



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



75 Jahre Mitglied

Eugen Degele



Im Bild v.l.n.r.:

**Eugen Degele, Heinz Krötz,
Gudrun Schulz und Frank Bregulla**



Inside-Info

Delegiertenversammlung
Ehrungen
Mindestlohn im Sport
Seite 42 bis 47

Aus den Abteilungen

Handball,
Schwimmen u.a.:
Trainingslager Ostern
Seite 60 bis 65

Gesundheitssport

Kindersport (KiSS)
Fitness & Sporttrends
Neuer Kursplan für Mai
Seite 48 bis 59

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 66 bis 79



Heinz Krötz
Präsident

Warum Erfolg uns nicht zufrieden macht...

Manche Wörter haben es schwer. „Mitte“ beispielsweise. Es klingt nach Mittelmaß, nach Kompromiss und Abschied von alten Idealen. Dabei ist Mitte eigentlich etwas sehr Schönes: Sie hält alles zusammen und der Ort, der den Rundumblick ermöglicht. Eine wichtige Eigenschaft, denn - auch das sollten wir nicht vergessen: Extreme taugen fabelhaft für den Ausnahmefall, aber selten für den Alltag.

Um so erstaunlicher ist es, dass die Stadtwerke Augsburg es nicht einmal in der obersten Hierarchiestufe schaffen, eine tragbare Mitte für die Augsburger Sportvereine bei ihrer Energiepreisgestaltung anzubieten. Ideen und Strategien sind leicht gesponnen, aber ob diese auch wirklich zielführend sind, bleibt wohl das Geheimnis der unzähligen Beraterfirmen, die dafür auch noch richtig Geld machen.

Wer mich kennt, weiß, was der Post SV und die Augsburger Sportvereine für mich bedeuten.

So wollten wir vom Präsidium eigentlich an unserer 40. Delegierten ausschließlich über positive Erfolge und Ergebnisse berichten, die Mitglieder motivieren und mobilisieren, gemeinsam mit uns in eine erfolgreiche Zukunft zu blicken - hätte sich da nicht das Thema der Energiekosten im Vorfeld schon so verhärtet.

Schon bei der Begrüßung versuchte ich die vielen Vertreter aus dem Rathaus, Bürgermeister **Bernd Kränzle**, Sportreferent **Jürgen Enninger**, die Fraktionsvorsitzende bzw. -vize, **Leo Dietz**, **Peter Uhl** und **Dirk Wurm**, sowie Stadtrat und Abteilungsleiter **Bernd Zitzelsberger**, davon zu überzeugen, dass diese unverhältnismäßigen Preisvorstellungen das jahrelange Engagement des Post SV zerstören. Einige andere Augsburger Vereine haben bereits die SWA aus diesem Grund verlassen.

Wer die Tage vor unserer Versammlung die beiden Fernsehsendungen **Plusminus** und **WISO** gesehen hat, wusste schon aus erster Hand, mit welchen teilweise unseriösen Formeln und Indexen das Fernwärmemonopol in Deutschland von diversen Energieunternehmen ausgenutzt wird.

Unabhängig der Preisgestaltung kommt dann noch hinzu, dass nicht einmal Abrechnungen termingerecht erfolgen. Allein der Post SV hatte zu Versammlungsbeginn, innerhalb von nur 21 Tagen die dritte Monatsabrechnung - in Summe von rund 20.000 € - rein für Fernwärme erhalten. Humorlos, kommentarlos und mit einem nicht nachzuvollziehenden bürokratischen Selbstverständnis.

Nur am Rande bemerkt: Die genannte Summe von 20.000 € hatten wir in 2020 und 2021 noch im Jahr bezahlt und nicht in 3 Monaten!

Liebe Freunde, Sie können sich vielleicht vorstellen, dass hierzu von unseren 29 stimmberechtigten Delegierten nur noch Kopfschütteln erkennbar war.

Der Sportreferent **Jürgen Enninger** ging in seiner Begrüßungsansprache nur sehr kurz auf die desaströse Energiepreisentwicklung ein. Er wird ein Treffen zwischen den betroffenen Augsburger Vereinen initiieren und moderieren. Mehr könne er aufgrund privatrechtlicher Vertragsdetails leider nicht tun.

Peter Uhl übernahm im Anschluss die Gesprächsleitung.

Geschäfts- und Finanzbericht

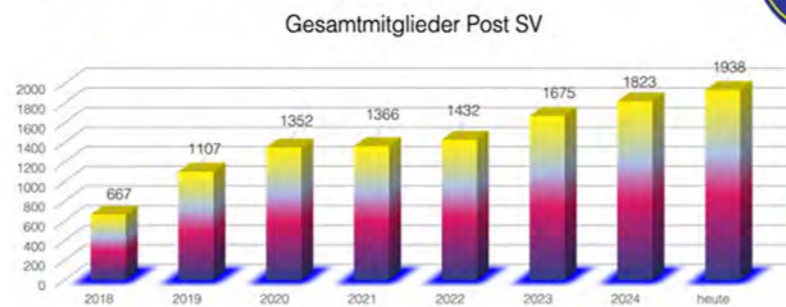
In meinem Geschäftsbericht danke ich zu Beginn dem gesamten Präsidium, für die erneute hervorragende Zusammenarbeit und die äußerst positiven Ergebnisse.

So haben sich die Mitgliederzahlen von innerhalb nur 5 Jahren von 630 - am Tage der Versammlung - auf **1.938 Mitglieder** entwickelt (*Bild unten*). Insbesondere der Gesundheitsbereich mit **1.150** Mitgliedern und die Kindersportschule mit **205** sind dabei hervorzuheben. Beide Sportangebote konnten erst mit dem Neubau realisiert werden.

Ebenso erfreulich sind Besuchszahlen der Mitglieder und Gäste in myPSA. Während wir im Jahr 2022 noch 60.096 Zutritte hatten, waren es im Jahr 2023 bereits **72.915**. Aufgrund der extremen Mitgliedersteigerung und den ersten Monatsauswertungen, können wir im Jahr 2024 mit einem neuen Besucherekord von rund **81.000** ausgehen.

Mit über 1,6 Mio. € an Einnahmen konnten wir einen weiteren wichtigen Erfolg verkünden. Gegenüber unserem Haushaltsplan konnten wir das erwartete Ergebnis um rund 41.000 € verbessern. Wichtig dabei ist aber, dass wir uns nicht zurücklehnen und dass uns die besagten Energiekosten nicht durch die Decke schießen dürfen.

40. Delegiertenversammlung 2024 Mitgliederentwicklung (jeweils zum 01.01.)



Sportreferent Jürgen Enninger



Fraktionsvize und Stadtrat Peter Uhl

Dies ist äußerst wichtig, da zum Ende 2023 bereits die letzten Tilgungen eingesetzt haben. Deshalb müssen wir weiterhin versuchen die Mitgliederzahlen zu forcieren. An dieser Stelle musste ich auch nochmals herausstellen, dass speziell die traditionellen Abteilungen hierzu deutlichen Nachholbedarf haben.

Bernd Zitzelsberger unterstich in seiner Wortmeldung die positiven Absichten der Schwimmabteilung, für Mitgliedszuwachs zu sorgen, nur sehe er aber leider aufgrund der zu geringen Wasserflächen in Augsburg keine Möglichkeiten hier nennenswerte Zuwächse zu prognostizieren.

In meinen weiteren Ausführungen beschrieb ich dann nochmals sehr detailliert die wichtigsten Handlungsfelder und Hausforderungen des Vereins.

Im Anschluss wurde dann der Bericht des Präsidiumsbeirats von Fraktionsvize und Stadtrat **Dirk Wurm** vorgetragen.



Im Bild v.l.n.r.: **Leo Dietz**, **Bernd Pommé**, **Raimund Lesser**, **Bernd Zitzelsberger**, **Markus Grill**, **Heinz Krötz** mit **Eugen Degele** (Rollstuhl) **Dirk Wurm**, **Jürgen Enninger**, **Peter Uhl**, **Richard Scherer**, **Bernd Kränzle**, **Frank Bregulla** und **Jennifer Argun**.



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 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
www.myPSA.de

Das Vereinsmagazin ist digital im Internet unter www.postsv.de zu lesen.

- @myPSA by Post SV
- @myPSA.augsburg
- @PStiftung
- @PostSV

Post SV e.V.

Heinz Krötz, Präsident
Frank Bregulla (V)
Jennifer Argun (V),
Fabian Krötz (V),
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

Tel.: 08 21 / 44 22 44
 info@postsv.de

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (3),
Juni 2024, ist der
Donnerstag, 30.05.2024.

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.

Aktueller Mitgliederstand

- 1.948 davon
- 536 Jugendliche
- 1.130 Gesundheitssport
- 178 Kindersportschule
- 404 Schwimmen

Stand: 05.04.2024

Bankverbindung:

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

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

Er hob einige Punkte aus dem Geschäftsbericht hervor und bedankte sich auch im Auftrag seiner Präsidiumsbeiratskollegen für das nachhaltige und verantwortungsbewusste Engagement des gesamten Präsidiums.

Entlastung

Die nachfolgende Entlastung des Präsidiums erfolgte ohne weitere Fragen einstimmig.

Ehrungen

Stadträtin a.D. **Gudrun Schulz** und **Frank Bregulla** nahmen dann die folgenden Ehrungen vor:

Die **Ehrennadel in Silber** für **25-Jahre** Mitgliedschaft bekam:

Aichele, Markus (Handball)

Die **Ehrennadel in Gold** für **40-Jahre** Mitgliedschaft erhielten:

- Brandl, Elke (Tischtennis)
- Gerstmeyr, Renate (Tischtennis)
- Grill, Markus (Handball)
- Grill, Robert (Handball)
- Pommé, Bernd (Handball)
- Reiser, Bernd (Fußball)

Die **Ehrennadel in Gold** für **50-Jahre** Mitgliedschaft bekamen:

- Lesser, Raimund (Schwimmen)
- Mayr, Günter (Tischtennis)
- Mayr, Stefanie (Tischtennis)

Die **Ehrennadel in Gold** für **60-Jahre** Mitgliedschaft erhielt:

Scherer, Richard (Schützen)

Die **Ehrennadel in Gold** für **75-Jahre** Mitgliedschaft erhielt:

Degele, Eugen (Handball)

Frank Bregulla spricht seine herzlichsten Glückwünsche an die Geehrten aus und bedankt sich für ihre jahrelange Treue zum Post SV.

Ich bedanke mich abschließend bei Peter Uhl für die - wie immer - souveräne Versammlungsleitung und bei allen Anwesenden für das Vertrauen sowie die Unterstützung bei unseren weiteren Herausforderungen.

Heinz Krötz



Herzlichen Dank für **40 Jahre Mitgliedschaft** (im Bild v.l.n.r.) Gudrun Schulz, **Robert Grill** und Frank Bregulla



Herzlichen Dank für **50 Jahre Mitgliedschaft** (im Bild v.l.n.r.) Gudrun Schulz, **Raimund Lesser** und Frank Bregulla



Herzlichen Dank für **60 Jahre Mitgliedschaft** (im Bild v.l.n.r.) Gudrun Schulz, **Richard Scherer** und Frank Bregulla

Wie der Bund die Länder und Kommunen mit maroden Sportstätten allein lässt

Von Andreas Müller

Aus Tageszeitung junge Welt: Ausgabe vom 19.02.2024

Statt stolz zu sein, dass Klara Geywitz hier als Schwimmtalent lernte und trainierte und 1995 ihr Abitur „baute“, behandelt die Potsdamer „Eliteschule des Sports“ diese Personale wie ein Staatsgeheimnis. Ihr sportlicher Hintergrund müsste bei der Bundesbauministerin ein „Herz für den Sport“ garantieren.

Doch dass eine frühere Leistungsschwimmerin das hohe Amt bekleidet, ändert nichts an den Zuständen der Sportanlagen, sie verkommen weiter. Nachdem die Ampelregierung bereits den „Investitionspakt Sportstätten“ Ende 2022 beerdigt hatte, wurde in der „Ära Geywitz“ nun die letzte Bundeshilfe zur Sanierung der maroden Sportstättenlandschaft verknappert. Gerade noch 200 Millionen Euro sind für das Programm zur „Sanierung kommunaler Einrichtungen in den Bereichen Sport, Jugend und Kultur“ (SJK) reserviert. Geld, das für im Vorjahr angemeldete und genehmigte Projekte bereitstehe. Mit diesen 200 Millionen Euro könne die „Förderunde 2023“ abgeschlossen werden, heißt es auf jW-Anfrage aus dem Bauministerium.

