29,00 € <sup>1)</sup>
Fitness CLASSIC	
Erwachsene (18M)	49,00 € <sup>1)</sup>
Erwachsene (9M)	59,00 € <sup>1)</sup>
Erwachsene (6M)	79,00 € <sup>1)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



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

<sup>1)</sup> Alle Mitgliedsbeiträge inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer  
<sup>2)</sup> Partnerbeiträge setzen familienähnliche Rahmenbedingungen, z.B. gleiche Adresse sowie eine Bankverbindung voraus  
<sup>3)</sup> 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





# Neu:

# Sie sieht jedes Gramm!

*360 Tage im Jahr  
von 07:30 Uhr  
bis 22:30 Uhr*

Die seca TRU misst die Körperzusammensetzung und macht Trainingserfolge sichtbar.

Sprechen Sie unsere Trainerinnen darauf an.

