



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Inside-Info
Daniel Siegmund
Menschen in Bewegung
bringen
Seite 94 bis 97

Gesundheitssport
Viszerales Fett
Ernährungstipps
Kursplan September
Seite 98 bis 101

Aus den Abteilungen
Alpine
Schwimmen -
Stadtmeisterschaften
Seite 102 bis 105

Imagine
Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 106 bis 119



Heinz Krötz
Präsident

Liebe Vereinsmitglieder, nach bangen Monaten ist es in Zusammenarbeit vieler Menschen, die sich für uns eingesetzt haben, gelungen, den Post SV wieder zukunftsfähig zu machen. Der aufgestellte Insolvenzplan hat unseren Verein nicht nur gerettet, sondern die Perspektive für eine gute und erfolgsversprechende Zukunft geschaffen. Wesentlichster Mosaikstein ist dabei der Kauf unserer Immobilie, die künftig Sportpark heißen wird, durch die Siegmund Group. Wir möchten Ihnen den Geschäftsführer **Daniel Siegmund** näher vorstellen.

Er vereint eine persönliche Verbindung zum Post SV, unternehmerisches Know-How und Führungsqualitäten mit einem starken Netzwerk in Politik, Sport und Wirtschaft.

Daniel Siegmund ist Jahrgang 1982 und lebt mit seiner Frau und zwei Söhnen unweit des Sportparks in Pfersee. Die ersten Berührungspunkte mit dem Post SV entstanden durch unsere Kindersportschule, in der beide Söhne aktiv waren. Die Familie konnte so direkt erfahren, welchen positiven Beitrag gemeinsamer Sport in der Entwicklung von Kindern haben kann.

Auch im geschäftlichen Leben spielt der Sport für die Bernd Siegmund GmbH, vor über 30 Jahren vom inzwischen verstorbenen Bernd Siegmund gegründet und erfolgreich zu einem Unternehmen von Weltformat aufgebaut, eine starke Rolle. Die Firma ist 2018 durch eine Partnerschaft mit dem

FC Augsburg in das Thema Sponsoring eingestiegen. Sport vereint Menschen, ist gesellschaftlich wichtig und schafft Emotionen wie sonst kaum andere Ereignisse. So nutzt die Bernd Siegmund GmbH das Engagement beim FCA, um Bekanntheit und Sympathie aufzubauen und mit Geschäftspartnern durch gemeinsame Besuche von Heimspielen noch engere Verbindungen zu schaffen.

Da dies von Anfang an gut funktioniert hat, wurde das Sponsoring auf die Augsburger Panther (Eishockey) ausgeweitet. Und als sich 2022 die Chance bot, über das Thema Basketball mit dem FC Bayern München, einem der größten Vereine der Welt und einer der bekanntesten Marken im Sport überhaupt, eine Partnerschaft einzugehen, hat sich das Unternehmen auch dieser Sportart geöffnet.

Mit dem Einstieg als Gesellschafter bei den Hessing Kangaroos schloss sich 2024 ein weiterer Kreis, der Siegmund mit unserem Post SV verbindet. Die Kangaroos, aktuell in der 3. Liga (Pro B) im Basketball, nutzten unter anderem Halle und Restaurant im Sportpark. Ihnen kann nun eine noch bessere Infrastruktur geboten werden.

Bei allen Partnerschaften im Sport ist bei Siegmund immer auch die eigene Belegschaft stark integriert. Alle Maßnahmen entstehen im eigenen Haus, ohne Einbindung externer Agenturen. Wer bei Siegmund arbeitet und sportinteressiert ist, hat zudem die Möglichkeit, bei Spielen aller Partner dabei zu sein. Wir sprachen mit Daniel Siegmund über die besondere Beziehung des Unternehmens zum Sport.



Daniel Siegmund
Gesellschafter

Heinz Krötz: Daniel, ihr seid inzwischen sehr breit und vielfältig im Sportsponsoring aufgestellt? Wie kommt das?

Daniel Siegmund: Da kommen mehrere Komponenten zusammen: Wir können mit dem Sport unsere Marke und unsere Produkte erfolgreich „emotionalisieren“. Beispielsweise ist ein Schweißbisch allein nur für den Fachmann interessant, aber wenn ein FCA-Spieler damit arbeitet, schaut auch eine breitere Zielgruppe hin. Weiterhin geben uns Engagements im Profisport als Unternehmen Bedeutung. Das sehen wir an den Reaktionen unserer Geschäftspartner immer wieder. Und schließlich ist es der Sport und seine positive Wirkung an sich: als Geschäftsführer schätze ich es, wenn die Belegschaft sportlich aktiv und gesund lebt, als Familienvater freue ich mich, wenn meine Kinder Sport treiben.

Heinz Krötz: Was hat euch dazu bewegt den Post SV durch den Erwerb des Sportparks nicht nur zu unterstützen, sondern seinen Fortbestand zu retten?

Daniel Siegmund: Neben den oben erwähnten Verbindungen zum Post SV möchten wir den Breitensport unterstützen, denn er hat große Bedeutung in unserer Gesellschaft. Der Post SV ist einer der größten Vereine in der Stadt und bietet ein breites Angebot. Daher ist es uns ein Anliegen, zu helfen. Zudem glauben wir an das große Potenzial des Sportparks und werden versuchen, dieses zu heben.

Heinz Krötz: Möchtest du noch ein paar Worte an unsere Vereinsmitglieder richten?