Das SJK-Programm verfügt 2024 nur noch über den halben Etat des Vorjahres. 2022 lag die Summe noch bei 476 Millionen Euro. Zum Ende des „Sportstättenpakts“ hieß es von Seiten der Sterbehelfer, das sei nicht weiter tragisch. Es gebe ja noch diesen SJK-Topf, wurde gegenüber Kommunen und Ländern beschwichtigt, die laut Gesetzeslage für die Sportstätten - mit Ausnahme des Spitzensports - verantwortlich sind. Jetzt ist dieser „nationale Topf“ abermals kleiner geworden, nachdem zwischen 2015 und 2021 insgesamt 1,54 Milliarden Euro daraus flossen.

Mehr als einen Restbetrag will der Bund zur Sportstättenanierung nicht mehr beisteuern. Kommunen und Länder werden mit einem Scherbenhaufen allein gelassen.

Der sogenannte Sanierungsstau ist gigantisch. Für die bundesweit rund 231.000 Sportanlagen bewegt er sich je nach Berechnungen zwischen mindestens 13 Milliarden Euro und rund 50 Milliarden Euro.

„Immer wieder wird der Breiten-sport gelobt als wichtige Stütze fürs Zusammenleben, für die Gesundheit der Menschen und für viele andere Werte. Doch Geld dafür will niemand geben. Beim Sport wird gern gespart“, weiß Maren Nagel.

Wenn die Geschäftsführerin des Schwimmverbands Brandenburg von der geschlossenen Schwimmhalle in Spremberg spricht, der Notsanierung in Strausberg oder von den Sorgenkindern in Frankfurt (Oder) und Senftenberg, lässt sich erahnen, wie die Menschen dort um ihre Bäder bangen. Und da, wo sie noch geöffnet sind, verlangen die Städte in ihrer Not von den Vereinen schon mal 60 Euro oder mehr pro Stunde und Bahn, was wiederum die Mitgliedsbeiträge treibt. „So sind die Schwimmer“, sagt Maren Nagel, „gegenüber anderen Sportarten zusätzlich gestraft.“

Die Halbierung des SJK-Budgets versah das Bundesfinanzministerium mit der Drohung, dieses Programm letztmalig weiterzuführen. Wie dumm. Ausgerechnet jetzt, da weit und breit keinerlei finanzielles Äquivalent in Sicht ist, die Situation der Sportstätten zwischen Friedrichshafen und Flensburg nicht besser wird und parallel dazu die Baubranche wegen steigender Zinsen sowie gestiegener Kosten und vielen gestoppten Projekten tief in die Krise rutscht.

Auch wenn so die Kosten für staatliche Aufträge steigen - nie hat es in der jüngeren Vergangenheit so viele freie Kapazitäten am Bau gegeben, die für eine gründliche Sanierung von Sportstätten bereitstünden. Gerade jetzt ein weitreichendes Sanierungsprogramm im Stile des „Goldenen Plans“, das wäre für Sportstätten so nützlich wie für die gebeutelte Bauwirtschaft und den Erhalt Tausender Arbeitsplätze. Für die Sporttreibenden sowieso.

Von höheren Millionenbeträgen für die Erweiterung ihrer Bundestags-

gebäude und für den Bau eines neuen Bundespräsidialpalastes lassen sich die Parlamentarier an der Spree nicht schrecken. Warum also kein „Sondervermögen Sport“ über mindestens zehn Jahre hinweg beschließen, was in Zeiten wie diesen zugleich den Zusammenhalt stärkte. Der Ruck würde zig Millionen Menschen, ob in fast 90.000 Sportvereinen organisiert oder nicht, würde Millionen Schüler und Eltern, die gleichermaßen unter der Misere des Sportunterrichts leiden, in positive Schwingungen versetzen.

So könnte es sein: Endlich besinnt sich dieser Staat auf den „kleinen Sport“ und dessen elementare Voraussetzungen. Endlich hält die Politik nicht mehr nur Sonntagsreden auf eine exorbitante gesellschaftspolitische Kraft inklusive ihrer circa acht Millionen Ehrenamtlichen. Endlich wird angepackt und in einem gemeinsamen Kraftakt von Bund, Ländern und Kommunen in die sportliche Basis investiert - statt bei den Menschen weiterhin ein genau gegenteiliges Gefühl zu kultivieren.

Bei Amtsantritt im Herbst 2021 versprach die Ampel, dem Verfall der Sportstätten den Kampf anzusagen. Wille und Geld des Bundes zur Sanierung und Instandhaltung sind verlässliche Gradmesser für glaubwürdige Politik. Ein Wortbruch würde nicht nur das Demokratieverständnis sportaffiner Bürger berühren und den weiteren Verfall auch von Bädern, Hallen und Sportplätzen bedeuten.

Das nicht eingelöste Versprechen geriete noch anders zum Fiasko, merkte Sportwissenschaftler Lutz Thieme von der Hochschule Koblenz jüngst im Deutschlandfunk an: „Ich halte es für schlichtweg nicht denkbar, dass der Zuspruch für die Bewerbung Olympischer Spiele durch die Bevölkerung erfolgt, wenn es kein ausreichend gesichertes Niveau des Schulsports, des Vereinssports und des kommunalen Sports gibt.“

Meine These ist, dass die Zustimmung der Bevölkerung zu Olympischen Spielen davon abhängt, welches Niveau vor Ort für das kommunale Sporttreiben zur Verfügung steht.

Großer Unsicherheitsfaktor für Sportvereine

Seit Januar 2024 gilt ein neuer Mindestlohn in Höhe von 12,41 Euro die Stunde. Doch DFB und DOBS hatten ihren Mitgliedsverbänden klargemacht, dass dieser nicht für Vertragssportler gelte. Bei den Vereinen herrscht deswegen große Unsicherheit.

Von Thorsten Poppe | 11.02.2024

Wer bei einem Fußball- oder Sportverein einen Vertrag unterschreibt, gilt als so genannter Vertragssportler und nicht mehr als reiner Amateur. Egal in welcher Liga, theoretisch können solche Verträge auch in der Kreisliga geschlossen werden.

Für Vertragssportler ist bisher eine Mindestvergütung von 250 Euro vorgesehen gewesen, ab Februar 2024 sind es unter dem Dach des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) sogar 350 Euro. Ob aber für dieses Vertragsverhältnis nicht auch der gesetzliche Mindestlohn zugrunde gelegt werden müsste, das ist schon seit seiner Einführung 2015 Gegenstand intensiver Diskussionen. Allein, was als Arbeit im Sportverein überhaupt bewertet wird, ist bis heute rechtlich nicht eindeutig geklärt:

„Fakt ist: Es gibt ja viele ungeklärte Fragen. Ist also Training beispielsweise Arbeitszeit? Was ist mit den Fahrten zu Auswärtsspielen, manchmal mehrere Stunden im Bus? Ist das Arbeitszeit oder sind es tatsächlich die 90 Minuten auf dem Platz, wenn es um das Fußballspiel geht“, so André Hahn. Er ist sportpolitischer Sprecher der Linken.

Trainerinnen und Trainer im deutschen Sport

„Der Frust ist groß“

Trainerinnen und Trainer im deutschen Spitzensport hangeln sich von einem befristeten Vertrag zum nächsten. Der Beruf Trainer sei deshalb nur noch für wenige attraktiv, sagt Holger Hasse, Präsident des Bundesverbands der Trainer,

im Deutschlandfunk (Df). Eine Veränderung sei politisch nicht gewollt, mutmaßt er.

Für den DFB steht die sportliche Betätigung im Vordergrund

Die Partei hatte sich lange für die Einführung eines Mindestlohns in Deutschland eingesetzt. „Insofern glaube ich, und das sagen mir auch Vereine, dieses Signal bekomme ich, dass dann das nicht nur an die Substanz gehen würde. Da würden einige Vereine pleitegehen, wenn sie tatsächlich den Mindestlohn zahlen müssten.“

Für DFB und DOSB ist jedenfalls klar, dass Vertragssportler nicht unter den Arbeitnehmerbegriff fallen. Die Sportverbände richten sich dabei nach einer Empfehlung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS). Denn die ehrenamtliche sportliche Betätigung und nicht die finanzielle Gegenleistung für ihre Tätigkeit stünde bei Sportlern im Vordergrund, so das BMAS.

Im Gespräch mit dem Deutschlandfunk begründet der DFB auch noch einmal seine Linie: „Und das ist dann eben genau die Abgrenzung gewesen, zu sagen, dass hier nicht automatisch das Mindestlohngesetz greift, weil es eben in erster Linie um eine sportliche Betätigung geht und nicht darum, Geld zu verdienen“, so Manuel Hartmann, Geschäftsführer Spielbetrieb in der DFB GmbH & Co. KG.

„Daran konnten die Vereine sich bisher auch orientieren. Und in der Praxis hat das nach unserem Kenntnisstand zumindest auch sehr gut funktioniert. Dass man diese Einschätzung dann auch über die zuständigen Behörden dann entsprechend auch erfolgt ist, das ist der Grundsatz!“

Neuer Mindestlohn

Steigerung nur im Centbereich

Inflation, unsichere wirtschaftlichen Lage, unklare Prognose: Damit begründete die Mindestlohnkommission, warum der minimale Stundenlohn ab 2024 nur von 12 auf 12,41 Euro steigt. Gewerkschaften sind enttäuscht - vor allem Frauen hätten das Nachsehen.

Rechtssicherheit gibt es nicht

Allerdings - und das Betonen DFB und DOSB in einem Schreiben an ihre Mitgliedsorganisationen, das unserer Redaktion vorliegt: mit dieser Einschätzung gehe keine Rechtssicherheit einher.

Seit neun Jahren ist für dieses Problem also keine wirkliche Lösung in Sicht: „Die Diskussion um den Mindestlohn im Sport ist so alt wie das Mindestlohngesetz selbst“, so Ulf Baranowsky von der Spielergewerkschaft VDV.

Die VDV vertritt mehr als 1.400 Fußballprofis hierzulande:

„Das Mindestlohngesetz gilt für jeden Arbeitnehmer und sieht keine Ausnahmen für den Sport vor. Das heißt, Sportler haben grundsätzlich einen Anspruch auf den gesetzlichen Mindestlohn, und zwar für alle Zeiträume, in denen sie ihren Arbeitnehmerpflichten nachkommen müssen. Leider wird regelmäßig und mit durchaus fragwürdigen Argumenten versucht, die Arbeitnehmerereignischaft von Sportlern mit geringen Einkommen in Frage zu stellen.“

Sportvereine stehen in der Pflicht - aber rechtlich unsicher da

Der DFB stellt jedenfalls klar, dass es aus seiner Sicht immer auf jeden Einzelfall ankomme. Für den Verband sei es wichtig, die rechtliche Einschätzung des BMAS in dieser Frage auch an die Vereine zu kommunizieren:

„Weil das tatsächlich komplexe Vorgänge sind und wir auch nicht erwarten können, dass alle unsere Vereine in der Lage sind, sich dort eben Rechtsbeistand, ob im Arbeitsrecht oder im Steuerrecht etc., zu holen. Umso wichtiger ist es, dort Regelungen zu finden, Abstimmungen zu treffen im Sinne unserer Vereine.“

Letztendlich sind und bleiben aber die Sportvereine, was die Anwendung des Mindestlohns angeht, selbst in der Pflicht. Ideal sei diese aber für die Vereine und Aktive im Sport leider nicht, so André Hahn von den Linken.

**Die Welt durch die Linse:
Meine faszinierende Reise durch
die Fotografie**

Meine Reise in die Welt der Fotografie begann vor vielen Jahren, getrieben von der Freude, die Schönheit der Natur durch meine eigenen Augen zu sehen. Als 62-jährige Fotografin trage ich stets meine Kamera bei mir und finde meine Erfüllung darin, die Welt um mich herum in einzigartigen Bildern einzufangen. Der Respekt gegenüber der Natur spiegelt sich in meiner Fotografie wider, die oft von actionreichen Szenen durchzogen ist, sei es beim Sport oder inmitten der Natur.



Die Liebe zur Fotografie ist in meiner Familie verwurzelt, insbesondere durch meinen Vater, der bereits früh ein starkes Interesse an diesem Medium zeigte. Es scheint, als hätte sich diese Leidenschaft an mich weitervererbt. Schon in der Kindheit begann ich mit einer alten Minolta und Wechselobjektiven, und der Spaß am Festhalten von Emotionen, Natur und Lebensmomenten hat mich seitdem nicht mehr losgelassen.

Die Anfänge waren geprägt von der Herausforderung, mit einer analogen Kamera genau zu überlegen, was fotografiert wird, und die Einstellungen im Griff zu haben, um wertvolle Aufnahmen zu gewährleisten. Mein Hauptinteresse liegt im Bereich Naturfotografie, besonders in der Ornithologie, wo ich das Verhalten von Vögeln und anderen Tieren studiere und in Bildern festhalte.



Hier ein kurzer Auszug (Bild oben und unten) meiner vielen schönen Aufnahmen, die Sie alle beim Post SV in den öffentlich zugänglichen Räumen besichtigen können (Bild rechts auf Seite 51).



Mein Wissen über Fotografie habe ich größtenteils autodidaktisch erworben, durch intensive Recherche im Internet und das Experimentieren mit meinen Kameras. Das Einfangen von Emotionen, sei es von Menschen oder Tieren, ist für mich ein entscheidender Bestandteil meiner Arbeit. Der Blick durch die Linse ist für mich eine Möglichkeit, die Welt in all ihren Facetten zu erkunden und die Schönheit des Lebens einzufangen.

Mit den Jahren bin ich zu modernen Kameras übergegangen, ohne mich jedoch allein auf die Automatik zu verlassen. Für mich ist das Verstehen und Beherrschen der Kameraeinstellungen entscheidend für die Schaffung beeindruckender Bilder. Mein Wissensdurst und der Wunsch, alles richtig zu machen, treiben mich stets dazu an, mich weiterzuentwickeln.

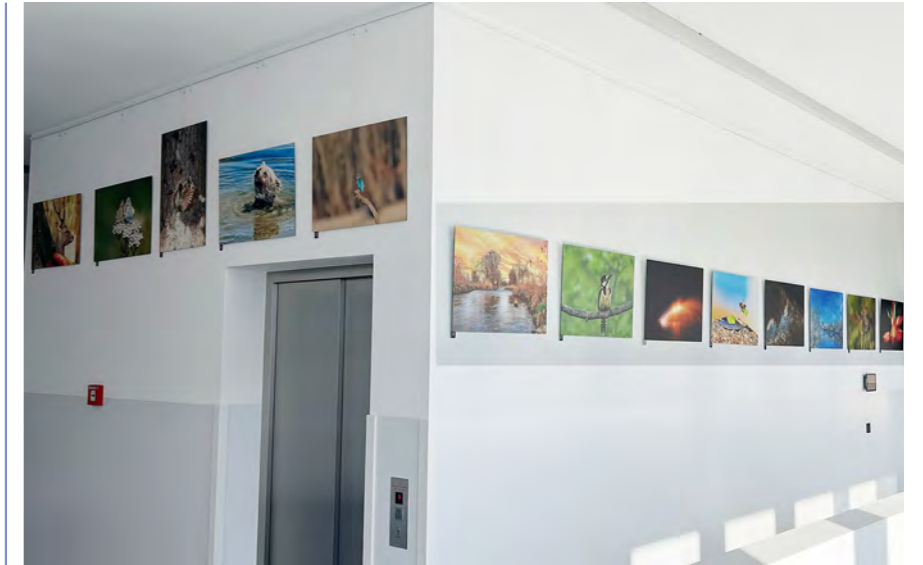
Meine Kamera macht nicht nur Bilder; ich versuche, Leben in meine Aufnahmen zu hauchen. Ein gutes Foto ist für mich mehr als nur das Abbild eines Augenblicks – es ist eine Reise in die Tiefe des Moments, offenbart die Realität eines einzigen Sekundenbruchteils und erzählt eine Geschichte. Mein Antrieb liegt darin, komplexe Augenblicke klar und detailliert einzufangen, um die Wünsche meiner Kunden zu erfüllen und Emotionen authentisch darzustellen.

Ich fotografiere aus Leidenschaft, mit dem Ziel, durch meine Bilder inspirierende Welten zu erschaffen und die Vielfalt der menschlichen und tierischen Emotionen festzuhalten. Vielen Dank für die Zeit, die Sie meiner faszinierenden Reise durch die Fotografie gewidmet haben. Ich freue mich darauf, diese Leidenschaft weiterhin zu teilen und Ihnen unvergessliche Momente durch meine Linse zu präsentieren.

Herzliche Grüße und
einen wunderschönen Tag
Gaby Elbert



www.fotografenbild.de



Kontaktendaten und Visitenkarten erhalten Sie an der Rezeption.
Vielen Dank an den Post SV für die tolle Unterstützung.



**Beton
&
Bausanierung**

**Spezialunternehmen
im Hoch-, Tief- &
Ingenieurbau**

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



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



**Osterferien
in der Kindersportschule**

Nachdem wir die erste Ferienwoche zur Erholung genutzt haben, konnten wir mit vollem Elan in eine neue Woche voller Ferienprogramm starten.

In den Gruppen Blüte, Boom und Power wurden viele Spiele rund um das Osterei gespielt, bei denen sowohl Geschicklichkeit als auch Koordination und Kondition geschult wurden. Wir haben Ostereier gesucht, sie in Nester sortiert und anschließend Eierdiebe gespielt, um sie den anderen Teams zu klauen.

Das Highlight aller Gruppen war ganz klar die Gestaltung eines riesigen Ostereis. Die Kinder haben kleine bunte Ponpons durch einen Parcour transportiert, um diese am Ende aufzukleben. Die Ergebnisse könnt ihr *im Bild oben* bestaunen.

Auch für die ganz kleinen (*Bild unten*) gab es dieses Jahr ein Osterferienprogramm. Es wurden Ostereier gesucht, Eier in einem Parcour gefärbt und Schwungtuchspiele gespielt.

Am dritten Tag gab es einen heiß begehrten Fußballtag. Hier wurden allerlei Fähigkeiten rund um den Ball erlernt, Elemente von Fußballgolf eingebracht und natürlich durfte ein kleines Match nicht fehlen.

Ein rundum gelungenes Osterferienprogramm!

Wir möchten uns abschließend bei allen Helferinnen und Helfer bedanken. Ebenso bei unserem Bistrot-Chef, Thomas Schnörzinger, der unser Mittagessen sponserte.

Wir freuen uns schon auf die nächsten Ferien!

Euer KiSS-Team



Die Bedeutung der regelmäßigen Überprüfung von Körperwerten: Ein Blick auf Fettanteil, Muskelanteil, Wassergehalt und Phasenwinkel

Die Überwachung und das Verständnis unserer Körperzusammensetzung sind wichtige Aspekte für die Erhaltung der Gesundheit und das Erreichen unserer Fitnessziele. In einer Zeit, in der Gesundheit und Wohlbefinden zunehmend an Bedeutung gewinnen, ist es entscheidend, regelmäßig die Werte wie Fettanteil, Muskelanteil, Wassergehalt und Phasenwinkel zu überprüfen. Hier sind einige Gründe, warum dies wichtig ist:

Ganzheitliche Gesundheitsbewertung

Die bloße Betrachtung des Körpergewichts allein reicht nicht aus, um ein vollständiges Bild unserer Gesundheit zu erhalten. Indem wir regelmäßig den Fettanteil, Muskelanteil und Wassergehalt überprüfen, können wir eine ganzheitlichere Bewertung unserer Körperzusammensetzung erhalten. Dies ermöglicht es uns, gezieltere Entscheidungen zu treffen, um unsere Gesundheit zu verbessern und unsere Fitnessziele zu erreichen.

Überwachung des Fortschritts

Wenn wir Sport treiben, sei es zum Abnehmen, Muskelaufbau oder einfach nur zur allgemeinen Verbesserung unserer Gesundheit, ist die regelmäßige Überprüfung unserer Körperwerte entscheidend, um unseren Fortschritt zu verfolgen. Durch die Messung von Fettanteil, Muskelmasse und Wassergehalt können wir feststellen, ob unsere Bemühungen Früchte tragen oder ob Anpassungen an unserem Trainings- und Ernährungsplan erforderlich sind.

Früherkennung von Gesundheitsproblemen

Eine Veränderung in der Körperzusammensetzung kann ein Hinweis auf potenzielle Gesundheitsprobleme sein. Ein erhöhter Fettanteil in Verbindung mit einem niedrigen Muskelanteil kann beispielsweise auf ein erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Herzkrankheiten



hinweisen. Durch die regelmäßige Überprüfung dieser Werte können wir frühzeitig auf Veränderungen reagieren und entsprechende Maßnahmen ergreifen, um unsere Gesundheit zu schützen.

Individuelle Anpassung von Trainings- + Ernährungsplänen

Jeder Körper ist einzigartig, und daher gibt es keine universelle Lösung für Fitness und Gesundheit. Durch die regelmäßige Überprüfung unserer Körperwerte können wir besser verstehen, wie unser Körper auf bestimmte Trainings- und Ernährungspläne reagiert. Dies ermöglicht es uns, unsere Ansätze individuell anzupassen und optimale Ergebnisse zu erzielen.

Motivation und Engagement

Die regelmäßige Überprüfung unserer Körperwerte kann auch als Motivationsfaktor dienen. Wenn wir

positive Veränderungen sehen, sei es ein Rückgang des Fettanteils oder eine Zunahme der Muskelmasse, werden wir ermutigt, unsere Bemühungen fortzusetzen. Auf der anderen Seite können Plateaus oder negative Veränderungen als Ansporn dienen, unsere Anstrengungen zu verstärken und neue Strategien zu erkunden.

Insgesamt ist die regelmäßige Überprüfung von Körperwerten wie Fettanteil, Muskelanteil, Wassergehalt und Phasenwinkel ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Indem wir diese Werte im Auge behalten, können wir nicht nur unsere Gesundheit verbessern und unsere Fitnessziele erreichen, sondern auch ein tieferes Verständnis für unseren Körper entwickeln und langfristiges Wohlbefinden fördern.

Falls für Euch eine Körperanalyse interessant ist, sprecht uns gerne und jederzeit darauf an!

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.

FETTMASSE
Aktive Krankheitsprävention.

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. Da wirst nicht nur kräftiger, sondern stärkst auch Dein Immunsystem.

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!

Vielleicht kennst Du folgendes Phänomen: Es gibt Tage, da könnte man Bäume ausreißen. Das Sporttreiben fällt leicht, man hat Kraft und Energie und fühlt sich motiviert. Und dann gibt es diese anderen Tage. Die Tage an denen gar nichts geht. Man ist unmotiviert, fühlt sich schlapp und irgendwie fühlt sich das Gewicht am Fitnessgerät schwerer an als sonst. Natürlich können mangelnder Schlaf oder variierende Gemütszustände der Grund für solche Schwankungen sein. Besonders wenn du eine Frau bist, könnte allerdings auch etwas anderes der Grund dafür sein: deine Menstruation.

Auch Männer haben einen Zyklus

Doch halt, liebe Männer! Nicht gleich weiterblättern. Denn auch beim Mann gibt es einen natürlichen hormonellen Zyklus, der das körperliche und seelische Empfinden beeinflusst - wenn auch nicht ganz so ausgeprägt, wie bei den Frauen.

Warum ist das nun wichtig?

Bei der Erstellung eines Trainingsplans wird in der Regel darauf geachtet, das Training bestmöglich an den Lebensalltag des oder der

Trainierenden anzupassen. Wie viel Zeit hat die Person? Wird morgens oder abends trainiert? Wird auf ein konkretes Ziel hintrainiert oder nicht? Gibt es eine Deadline? Was jedoch in der Regel nicht beachtet wird, ist eben die Tatsache, dass wir körperlich gar nicht in der Lage sind an jedem Tag dieselbe Leistung zu erbringen - und dass allein schon aus biologischen Gründen.

Zu wissen, dass der natürliche hormonelle Zyklus die Leistungsfähigkeit beeinflusst, ist das eine. Was kann ich als Trainierender aber mit dieser Information anfangen? Nun: ich kann mein Training eben diesem Zyklus anpassen. Um etwas verständlicher zu machen, wie das aussehen könnte, folgen nun einige harte Fakten über den Zusammenhang von Sport und Hormonen, sowie einige Beispiele und Vorschläge, wie Du das ganze für dich selbst umsetzen kannst.

Mit seinem Zyklus trainieren - als Frau

Hier sind zunächst ein paar Fakten, die aufzeigen, wie physiologische und psychologische Prozesse im Körper der Frau durch den Zyklus beeinflusst werden:

- **Hormonelle Schwankungen:** Während des Menstruationszyklus durchlaufen Frauen verschiedene Phasen, darunter die Menstruation, die Follikel-, den Eisprung und die Lutealphase. Diese Phasen werden von Veränderungen der Hormonspiegel begleitet, insbesondere von Östrogen und Progesteron.
- **Auswirkungen auf die Leistung:** Studien zeigen, dass sich die sportliche Leistungsfähigkeit von Frauen während des Menstruationszyklus verändern kann. Während einige Frauen während der Menstruationsphase eine geringere Leistungsfähigkeit oder erhöhte Müdigkeit erleben können, fühlen sich andere während des Eisprungs möglicherweise stärker und haben eine verbesserte Leistungsfähigkeit.
- **Verletzungsrisiko:** Hormonelle Veränderungen können auch das Verletzungsrisiko beeinflussen. Während der Lutealphase, wenn die Progesteronspiegel erhöht sind, können Frauen anfälliger für Verletzungen sein, insbesondere im Zusammenhang mit Gelenkinstabilität und Muskelkater.

Was kann ich tun? Was sind nun also die Maßnahmen um als Frau bestmöglich und mit dem geringsten Verletzungsrisiko zu trainieren?

Hier sind ein paar erste Vorschläge:

- **Periodisierung des Trainings:** Frauen können ihr Training entsprechend den verschiedenen Phasen ihres Menstruationszyklus planen. Zum Beispiel können sie während der Follikelphase, wenn die Östrogenspiegel steigen, intensivere Trainingseinheiten oder Wettkämpfe planen, während sie während der Menstruationsphase eher regenerative Aktivitäten durchführen können.
- **Ernährung und Hydratation:** Eine ausgewogene Ernährung, die den Bedarf an Nährstoffen und Energie während des Menstruationszyklus berücksichtigt, kann dazu beitragen, die sportliche Leistung zu unterstützen und die Erholung zu fördern. Eine ausreichende Hydratation ist ebenfalls wichtig, insbesondere während der Menstruationsphase, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- **Achtsamkeit und Selbstbeobachtung:** Frauen sollten auf die Signale ihres Körpers achten und ihre Trainingspläne entsprechend anpassen. Dies kann bedeuten, dass sie während bestimmter Phasen des Zyklus eine leichtere Gangart einschlagen oder mehr Ruhepausen einlegen, um Überlastung und Verletzungen vorzubeugen.

Mit seinem Zyklus trainieren - als Mann

Zunächst bleibt zu klären: Was hat es nun mit diesem Männlichen Zyklus auf sich? Die Testosteronspiegel bei Männern unterliegen einem zirkadianen Rhythmus, der sich im Laufe des Tages ändert. Die höchsten Werte werden typischerweise am Morgen erreicht und sinken dann im Laufe des Tages ab. Darüber hinaus können auch andere Hormone wie Cortisol und Wachstumshormon Variationen im männlichen Zyklus zeigen, die die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen können.

Was kann ich tun?

Was sind nun also die Maßnahmen um als Mann bestmöglich zu trainieren?

Hier sind ein paar erste Vorschläge:

- **Intensität und Belastung variieren:** Da Testosteronspiegel morgens in der Regel höher sind, kann es sinnvoll sein, intensive Trainingseinheiten oder Wettbewerbe für diesen Zeitpunkt zu planen, um von den natürlichen Leistungsspitzen zu profitieren. Am Nachmittag oder Abend können hingegen eher moderate oder regenerative Aktivitäten durchgeführt werden.
- **Ernährung anpassen:** Die Ernährung kann ebenfalls dazu beitragen, den hormonellen Zyklus zu unterstützen. Zum Beispiel kann eine proteinreiche Mahlzeit nach dem Training den Muskelaufbau und die Regeneration fördern, während eine

ausgewogene Ernährung insgesamt die Hormonproduktion und -regulation unterstützt.

- **Regeneration betonen:** Während Phasen niedriger Testosteronspiegel kann es wichtig sein, dem Körper ausreichend Ruhe und Erholung zu gönnen, um Übertraining und Verletzungen vorzubeugen. Dies kann durch gezielte Regenerationsübungen, ausreichend Schlaf und Stressmanagement erreicht werden.

Generell gilt:

Jeder Körper ist anders und für jeden Menschen äußern sich hormonelle Veränderungen in unterschiedlicher Ausprägung. Es ist also insgesamt ratsam, auf den eigenen Körper zu achten und Signale wahrzunehmen und zu deuten. Wenn dann noch das Training entsprechend angepasst wird, steht dem erfolgreichen Sporteln nichts mehr im Wege.



Mehr unter: www.psd-muenchen.de



Passt.

Attraktive Konditionen und super Service. Für alle, die ihr eigenes Ding machen – und denen schnelle Entscheidungen genauso wichtig sind wie kurze Bearbeitungszeiten.

Neu...Neu...Neu...

Neues Kursspecial „Body Balance“ ab 16.05.2024, 17:00 Uhr

Unsere Neue Kurstrainerin **Eva Maria Baierl** wird euch in 10 Einheiten mit kontrollierten Übungen zu mehr Balance im Alltag verhelfen. Ihr könnt euch auf körperbewusste Stunden freuen, in denen euer Gleichgewichtssinn und eure Tiefenmuskulatur gestärkt werden. Meldet euch jetzt kostenlos über unsere MySports App an.

„Starker Rücken“ ab 10.05.2024

Eva Maria Baierl wird künftig auch Freitagvormittags für euch eine Stunde rund um den Rücken anbieten. Von 9:00 bis 10:00 Uhr könnt ihr euch auf kräftigende Übungen und mobilisierende Einheiten freuen. Startet mit uns gemeinsam fit ins Wochenende! Zunächst ist die Stundenzahl auf 10 Einheiten begrenzt, also sichert euch schnell eure Plätze.

Fit & Fun Fitness-Gymnastik Special für KiSS-Eltern

Ab 08.05.2024 können wir den KiSS-Eltern endlich unsere Fit & Fun Fitness-Gymnastik Stunde anbieten. Jeden Mittwoch dürft ihr euch parallel zu euren Kleinen in einer abwechslungsreichen Kursstunde auspowern. Vorerst bieten wir die Stunden mittwochs, von 15-16 Uhr und von 16-17 Uhr an. Ihr seid noch kein Mitglied in unserem Verein? Auch das ist kein Problem: Wir bieten Euch zusammen mit Euren Kids eine Sondermitgliedschaft für diese Kursstunden an!

Meldet euch einfach bei der Rezeption und wir erledigen gemeinsam die Formalitäten.





Beim Pickleball vereinen sich Badminton, Tennis und Tischtennis.

Virtual Reality Training

Die Virtual Reality (zu Deutsch virtuelle Realität) genießt seit einiger Zeit große Popularität im Gameing-Bereich, aber auch in der Fitness-Welt wird dieser Bereich immer größer. Gerade die Flexibilität und Abwechslung macht es für die Nutzer so interessant. Sei es Kraftsport, Ballsportarten wie Tennis oder Golf, Boxen oder sogar Yoga, in der Virtual Reality ist fast alles möglich.

Die Vorteile: Deine Spiel- oder Trainingsergebnisse werden gespeichert, wodurch du dich nicht nur selbst herausfordern kannst, sondern auch in Konkurrenz mit potenziellen Trainingspartnern trittst. Hinzu kommt, die progressiven Messungen, die viele VR-Geräte mittlerweile anbieten.

So holst du dir Echtzeit-Feedback rein und verbesserst deine Leistungen. Meditieren, Tanzen, Spielen oder beim HIIT-Workout Kalorien verbrennen, da kommt einfach jeder auf seine Kosten. Die Berliner Charité untersuchte in einer Vorstu-

die ob VR-Training eine effektive Methode gegen Bluthochdruck sei und konnte positive Ergebnisse verzeichnen. Auch in unterschiedlichen Sportarten wird VR-Training laut Studien bereits effektiv eingesetzt. Vieles deutet also darauf hin, dass diese Technologie weiter Einzug in unseren Alltag erleben wird.

Hyrox

Hinter der Bezeichnung Hyrox versteckt sich ein Indoor-Sport-Event, das längst nicht mehr unbekannt ist, aber auch 2024 voll im Fokus steht. Den aus Hamburg stammende Sporttrend gibt es schon seit 2017 und wird immer beliebter.

Die Teilnehmer des Wettkampfes laufen 8-mal genau einen Kilometer und absolvieren zwischen den Intervallen kurze Workouts. Und die haben es in sich: Vom Sled Push über Burpees bis hin zu Wall Balls ist alles dabei. Klingt anstrengend? Ist es auch. Bei Hyrox werden drei sehr effektive Sportarten miteinander verbunden: klassischer Ausdauersport, High Intensity Training (HIIT) und funktioneller Kraftsport.

Kältetraining

Die Sonne scheint es ist länger hell draußen und es wird langsam wärmer. Doch schiebt die kalten Temperaturen nicht komplett auf die Seite, denn das Kältetraining liegt dieses Jahr voll im Trend. Die Kälte stärkt deine Willenskraft und dein Immunsystem. Es verbessert den Schlaf und beschleunigt die Regeneration. Wie du das machst? Ab in die Eisonne. Dafür steigst du ein paar Minuten bis zum Hals in eiskaltes Wasser. Das Wasser sollte eine Temperatur um den Gefrierpunkt haben, wodurch dein Körper einem starken Reiz ausgesetzt ist: Die Gefäße der Haut verengen sich und die Durchblutung wird angeregt. Gleichzeitig werden Hormone wie Adrenalin und freigesetzt, während sich das Stresshormon Cortisol senkt. Studien bestätigen eine positive Wirkung auf das Immunsystem und den Blutdruck. Noch kälter wird es übrigens bei der Kryotherapie, durch Stickstoff wird eine Kältekammer bis -180 Grad abgekühlt. Dabei verbrennst du Kalorien und förderst die Durch-

blutung. Also los: Wag den Sprung ins kalte Wasser.

Nachhaltigkeit

Auch in der Fitnessszene wächst das Bewusstsein für den Umweltschutz und die Nachhaltigkeit. Die Branche ist schnelllebig, ständig gibt es neue Trends und Produkte, weswegen es eine besondere Herausforderung ist, die Umwelt zu schonen. Aber es geht! Zum Beispiel bei Kleidung und Tools gibt es immer mehr nachhaltige Optionen, die zum Beispiel aus recycelten Materialien hergestellt werden und auch Fitnessstudios werden nachhaltiger gestaltet. Das Golds Gym in Berlin beispielsweise setzt auf recycelte Materialien und generiert Strom über Radergometer. Da Sport- und Funktionskleidung oft aus Erdöl entstehen und nicht biologisch abbaubar sind, setzen immer mehr Hersteller auf nachhaltige Alternativen und Recyclingmaterialien. Auch bei Matten, Faszirollen und Co. ist die Nachfrage nach regional und nachhaltig produzierten Produkten stetig wachsend. Hast du schon mal was von Plogging gehört? Laufen und dabei Müll sammeln, so schonst du beim Laufen die Umwelt und bist dabei voll im Trend.

Outdoortraining

Einer der beliebtesten Trends 2024 ist das Outdoor-Training. Warum? Weil die Mischung aus Kraft- oder Ausdauertraining mit frischer Luft und reichlich Platz für dich alleine deinem Körper und deiner Seele richtig guttut. Nebenbei weckst du deine Kreativität, denn anstelle von Kettlebells und Hantelstangen suchst du dir Steine, Äste und Co., um deine Workouts zu absolvieren. Jede aus deiner Kreativität entstandene Übung erfordert Fokus und Konzentration. Was du vorher mit verbundenen Augen im Fitnessstudio konntest, musst du mit Natur-Tools wie einem Stein oder einem Ast neu lernen. Auch die gesundheitlichen Vorteile sollte man nicht außer Acht lassen: Du stärkst draußen deine Abwehrkräfte.

Pickle Ball

Beim Pickleball vereinen sich Badminton, Tennis und Tischtennis. Das Erfolgsrezept liegt in der Einfachheit. Wie beim Tennis spielt ihr mit einem Schläger den Ball über ein Netz. Aber: Der Ball ist größer und weicher als ein Tennisball, was das Spiel dynamischer macht. Das Netz ist flacher, wodurch man den Ball etwas leichter in das gegne-

rische Feld schlagen kann. Das Regelwerk ist sehr überschaubar, das macht Pickleball zu einer beliebten Sportart auch bei Grundschulern und Senioren. Gespielt wird entweder zu zweit (1 gegen 1) oder zu viert (2 gegen 2). Das Pickleball-Feld entspricht einer Größe von 6,10x13,41 m, also in etwa so groß wie ein Badminton-Feld. Die Markierungen gleichen denen eines Tennisfeldes. Das Netz, das die beiden Spielhälften voneinander trennt, wird flach gespannt und misst in der Mitte 86 cm und am Rand 91 cm.

So wird Pickleball gespielt

Der Ball wird volley, also aus der Luft, aufgeschlagen - und zwar von unten (Hüfthöhe). Wenn der Ball erfolgreich übers Netz gespielt wurde, darf er erst zurückgespielt werden, nachdem er einmal das Feld berührt hat. Wer aufschlägt hat die Möglichkeit Punkte zumachen. Das bedeutet, dass der retournierende Spieler lediglich versucht, einen Fehler des aufschlagenden Spielers zu provozieren. Erst dann wechselt der Aufschlag und der Gegner kann selbst Punkte erspielen. Wer zuerst 11 Punkte hat, gewinnt. Auch hier gilt wie beim Tennis: Nur, wer 2 Punkte Differenz hat, gewinnt das Spiel.

DAYTON PARK

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

Der Dayton Park. Augsburg works.

VERMARKTUNG
PETER WAGNER
IMMOBILIEN AG

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

Prinzipdarstellung zur Veranschaulichung

Muskelaufbau und Alkohol:**Die Balance zwischen Fitness und Genuss**

Muskelaufbau erfordert Disziplin, aber was ist mit dem gelegentlichen Genuss eines alkoholischen Getränks? Dieser Artikel erkundet die Auswirkungen von Alkoholkonsum auf den Muskelaufbau und bietet Richtlinien, wie man Fitnessziele erreichen kann, ohne den sozialen Aspekt des Lebens zu vernachlässigen.

1. Der Einfluss von Alkohol auf den Muskelaufbau:

- a.) **Proteinabbau:** Alkohol kann den Proteinabbau beschleunigen, was sich negativ auf die Muskelregeneration auswirken kann.
- b.) **Hormonelle Veränderungen:** Alkoholkonsum kann den Hormonhaushalt stören, insbesondere den Testosteronspiegel, der für den Muskelaufbau entscheidend ist.
- c.) **Leistungseinbußen:** Alkohol beeinträchtigt die körperliche Leistungsfähigkeit, was sich auf das Training und die Effektivität des Muskelaufbaus auswirken kann.

2. Die Bedeutung von Mäßigung:

- a.) **Alkoholgehalt im Blick behalten:** Ein bewusster Umgang mit Alkohol, insbesondere bei Getränken mit höherem Alkoholgehalt, ist entscheidend.
- b.) **Trinken mit Bedacht:** Begrenzen Sie die Trinkmenge und wählen Sie alkoholarme Getränke, um die Kalorienzufuhr zu minimieren.

3. Timing und Training:

- a.) **Vermeidung vor dem Training:** Trinken Sie nicht unmittelbar vor dem Training, da Alkohol die Hydratation beeinträchtigen kann.
- b.) **Planung von Trainingspausen:** Berücksichtigen Sie alkoholfreie Tage oder Perioden, insbesondere wenn Sie intensives Training für den Muskelaufbau betreiben.

4. Ernährungsoptimierung:

- a.) **Kompensation mit Nährstoffen:** Achten Sie auf eine proteinreiche Ernährung, um den Proteinabbau zu kompensieren, und integrieren Sie gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate.
- b.) **Hydratation betonen:** Alkohol kann dehydrieren, daher ist

es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken, um die Muskelfunktion aufrechtzuerhalten.

5. Die soziale Dimension berücksichtigen:

- a.) **Soziale Bindungen stärken:** Muskelaufbau sollte nicht auf Kosten sozialer Aktivitäten gehen. Finden Sie einen Ausgleich, um Fitnessziele und soziale Interaktionen zu integrieren.
- b.) **Alternativen erkunden:** Erwägen Sie alkoholfreie Alternativen oder trinken Sie mit Maß, um die gesellschaftlichen Aspekte zu genießen, ohne die Fitnessziele zu gefährden.

Fazit: Die Balance zwischen Muskelaufbau und Alkoholkonsum erfordert Achtsamkeit und eine individuelle Herangehensweise. Es ist möglich, Fitnessziele zu erreichen, während man gelegentlich gesellschaftlichen Genuss erlebt. Die Schlüsselwörter sind Mäßigung, bewusster Konsum und eine insgesamt ausgewogene Lebensweise. Indem man die Auswirkungen von Alkohol auf den Muskelaufbau versteht und handelt, kann man weiterhin an Stärke und Gesundheit arbeiten, ohne auf Lebensfreude zu verzichten.

Hilft Bewegung gegen Krebs?

Unter dem Leitspruch „**Bewegung ist die beste Medizin**“ motiviert die Deutsche Krebshilfe bereits, Menschen zu mehr Bewegung im Alltag.

Bewegung hat vor allem in der Prävention von Krebserkrankungen eine wichtige Rolle. Studien beweisen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko einiger der häufigsten Krebsarten senken kann, wie beispielsweise den Darmkrebs.

Durch eine ausreichende körperliche Aktivität kann das Risiko an einer Krebsdiagnose um bis zu 25% reduziert werden. Generell gilt die Faustregel:

„Je mehr Bewegung äußerlich, desto mehr Bewegung innerlich.“

Da viele Krebserregende, sog. Kanzerogene, relativ schnell über den Magen-Darm-Trakt in den Körper gelangen hilft eine erhöhte Darmaktivität natürlich die unerwünschten Stoffe aus dem Körper zu spülen. Außerdem gehen bei einer erhöhten körperlichen Aktivität mehr Immunzellen in das Blut über. Diese können dann viel schneller auf Kanzerogene reagieren und diese vernichten. Ein weiterer Faktor zur Entstehung von Tumoren stellt das Fettgewebe dar. Die darin enthaltenen Fettzellen können sich rapide Entzünden und dadurch das Wachstum von Krebszellen begünstigen.

Um diese Effekte zu erzielen, muss niemand extremen Ausdauersport betreiben. Laut Sportwissenschaftler **Dr. Joachim Wiskemann** sind vor allem Aktivitäten, die uns Freu-

de bereiten wichtig. Empfohlen wird eine Bewegung von 5x pro Woche mit ca. 30min am Stück. Denn erst dann wird der Körper mit genügend Reizen versorgt, um die notwendigen Stoffwechselprozesse im Körper anzukurbeln. Die WHO empfiehlt pro Woche mindestens 300 Minuten moderate Bewegung oder 150 Minuten anstrengenden Sport.

Neben dem Ausdauertraining sollte man den Kraftaufbau nicht vernachlässigen, neue Erkenntnisse zeigen, dass auch Muskelaufbau einen positiven Effekt auf die Krebsprophylaxe haben kann.

Zu guter Letzt ist natürlich das Einhalten von Ruhe- und Regenerationszeiten genauso wichtig wie das Training an sich. Auch Stress ist ein begünstigender Faktor für Krebserkrankungen.

**„Tipps und Tricks, um aktiv zu werden und zu bleiben“**

Die Motivation zum Sport treibt nicht immer automatisch an, insbesondere wenn der innere Schweinehund zuschlägt. Es gibt jedoch zahlreiche Strategien, die helfen können, die Motivation aufrechtzuerhalten und regelmäßig aktiv zu bleiben. In diesem Artikel werden wir verschiedene Tipps und Tricks beleuchten, um sich zum Sport zu motivieren.

Setze realistische Ziele:

Beginne mit klaren und erreichbaren Zielen. Diese sollten spezifisch, messbar und zeitgebunden sein. Indem du dir kleine, realistische Meilensteine setzt, kannst du Erfolge feiern und deine Motivation steigern.

Finde deine Leidenschaft:

Suche nach einer Sportart, die dir wirklich Freude bereitet. Es kann eine Herausforderung sein, sich zu etwas zu zwingen, das man nicht mag. Egal, ob es sich um Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Tanz handelt – finde etwas, das DIR Spaß macht.

Trainingspartner finden:

Gemeinsam macht Sport oft mehr Spaß. Suche nach Trainingspart-

nern, sei es Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen. Die gegenseitige Unterstützung kann motivieren und Verantwortlichkeit schaffen.

Erstelle einen Trainingsplan:

Ein strukturierter Trainingsplan gibt dir eine klare Vorstellung davon, was zu tun ist. Es hilft, Unklarheiten zu beseitigen und schafft Routine. Ein fester Zeitpunkt im Tagesablauf für Sport kann helfen, ihn als feste Gewohnheit zu etablieren.

Belohne dich selbst:

Setze Belohnungen für erreichte Ziele. Dies können kleine Dinge wie ein freier Tag oder ein besonderes Vergnügen sein. Die Vorfreude auf eine Belohnung kann als zusätzlicher Ansporn dienen. Bereits 15 Minuten Sport sind lobenswert! Weiter so!

Variiere dein Training:

Monotonie kann die Motivation beeinträchtigen. Integriere verschiedene Übungen in dein Training, um es interessant zu halten. Dies kann auch helfen, verschiedene Muskelgruppen anzusprechen und Verletzungen vorzubeugen.

Nutze Technologie:

Apps und Wearables können als motivierende Werkzeuge dienen.

Sie verfolgen Fortschritte, bieten Trainingspläne und ermöglichen die Interaktion mit anderen. Die Technologie kann eine spielerische Komponente hinzufügen und die Motivation steigern.

Visualisiere deine Ziele:

Stelle dir vor, wie du deine Ziele erreichst. Visualisierung kann eine starke motivierende Kraft sein. Denke an die Vorteile, die regelmäßiger Sport mit sich bringt, und erinnere dich daran, warum du angefangen hast.

Akzeptiere Rückschläge:

Es ist normal, gelegentlich Rückschläge zu erleben. Wichtig ist, nicht aufzugeben. Betrachte Rückschläge als Teil des Prozesses und nutze sie als Gelegenheit, zu reflektieren, um dich zu verbessern.

Fazit:

Die Motivation zum Sport ist ein fortlaufender Prozess, der Achtsamkeit und Anstrengung erfordert. Indem du realistische Ziele setzt, deine Leidenschaft findest, Unterstützung suchst und deinen Fortschritt feierst, kannst du eine nachhaltige Motivation entwickeln. Mit einer positiven Einstellung und einer bewussten Herangehensweise wird der Weg zu einem aktiven Lebensstil einfacher und befriedigender.

Kursplan Mai 2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Montag

Dienstag

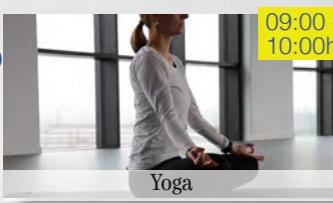
Mittwoch

Donnerstag

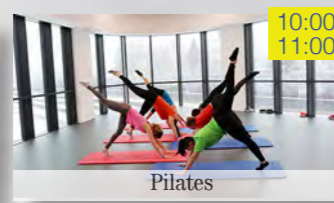
Freitag

Samstag

Sonntag



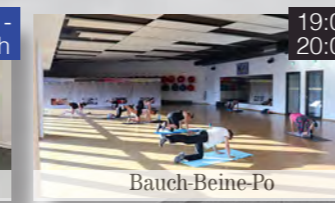
09:00 - 10:00h
Yoga



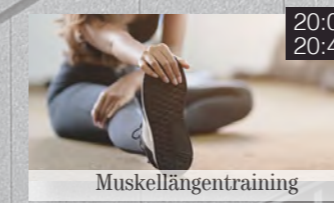
10:00 - 11:00h
Pilates



18:30 - 20:30h
Indoorcycling *)



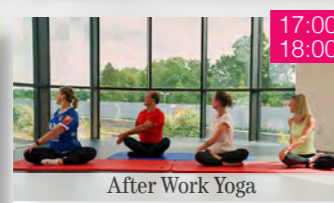
19:00 - 20:00h
Bauch-Beine-Po



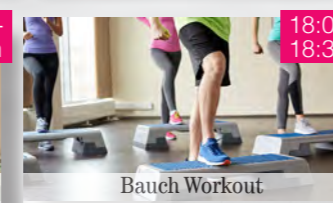
20:00 - 20:45h
Muskellängentraining



16:00 - 17:00h
Vitaler Rücken



17:00 - 18:00h
After Work Yoga



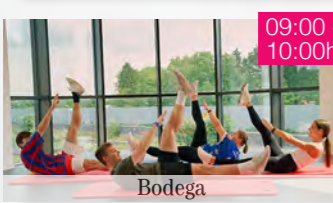
18:00 - 18:30h
Bauch Workout




18:30 - 19:30h
Ganzkörper Cardio Workout



18:45 - 19:30h
Schlingentraining



09:00 - 10:00h
Bodega



10:00 - 11:00h
Wirbelsäulengymnastik



ab 08.05. 15:00 - 16:00h
Fit & Fun for KiSS (1)



ab 08.05. 16:00 - 17:00h
Fit & Fun for KiSS (2)



ab 16.05. 17:00 - 18:00h
Body Balance



17:30 - 18:00h
Bauch Workout



18:00 - 19:00h
Pilates



18:00 - 19:00h
Bodyfit



19:00 - 20:00h
Zumba-Fitness



19:00 - 20:30h
Yoga



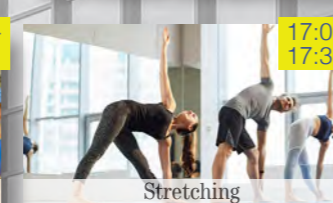
19:00 - 20:30h
Autogenes Training



10:00 - 11:00h
Workout-Mix



16:00 - 17:00h
Vitaler Rücken



17:00 - 17:30h
Stretching



17:30 - 18:15h
Schlingentraining



18:30 - 20:00h
Indoorcycling *)



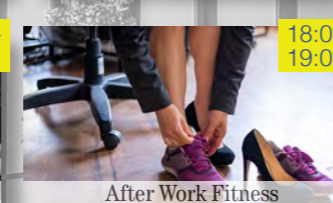
18:30 - 19:30h
Bodyfit



09:00 - 10:00h
Starker Rücken



17:00 - 18:00h
Fatburner



18:00 - 19:00h
After Work Fitness



Special ab 17.05. 17:00 - 18:00h
Yoga



10:00 - 11:00h
Yoga



14:00 - 15:00h
High Intensity Bodyforming

nur alle 14 Tage+ für Geübte



09:00 - 10:00h
Bodyfit

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH ZUM GROUPEFITNESS

Informationen zum Kursplan

* Voraussetzung für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 18:30 Uhr im Raum Motivation statt.

** nur alle 14 Tage

Kursanmeldungen bitte vorab per E-Mail an fitness@postsv.de

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen

- Kreation OG
- Thomas OG
- Inspiration OG
- Dynamik OG
- Innovation UG
- Motivation UG
- Synergie UG
- Transparenz UG



Bernd Pommè

**Abschied und Erfolge:
Unsere Handballsaison**

Liebe Handballfreunde,

die vergangene Saison war für unsere Handballabteilung beim Post SV Augsburg eine echte Achterbahnfahrt. Wir haben Höhen und Tiefen erlebt, aber vor allem haben wir als Team zusammengehalten und gemeinsam gekämpft.

Ein trauriger Moment war der Abschied von **Basti Bayer** (Bild oben) nach unserem letzten Spiel der Saison gegen den TSV Neusäß. Er war seit 2008 ein fester Bestandteil unserer Mannschaft und hat sich nun entschieden, seine Handballkarriere zum Saisonende zu beenden. Basti war nicht nur ein super Spieler, sondern auch ein echtes Vorbild für Teamgeist und Einsatzbereitschaft. Wir werden ihn vermissen und wünschen ihm nur das Beste für die Zukunft!

Trotzdem gab es auch Grund zum Feiern! **François Lux** (Bild mitte) wurde von unserem Team zum Spieler der Saison gewählt. Mit seinen 38 Toren hat er oft wichtige Impulse für den Spielverlauf ge-

geben. Und dann haben wir noch **Karl Spornkraft** (Bild unten), der als bester Torhüter der Saison vom Team gewählt wurde. Er hat im Tor alles gegeben und uns viele wichtige Bälle gerettet.

Und natürlich dürfen wir auch **Martin Lupper** nicht vergessen! Mit seinen 44 Toren war er unser Tor-schützenkönig und hat uns immer wieder zum Jubeln gebracht.

Die vergangene Saison war eine echte Teamleistung. Wir haben zusammen gekämpft, gelacht und auch mal geflucht, aber am Ende sind wir als gestärktes Team aus der Saison herausgegangen. Danke an jeden Spieler, Trainer, Unterstützer und Fan, der uns in dieser Zeit begleitet hat.

Die neue Saison beginnt im September. Bis dahin haben wir viel Zeit uns körperlich als auch taktisch auf die nächste Saison vorzubereiten.

*Sportliche Grüße
Stefan Lupper*

Torjägerliste

Name	Tore
Lupper, Martin	44
Lux, Francois	38
Wengenmaier, Konstantin	28
Ahn, Michael	22
Lupper, Stefan	22
Schauppel, Daniel	14
Bayer, Sebastian	12



Bernd Zitzelsberger

Trainingslager in den Osterferien

In den Osterferien waren die **Schwimmer des Post SV** mit den drei Wettkampfmannschaften und dem Schwimmnachwuchs im Trainingslager im Chiemgau. Insgesamt 25 Kinder zwischen 9 und 17 Jahren wurden vom fünfköpfigen Trainer- und Betreuersteam mit **Bernd Zitzelsberger, Doreen Brenner, Silvija Deuringer, Rainer Götz** und **Fritz Hennig** begleitet. Los ging's am frühen Sonntagnachmittag des Palmsonntag mit dem ICE Richtung München.

Anschlusszug trotz Verspätung gerade noch erreicht

Wegen der Verspätung des ICE konnten wir den Anschluss am Münchner Hauptbahnhof nur mit großer Mühe gerade noch so er-



reichen, weil die Bayerische Regi-obahn ab München eigentlich nicht auf einen verspäteten ICE wartet.

Und so erreichten die ersten rund 10 Sekunden (!) vor Abfahrt der BRB den Bahnsteig. Nachdem die ungeduldige Zugführerin des BRB sich wenige Sekunden nach der plan-mäßigen Abfahrt am Bahnsteig ge-

genüber den beiden Betreuerinnen Doreen und Silvija schon missmutig geäußert hatte und gepfiffen hatte, sorgte Bernd Zitzelsberger durch paar klare und deutliche Worte gegenüber der Uniformierten dafür, dass alle Kinder noch einsteigen konnten. Er selbst betrat den Zug als Letzter. Ansonsten hätten wir eine Stunde auf den nächsten Zug warten müssen...

**Angekommen in Bad Endorf:
Erst Spielplatz, dann Pizzeria**

Angekommen in Bad Endorf hieß es: Zimmer beziehen und kurz danach ging es schon zu Fuß zum Abendessen in eine Pizzeria. Dabei gab es eine schöne Überraschung: Denn auf halben Weg kamen wir scheinbar „zufällig“ an einem tollen Spielplatz vorbei, wo sich alle Kinder erst mal austoben konnten.

**Bis zu acht Kilometer
Schwimmtraining pro Tag**

Für unsere Wettkampfmannschaften waren gleich am ersten Trainingstag mehr als acht Kilometer in der Schwimmhalle der Bundespolizeisportschule in Bad Endorf, also mehr als 300 25-Meter-Bahnen und 240 Minuten Training bei Charly bzw. zwei mal 75 Minuten für die jüngeren bei Fritz, Bernd oder Doreen, zusätzlich zum obligatorischen Aufwärmtraining. Für die Nachwuchsschwimmer gab Bernd maximal zweimal 45 Minuten



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

Schwimmtraining pro Tag. Unsere Apothekerin Silvija unterstützte auch ganz toll, unter anderem bei kleineren Wehwechen am Beckenrand oder im Hotel mit der eigens zusammengestellten Haus- und Notfallapotheke.

Videoanalyse zur Verbesserung der Technik

Bernd hatte für die Videoanalyse der Schwimmtechniken eigens eine Kamera mitgenommen, und so konnten alle auch einmal selbst sehen, wie sie schwimmen, was natürlich teils auch zu Heiterkeit führte, wenn beispielsweise mal jemand auf die Kamera direkt zuschwamm, grinste und winkte (was zwar eigentlich nicht im Sinne einer Videoanalyse war, aber sei's drum...). Charly und Bernd wechselten sich in Besprechung der Videosequenzen ab und erwähnten immer, was gut, und was noch verbesserungswürdig war, z. B.: Armzug, Atmung, Wasserlage, Wendetechnik. Viele Schwimmexperten halten die Videoanalyse übrigens für das wichtigste Hilfsmittel im Training, wichtiger als Schwimmbrett, Pull-Kick, Pull-Buoy oder Flossen.

Genug Zeit zum Lachen und Spielen

Aber nach dem Training gab es auch noch genug Zeit, um zusammen zu lachen, zu spielen oder ein-



und sich im Freizeitprogramm besser kennengelernt. Als Team sind sie im Trainingslager in jedem Fall weiter zusammengewachsen. Die Kinder haben vorgeschlagen, das Hotel noch mal zu besuchen. Aber mit Mama und Papa wird das wahrscheinlich nicht so cool.“

Stefan: „Das Training war gut, der Wassertemperatur entsprechend angepasst. Die Temperatur könnte ruhig ein bisschen höher sein. Dann wären auch mehr Sprints usw. möglich. Wir hatten beim Spieleabend und auch sonst viel Spaß. Der Ausflug auf die Fraueninsel war sehr spannend. Das Essen war ebenfalls vorzüglich.“

Alexander: „Besonders gefallen hat mir das Training in der Therme, das Schwimmen im Strömungskanal, der Ausflug auf die Insel und das Essen im Restaurant.“

Johanna: „Der Spieleabend und die Therme haben mir am besten gefallen.“

Magdalena: „Ich würde wieder mitfahren. Fand es toll neue Leute kennenzulernen.“

fach eine gute Zeit miteinander zu verbringen. So waren die Tage für alle lang und intensiv. Für die Kinder und das Trainer- und Betreuersteam war es auf jeden Fall eine unvergessliche Erfahrung, die uns lange in Erinnerung bleiben wird. Die Hin- und Rückfahrt mit dem Zug war dabei recht kurzweilig und entspannt.

Training war sehr gut aufgebaut und war auch effektiv.“

Große Begeisterung

Dass alle Kinder und Jugendliche vom Trainingslager begeistert waren, sieht man an den Rückmeldungen. Aber auch einige Eltern haben sich beim Abteilungsleiter bzw. dem gesamten Trainer- und Betreuersteam bereits bedankt. Das waren die ersten Rückmeldungen:

Maxim: „Mir hat das Training gefallen, aber leider war das Wasser bisschen zu kalt. Abgesehen davon haben mir die Spieleabende ganz gut gefallen und der Ausflug zum Chiemsee auch. Das Essen war auch immer sehr lecker. Insgesamt hatte ich sehr viel Spaß mit allen.“

Paula: „Das Trainingslager hat sehr Spaß gemacht und die Gemeinschaft des Teams gestärkt. Das

Philip (Papa von zwei teilnehmenden Kindern): „Die Kinder waren total begeistert. Die Kinder sind sportlich über sich hinausgewachsen und sind fast geplatzt vor Stolz. Julie hat sich in Kraul deutlich verbessert. William hat sein Bronze Abzeichen gemacht. Und Silber. Und gleich noch Gold. Abseits des Wassers haben die Kinder tolle gemeinsame Erfahrungen gesammelt

Alle wollen wieder mitfahren

Das Fazit des Betreuerteams war durchweg positiv: Das nächste Trainingslager kommt bestimmt und das Betreuersteam steht gerne wieder zur Verfügung und hat bereits Pläne geschmiedet, was man beim nächsten Mal noch besser machen kann. Übrigens: Auch alle Kinder wollen beim nächsten Mal wieder dabei sein!



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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH



Sechsmal Gold für unsere Schwimmjugend

Bei den Regionalen Bestenkämpfen im Hallenbad Haunstetten kämpften Mitte März die Besten der nordschwäbischen Schwimmjugend um die Plätze: Startberechtigt waren alle lizenzierten Schwimmerinnen und Schwimmer aus Nordschwaben. Insgesamt elf Medaillen konnte unsere Schwimmjugend Mitte März aus dem Becken des Haunstetter Hallenbades fischen.

Viele neue persönliche Bestzeiten

Bei 31 Starts und zehn Teilnehmern gab es für unsere Schwimmjugend elf Medaillen und auch zahlreiche neue persönliche Bestzeiten. Gleich am Samstagnachmittag konnten wir uns vier Medaillen über 100 m Brust sichern. Paula Deuringer (2009) gewann in 1:42,59 Bronze, wenige Minuten später gab es dreimal Gold: Vedran Ivetic (2011) schwamm in 1:47,12 zu Gold, Maxim Ioschpa (2009) in 1:28,28 und Stefan Stadler im Doppeljahrgang 2005/2006 in 1:21,42, was gleichzeitig der gute vierte Platz in der offenen Wertung war. Dazu gab es nochmals Gold für Stefan Stadler über 100 m Schmetterling (1:15,55) und Silber über 200 m Lagen (2:49,65). Ebenfalls zwei Goldmedaillen holte sich Klara Komadina über 200 m Lagen in der herausragenden Zeit von 2:33,03, fast 30 Sekunden vor der Zweitplatzierten und über 100 m Rücken in 1:16,21. Silber gewann Vedran Ivetic über 200 m Brust in 3:38,78. Zudem gab es Bronze für Paula Deuringer über 100 m Brust (1:42,59) und 100 m Freistil (1:17,39) sowie Pjotr Kulikov über 100 m Schmetterling in 2:47,42.

Trainingsfleiß zahlt sich aus

Bernd Zitzelsberger lobte seine Schwimmjugend: „Ich bin stolz auf Euch! Euer Trainingsfleiß zahlt sich aus. Das freut mich sehr. Aber auch Charly und Armin, die zweimal pro Woche das Training der Wettkampfmannschaft leiten, haben großen Anteil am Erfolg unserer Schwimmjugend.“ Besonders erfreulich ist aber auch, dass es viele neue persönliche Bestzeiten gab, teilweise mit Verbesserungen gleich um mehrere Sekunden. Ebenfalls als Trainer der Wettkampfmannschaft mehrmals pro Woche im Einsatz ist Bernd Zitzelsberger, der nicht nur die Schwimmjugend beim Wettkampf betreute, sondern auch selbst mit 53 Jahren als ältester Teilnehmer noch sechsmal ins Becken sprang und mit den beiden besten Ergebnissen von zwei neunten Plätzen in der offenen Wertung über 100 m Brust (1:26,38) bei 56 Teilnehmern und 200 m Brust (03:18,66) bei 40 Konkurrenten persönlich sehr zufrieden war.

Post SV hat sich beeindruckend zurückgemeldet

Vor allem mit den drei Goldmedaillen über 100 m Brust hat sich die Schwimmjugend des Post SV Augsburg wieder beeindruckend in der schwäbischen Schwimmercommunity zurückgemeldet. Im Medaillenspiegel belegte der Post SV Augsburg damit einen für uns sehr zufriedenstellenden 7. Platz bei 15 teilnehmenden Vereinen, wobei wir mit nur 10 Teilnehmern nur 31-mal gestartet sind. Zum Vergleich: Insgesamt waren es mehr als 1.000 Starts von 275 Teilnehmern.

Medaillenchancen beim Mehrkampftag im Gartenhallenbad

Bereits am 7. April (einen Tag nach Redaktionsschluss) treten wir mit einer noch etwas Größeren, 13-köpfigen Mannschaft beim Mehrkampftag im Gartenhallenbad Stadtbergen bei 53 Einzelstarts an. Die Konkurrenz wird ähnlich stark sein wie bei den Regionalen Bestenkämpfen: Insgesamt sind mehr als 200 Schwimmerinnen und Schwimmer aus Nordschwaben und Oberbayern angemeldet. Nach Auswertung des Meldeergebnisses rechnen wir uns zahlreiche Chancen auf Medaillen aus. Es verspricht wieder spannend zu werden!



Weitere Zwölf Kinder, unter ihnen **Noah Leyendecker**, haben ihr Vielseitigkeitsabzeichen „**Seehund Trixi**“ im Post SV geschafft.

Dafür mussten sie diese Prüfungen schaffen:

1. 25 m Brustschwimmen
2. 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
3. 15 m Dribbeln mit einem Wasserball
4. Kopfsprung vorwärts
5. 7 m Streckentauchen
6. Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

Nach dem Vielseitigkeitsschwimmer „**TRIXI**“ kann der Deutsche Jugendschwimmpass - **BRONZE** erlangt werden.

Unter dem Motto „Fit für den Spaß im Wasser“ zielt das Vielseitigkeits- und Fitnessabzeichen „**Seehund TRIXI**“ speziell auf die Kinder, die das Frühschwimmerabzeichen „**Seepferdchen**“ (Anfängerzeug-



nis, kein Nachweis für sicheres Schwimmen!) bereits erfolgreich abgelegt haben.

Der „Seehund TRIXI“ ist in Teilen durchaus anspruchsvoller als die beim Deutschen Schwimmabzeichen in Bronze geforderten Leistungen und bei uns grundsätzlich die Mindest-Voraussetzung dafür,

dass man vom Schwimmkurs im Lehrschwimmbecken zum Kinder- und Jugendtraining im großen, tiefen Hauptbecken wechseln darf.

C-Trainer Bernd Zitzelsberger freut sich: „Alle Kinder haben mehrere Monate fleißig trainiert und sind natürlich mächtig stolz auf ihr neues Abzeichen.“

Klara Komadina - amtierende Vereinsmeisterin ...

Klara ist nicht nur unsere amtierende Vereinsmeisterin, amtierende Schwäbische Vizemeisterin über 800 m Freistil in ihrem Jahrgang und erfolgreiche Teilnehmerin und Medaillengewinnerin bei vielen Meisterschaften.

Klara wird auch zum frühestmöglichen Zeitpunkt dieses Jahr ihre Trainerausbildung starten, denn sie feiert noch dieses Jahr ihren 16. Geburtstag. Schon viele Monate unterstützt sie in mehreren Anfängerschwimmkursen Bernd Zitzelsberger und leitet seit einigen Wochen eine Untergruppe von 5 bis 6 Kindern in den Schwimmkursen im Plärrerbad und inzwischen auch das Schwimmtraining des Nachwuchses am Freitagabend auf einer 25-Meter-Schwimmbahn im Hauptbecken des Gögginger Hallenbades.

Auf dem Foto präsentiert sie stolz ihre Medaille von den **Schwäbischen Meisterschaften** Lange Strecke im letzten Jahr (die längere Zeit für den Weg nach Augsburg benötigte...) zusammen mit einer **Goldmedaille** der Regionalen Bestenkämpfe - die ihr Bernd erst vor wenigen Tagen im Plärrerbad überreichen konnte.

Wir sind froh und stolz, dass wir mit Klara eine junge Frau haben, die nicht nur sportlich sehr erfolgreich ist, sondern sich auch in der Ausbildung des Schwimmnachwuchses persönlich engagiert.

Wir wünschen ihr für ihre Trainerausbildung schon heute alles Gute und viel Erfolg! „Sie ist unsere aktuell mit Abstand leistungsstärkste, vielseitigste und fleißigste Schwimmerin“ - so Bernd Zitzelsberger.





Sport ist lebendig, in ständiger Bewegung und kontinuierlicher Weiterentwicklung! Ein Sportkonzept entsteht daher nicht auf dem Reißbrett, sondern basiert im Wesentlichen auf Erfahrungswerten, sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, best practice, welche sich in einem Wechselspiel von gezielten Maßnahmen und deren Evaluierung sukzessive entwickeln.

Viele Fragen des „Sports vor Ort“ sind angesichts struktureller Krisen der öffentlichen Haushalte und verschärfter Verteilungskonflikte sowie zunehmender gesellschaftspolitischer Herausforderungen, als Beispiel sei der demographische Wandel genannt, aktueller denn je.

- > Welche Sportangebote werden zukünftig benötigt und zu welchen Zeiten nachgefragt?
- > Welche Sportstätten brauchen wir, wenn ein Sportverein Partner einer Ganztagschule wird?
- > Wie kann die zentrale Rolle der Sportvereine in der Gesellschaft wieder gestärkt werden?
- > Wie können Potenziale bei immer weniger finanzieller Mittel und ehrenamtlichen Helfern, umfassender, interessanter und für die heutige Gesellschaft effizient gestaltet werden?



Wir, der Post SV, beschäftigen uns seit nun rund 15 Jahren mit diesen Themen und versuchen dieser Dynamik mit unserem Slogan „ein Verein zwischen Tradition und Trend“ konstruktiv zu begegnen.

Ein Projekt daraus ist nun mit myPSA realisiert worden:

Das innovative Sport- & Gesundheitszentrum in Augsburg, welches auf die meisten formulierten Fragen der Gegenwart und der nahen Zukunft bereits Antworten liefert.

Traditionssport

Unser 1927 gegründete Post SV wurde bereits nach wenigen Monaten ein sogenannter Mehrspartenverein, der seinen Mitgliedern grundsätzlich die Möglichkeit bietet, alle Abteilungs- und Spartenangebote zu nutzen.

Über das klassische, abteilungsorganisierte Vereinsangebot hinaus können heute mittels Sonderbeitrag alle Mitglieder auch im modernen Fitnessstudio trainieren, im Wellnessbereich relaxen und die Kinder können in die Kindersportschule.

Für uns gilt das Motto:
„Ein Verein zwischen Trend und Tradition“

*„Auf der Welt gibt es nichts, das sich nicht verändert, nichts bleibt ewig so, wie es einst einmal war.“
 Dschuang Dsi*





Was hast Du für Ziele?

Möchtest Du Gleichgesinnte treffen?

Möchtest Du Fit werden und Fit bleiben?

Kurz gesagt: Du willst gemeinsam mit unseren top ausgebildeten Trainern und anderen Sportbegeisterten Deine Ziele erreichen? Dann besuche eines der über dreißig Group-Fitness-Angebote und lasse Dich von unseren engagierten Trainern und der Gruppendynamik mitreißen!

Egal ob Rückenfitness, Herz-Kreislauf-Training, Aerobic, Figur-Training, TRX®, Zumba oder Entspannung - hier ist für jedes Fitness-Level, alle Ansprüche und jedes Alter das Richtige dabei.

Unseren aktuellen Kursplan findest Du unter www.postsv.de

**Körper-Kreislauf-Training & Kondition
Ganzkörperkräftigung & Figurstraffung
Rücken & Gesundheit
Körper, Geist & Entspannung**

Rechenbeispiel für einen Erwachsenen:
15,00 € Basisbeitrag +
19,00 € Group-Fitness im Monat
... dann darf ich kommen so oft ich will!



Du suchst kompetente Betreuung?

Du hast Lust Deinen Körper herauszufordern?

Dein Erfolg ist unsere Motivation!

Du willst Deinen gesamten Körper fit, athletisch und gesund halten? In unserem Fitness-Studio, mit teils vollautomatischen Geräten und digitaler Trainingssteuerung, findest Du Antworten auf all Deine Wünsche. Unsere spezialisierten Trainern stehen Dir als kompetente Ansprechpartner jederzeit zur Seite und ermöglichen Dir im höchsten Maß individuell zu trainieren, damit Du den bestmöglichen Trainingserfolg erzielen kannst.

Nach einem sorgfältigen Eingangstest mit Körperanalyse kannst Du mit dem für Dich speziell erstellten Trainingsplan im Fitness-Studio auf mehr als 600 m² Fläche Deine Muskeln und Dein Herz-Kreislauf-System trainieren.

Cardio- und Krafttraining
Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel
Pedalo® Koordinationsparcours
extrafit® Beweglichkeitstraining
digitale Trainingsüberwachung
Körperanalyse und Gesundheitscheck
Persönliche Betreuung



Trainerpräsenz: Mo.-Fr. 09:00 - 21:00 Uhr
Sa. | So. | Feiertage 09:00 - 17:00 Uhr



Einfach einsteigen. Zum Bestpreis fahren.

Neu: swa BiBo

Gemeinsam
nachhaltig

swa BiBo,
die neue App.

Ab jetzt kannst du ganz
einfach mobil ein- und
auschecken – zum
besten Preis für dich.

Sei dabei:
swa.to/bibo



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

Immer an deiner Seite



myPSA | Imagine

Du möchtest in die 90°-Sauna?
Oder nur 60°?

Mit Premium bist Du dabei!

Nach einer anspruchsvollen Trainingseinheit
kannst Du in unserem Wellnessbereich Deinen
Körper verwöhnen, die Muskeln regenerieren und
den Duft der Aufgüsse genießen.

Unser Wellnessbereich verfügt über:

**Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°,
Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und
Eisbrunnen, Tauchbecken 10°,
Erlebnisduschen, Wärmeliegen
Ruhe- und Außenbereich.**

Unsere Öffnungszeiten:

Im Winter (Oktober bis Mai)
täglich von 12:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Im Sommer (Juni bis September)
täglich von 14:00 Uhr bis 22:00 Uhr



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 m² bis 1.000 m²

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

Im Obergeschoss des Gebäudes steht ein teilbarer Seminarraum mit 74 m² (jeweils 37 m²) zur Verfügung. Bis zu 30 Teilnehmer können die ansprechenden Räumlichkeiten für Besprechungen, Tagungen oder sportliche Anlässe nutzen.

Der 380 m² (Bild rechts) große Tanzsaal verfügt über flächenelastischen Sportboden mit Parkett.

Die knapp 1.000 m² große Sporthalle (Bild oben) kann für alle Sportveranstaltungen (Basketball, Fußball, Handball, Turnen etc.), genutzt werden.

Sportgeräte und IT-Equipment, wie Audio- und Videoausstattung, Click-Share, Bluetooth u.v.m., befinden sich bei uns auf dem neuesten Stand und können optioniert werden. Auch für vereinzelte Großevents ist die Halle zugelassen.





Lassen Sie sich ins KLASSEResrestaurant entführen und begeistern. Im Restaurant mit Panoramablick verwöhnt Sie unser Team mit kulinarischen Highlights für höchste Ansprüche.

Freuen Sie sich auf Raffinesse für alle Sinne: Traditionelles und internationale Trends in verschiedenen Variationen wie kalorienreduzierte Wellnessküche oder komplett vegetarisch. Unser aufmerksames Team erfüllt Ihnen gern individuelle Wünsche.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Kontakt

Mail bistro@postsv.de
Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team

Das
K · L · A · S · S · E · R ·
ESStaurant



Hfacker Pschorr

Genuss aller Abteilungs- und Spartenangebote

Die Mitglieder des Post SV mit Spartenbeitrag können alle Sportangebote der traditionellen Abteilungen nutzen: z.B. Alpine, Handball, Ju-Jitsu, Schwimmen, Triathlon und Tischtennis. Ein ggf. erforderlicher Sonderbeitrag für z.B. Schwimmkurse kann optional gebucht werden.

Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel

Vollautomatisch, Transpondergesteuert, Performancegetrieben. Die SCHNELL synchro-line Geräte sind das Synonym für modernste digitale Trainingsgeräte. Auf dem RFID-Armband werden Ihre Geräteeinstellungen sowie Trainingsergebnisse gespeichert.

Kurse | Group-Fitness

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag für Group-Fitness, Classic oder Premium können an den angebotenen und im myPSA stattfindenden Kursen (Group-Fitness) kostenfrei teilnehmen. Mitglieder mit Standardbeitrag können Group-Fitness jederzeit optional buchen. Von Partnern angebotene Kurse können gebührenpflichtig sein. Die Abrechnung hierzu erfolgt gesondert.

Diagnose

Auf Basis des zu Beginn durchgeführten Gesundheitschecks (Anamnese) kann bis zu zweimal pro Jahr die sportliche Entwicklung analysiert und ausgewertet werden. So lassen sich die Fortschritte messbar feststellen und geben Ihnen zusätzlich Sicherheit bei Ihrem Training.

Pedalo® Koordinationsparcours

Der Pedalo Koordinationsparcours bietet an verschiedenen Übungsstationen eine Vielzahl komplexer Bewegungsübungen. Ziel ist das Training des gesamten Gleichgewichtssystems und der Körperachsen.

extrafit® Beweglichkeitstraining

Die extrafit® Geräte sind speziell für exzentrisches Krafttraining konzipiert. Bei der Entlastung der Muskulatur wird mittels Elektromotoren eine erhöhte Gewichtskraft erzeugt. Der Muskel wird durch sowohl in der Zug- als auch Entlastungsphase optimal trainiert.



Tiefgaragennutzung

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM sind zur Nutzung der Tiefgarage berechtigt. Die Zufahrtsberechtigung erfolgt via Kennzeichenerkennung. Bei Familien können max. 3 Kennzeichen administriert werden. Ein Anspruch auf einen freien Parkplatz besteht nicht.

Daten-Armband

Alle in myPSA aktiven Mitglieder erhalten ein auf Basis ihrer Mitgliedschaft individuell programmiertes RFID-Armband. Dieses wird für Funktionen, z.B. für Tür- und Garderobenschränke sowie als Speichermedium für Daten und gegebenenfalls Zahlung im Bistro benötigt.

E-Tankstelle

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag PREMIUM sind zur Nutzung der in der Tiefgarage befindlichen E-Ladestationen berechtigt. Während die E-Bikes kostenfrei sind, wird die E-Tankstelle für PKWs nach tatsächlichem Verbrauch abgerechnet.

Beratungsgespräch

Eine individuelle Beratung zu unseren Leistungsangeboten, Inhalten und Tarifoptionen, z.B. PREMIUM, verbunden mit einer Führung durch den Fitness- und Wellnessbereich (Wellness nur vormittags möglich) ist für Sie kostenfrei. Ein Probetraining ist bei uns aufgrund des Programmieraufwandes nicht vorgesehen.

Trainingsplan und Geräteeinweisung

Entwicklung eines auf die persönlichen Ziele und gesundheitlichen Voraussetzungen abgestimmten Trainingsplans, inklusive Erläuterung der dazugehörigen Geräte und Übungen.

Gesundheitscheck (Anamnese)

Systematische Erfassung und Bewertung relevanter Körperparameter wie u.a. Körperstruktur, Funktionsfähigkeit Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination. Diese fundierte Analyse ist die Basis für ein optimales Training nach den persönlichen Bedürfnissen. Trainingsplan und Gesundheitscheck kann je nach Beitragsmodell gebührenpflichtig sein.

FAQ - Datenspeicherung | Videoüberwachung | RFID-Band

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Datenschutzbeauftragten



Der Post SV setzt bei myPSA auf modernste Standards im Bereich IT, Daten- und Gebäudemanagement. Neben hoher Sicherheit, Hygiene und Nutzungskomfort spart die Technologie auch Zeit und Kosten. Für den Besucher ist das System vor allem eines - sicher und einfach!

Warum wird eine Videoüberwachung eingesetzt?

Im Außenbereich stellen normal übliche Zäune kein Hindernis mehr für Einbrecher und Graffiti-Sprayer dar. Darüber hinaus wirken Zäune nicht gerade einladend, passen auch nicht unbedingt ins Landschaftsbild, kosten viel Geld in der Anschaffung und im Unterhalt. Im Tiefgaragenbereich verfolgen wir primär den Schutz unserer Mitglieder, Kunden und Mitarbeiter. Zudem möchten wir Beschädigungen und Manipulationen an ihren Autos vorbeugen..

Neben dem Effekt des Schutzes sind auch die Versicherungsgebühren deutlich günstiger, was Ihnen als Nutzer und Mitglieder auch indirekt wieder zu Gute kommt. Im Gebäude selbst stehen, insbesondere der Schutz unserer Kinder, Singles, Familien, Mitglieder sowie unserer Trainer und Beschäftigten im Fokus. Sensible Bereiche wie Umkleiden und der Wellnessbereich werden selbstverständlich nicht überwacht.

Wie erfolgt die Datenspeicherung und für wen sind die Daten zugänglich?

Der Onlinezugang zu den Daten ist ausschließlich der Geschäftsführung und dem zum Datenschutz verpflichteten Personal vorbehalten. Selbst bei diesem Personenkreis wird auf das need-to-know Prinzip geachtet. Alle Mitarbeiter werden in festgelegten Zyklen zur EU-DSGVO, zum BDSG und zum BSI-Grundschutz unterwiesen. Pauschale, allumfängliche Zugänge sind ausgeschlossen. Alle Arbeitsplätze des Post SV sind kennwortgeschützt und mindestens AES256-bit verschlüsselt, selbst temporäre Daten sind somit für Dritte ohne entsprechende Autorisierung nicht zugänglich.

Alle Dienstleister, die in Prozesse des Post SV einbezogen sind, wurden und werden fortfolgend gemäß ADV und Datenschutz zur entsprechenden Sorgfalt verpflichtet.

Was passiert mit den Daten, insbesondere den biometrischen Daten?

Alle Personendaten werden konform des BDSG und EU-DSGVO ausschließlich auf lokalen Servern des Post SV Augsburg verarbeitet und gespeichert. Die Speicherung erfolgt auf verschlüsselten Medien in besonders geschützten Räumen nach DIN EN1627-1630. Ein ausgelagertes Backup für den K-Fall wird in ein zertifiziertes Rechenzentrum eines Dienstleisters verschlüsselt übertragen und dort gespeichert. Die Entschlüsselung der Daten kann nur durch die Administration des Post SV erfolgen.

Nach Überführung der biometrischen Daten erfolgt eine zeitlich befristete Freigabe auf das RFID-Armband. Die biometrischen Daten werden nicht auf den Systemen des Post SV gespeichert, sondern verschlüsselt auf den RFID-Bändern, die sich im persönlichen Besitz der Mitglieder befinden. Es erfolgt keine Vorhaltung auf zentralen Speichermedien. Bei Verlust des Armbandes kann kein Bezug zur Person hergestellt werden, da dies ausschließlich nur über die ID der Datenbank unserer Vereinsverwaltung erfolgen kann.

Bei Rückgabe des RFID-Armbands werden die darauf enthaltenen Daten gemäß den Vorgaben des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik gelöscht. Nicht nur aus datenschutzrechtlichen Gründen, sondern auch aus Gründen des Datenvolumens werden keine vollumfänglichen Daten gespeichert, sondern nur ein sinnvoller Ausschnitt an biometrischen Merkmalen, z.B. bei der Gesichtserkennung nur 24 Datenpunkte - für Abstand Nase zur Lippe oder Augenabstand. Ähnlich verhält es sich beim Fingerprintsystem.

Wieso brauche ich ein RFID-Band?

Dieses dient als temporärer Datenträger für folgende Abfragen: Türen, Umkleidekabinen, Garderobenspinde. Somit ist freies Bewegen in den erforderlichen Räumlichkeiten sichergestellt. Auf Basis der Mitgliedsnummer werden diese Berechtigungen überprüft. Mit dem RFID-Band kann auch im ganzen Gebäude bargeldlos bezahlt werden, entweder über Lastschrift- oder Prepaid-Verfahren.

Kontakt: datenschutzbeauftragter@postsv.de



Das Konzept der Kindersportschule KiSS

Rennen, Springen, Werfen, Turnen, Balancieren, Ausprobieren - in der KiSS gibt es keine Grenzen!

Augsburgs erste lizenzierte Kindersportschule KiSS bietet Kindern von 2-10 Jahren die Möglichkeit einer sportartübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung. Unter der Leitung einer hauptamtlichen Sportfachkraft mit abgeschlossenem Studium und weiteren qualifizierten Übungsleitern erleben Kinder in der KiSS Spaß an der Bewegung, am Spiel und am fairen Umgang miteinander. Dabei werden die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung berücksichtigt.

KiSS-Kinder werden in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung begleitet. Kreative Trainingsstunden fördern ihre Selbstständigkeit, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Ziel der KiSS ist es, den Kindern langfristig Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Grundlage dafür ist der KiSS-Lehrplan mit pädagogisch ganzheitlichem Konzept. Gerne sprechen wir Neigungs- und Eignungsempfehlungen für weiteres Sporttreiben aus.

- sportliche, persönliche, soziale Entwicklung
- Förderung von Fantasie und Neugier
- Gesundheitsförderung
- Fairplay Koordination & Kondition
- Spaß und Freude an der Bewegung

Weil's zusammen mehr Spaß macht ...



Mini - KiSS 2 - 4 Jahre (mit Eltern) Mittwoch 14:15 - 15:00 Uhr	Blüte - KiSS I 4 - 6 Jahre Mo. 15:00-16:00 Uhr Mi. 15:00-16:00 Uhr	Blüte - KiSS II 4 - 6 Jahre Di. 16:30-17:30 Uhr Do. 15:00-16:00 Uhr
Boom - KiSS 6 - 8 Jahre 1/2 Kl. Mo. 16:00-17:00 Uhr Mi. 16:00-17:00 Uhr	Power - KiSS 8 - 10 Jahre 3/4 Kl. Mo. 17:00-18:00 Uhr Mi. 17:00-18:00 Uhr	



Der Post SV Augsburg e.V. hat 2014 die gemeinnützige Post SV Stiftung als Unterstiftung im HAUS DER STIFTER der Stadtparkasse Augsburg errichtet.

Präambel

Der Post SV gründet zur nachhaltigen Entwicklung seines satzungsgemäßen Zwecks, seines neuen Sportzentrums und zur intensiven Verwirklichung von Bildung, Erziehung, Kinder-, Jugend- und Altenhilfe sowie Mildtätigkeit diese Stiftung.

Um dieses Ziel zu erreichen arbeitet der Post SV als Initiator und Verantwortlicher für das Stiftungsmarketing der „Post SV - Stiftung“ zur Gewinnung von Spendern und Stiftern mit der Stadtparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtparkasse Augsburg den rechtlichen und steuerlichen Rahmen für die „Post SV - Stiftung“ zur Verfügung und betreut die Vermögensanlage der Stiftungsmittel.

Darüber macht die Stadtparkasse Augsburg im Rahmen ihrer Möglichkeiten die „Post SV - Stiftung“ und deren Ziele im Kreise ihrer Kunden bekannt und steht interessierten Stiftern für Stiftungsberatungen zur Verfügung.

Kontakt: stiftung@postsv.de

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



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

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





Special ab 10.04.2024*)
Autogenes Training



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



Hatha-Yoga
Special ab 17.05.2024*)



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

*) ... auf Basis unseres Group-Fitness-Angebots