Daniel Siegmund: Ich hoffe, dass ich mich in nächster Zeit mit vielen von ihnen persönlich austauschen kann. Aber eine Sache ist mir an dieser Stelle wichtig: Mir ist klar, dass Veränderungen auch Ängste und Sorgen mit sich bringen. Das geht uns auch nicht anders. Wir werden alles versuchen, um Bedenken abzubauen und ein gutes partnerschaftliches Miteinander zu finden. Unsere Tür steht immer offen. Ich bedanke mich für das Vertrauen und freue mich sehr auf die zukünftige Zusammenarbeit.

Strukturen schaffen Bewegung fördern lebenslang bewegen

Wie viel sollte sich jeder Mensch mindestens bewegen? Und was kann ich tun, um Menschen in meinem Umfeld in Bewegung zu bringen?

Diese Fragen werden mit den „nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ erstmals in Deutschland auf wissenschaftlicher Grundlage beantwortet.

Kinder und Jugendliche

Die täglichen Bewegungsempfehlungen gelten für Kinder und Jugendliche. Sie sind unterteilt nach den Altersgruppen Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre), Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre), Grundschulkind (6 bis 11 Jahre) und Jugendliche (12 bis 18 Jahre).

Bei der Umsetzung der Empfehlungen gilt es, auf Besonderheiten, Neigungen und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen einzugehen. So sollte neben dem Alter auch das Geschlecht und soziokulturelle Faktoren berücksichtigt werden.

Kinder und Jugendliche, die sich wenig bewegen, sollten langsam an die empfohlene Bewegung herangeführt werden.

Bewegungsempfehlungen für Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)

- So viel Bewegung wie möglich
- Natürlichen Bewegungsdrang fördern
- Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren
- Keine Nutzung von Bildschirmmedien, wie Fernseher, Computer, Smartphone etc.

Bewegungsempfehlungen für Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)

- Mindestens 180 Minuten Bewegung pro Tag
- Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren



.... gemeinsam Sport treiben!



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

Impressum

Herausgeber

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

Verantwortlich für den Herausgeber

Heinz Krötz, Präsident
Tatjana Dörfner (V)
Dirk Wurm (V)
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

Tel.: 08 21 / 40 40 40
info@postsv.de

Redaktion, Satz und Gestaltung

Post SV Augsburg e.V.
Heinz Krötz

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (5),
Oktober 2025, ist der
Donnerstag, 02.10.2025.

Verantwortlich für die Anzeigen

Post SV Augsburg e.V.
Heinz Krötz

Druck

WirmachenDruck GmbH
Mühlbachstr. 7
71522 Backnang
Deutschland
0711 / 995982 - 20 (Tel)

info@wir-machen-druck.de

Bankverbindung:

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

Web www.postsv.de

Auflage 1.000 Stück

Das Vereinsmagazin ist digital
im Downloadcenter unter
www.postsv.de erhältlich.

 @myPSA by Post SV
 @myPSA.augsburg

Das Vereinsmagazin des Post
SV erscheint im 37. Jahrgang

Rechte

Die namentlich gekenn- zeich-
neten Beiträge stellen die Mei-
nung des Verfassers, nicht eine
Stellungnahme des Post SV dar.
Für unverlangt eingesandte Ma-
nuskrifte und Fotos wird keine
Haftung übernommen.

Die verfassten Beiträge können
aus redaktionellen Gründen ab-
geändert oder gekürzt werden.
Nachdruck, auch auszugsw-
eise, ist nur mit vollständiger
Quellenangabe gestattet. Das
Vereinsmagazin erscheint 6
mal im Jahr. Der Bezugspreis
ist im Mitgliedsbeitrag enthal-
ten.

Anzeigenpreise

Anzeigenpreisliste Nr. 2
vom 01. Januar 2022.

- ☐ Nutzung von Bildschirmmedien, wie Fernseher, Computer, Smartphone etc., auf ein Minimum reduzieren, höchstens 30 Minuten pro Tag.

Bewegungsempfehlungen für Grundschul Kinder (6 bis 11 Jahre)

- ☐ Mindestens 90 Minuten Bewegung pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität.
- ☐ Davon können bis zu 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen absolviert werden
- ☐ Zusätzlich an zwei bis drei Tagen pro Woche intensive Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken (angepasst an den Entwicklungsstand des Kindes).
- ☐ Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren
- ☐ Nutzung von Bildschirmmedien, wie Fernseher, Computer, Smartphone etc., auf ein Minimum reduzieren, höchstens 60 Minuten pro Tag.

Bewegungsempfehlungen für Jugendliche (12 bis 18 Jahre)

- ☐ Mindestens 90 Minuten Bewegung pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität.
- ☐ Davon können bis zu 60 Minuten mit Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen (z.B. 12.000 Schritte pro Tag) absolviert werden
- ☐ Zusätzlich an zwei bis drei Tagen pro Woche intensive Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken (angepasst an den Entwicklungsstand des Jugendlichen).
- ☐ Vermeidbare Sitzzeiten auf ein Minimum reduzieren
- ☐ Nutzung von Bildschirmmedien, wie Fernseher, Computer, Smartphone etc., auf ein Minimum reduzieren, höchstens 120 Minuten pro Tag.

Gründe gegen langes Sitzen

Langes Sitzen begünstigt die Entwicklung von Übergewicht sowie psychosozialen Auffälligkeiten. Problematisch ist langes Sitzen in Bus, Bahn und Auto sowie beim Fernsehen oder Videospielen. Kinder und Jugendliche, die Fernseher, Videospiele und auch das Smartphone viel nutzen, haben häufiger einen hohen Anteil an Körperfett, sind oft weniger fit und weniger selbstbewusst, schlechter in der Schule und zeigen häufiger Verhaltensauffälligkeiten. Dies gilt auch für den beiläufigen Gebrauch dieser Bildschirmmedien, etwa durch laufenden Fernseher im Wohnzimmer.



Gesundheitlicher Nutzen durch Bewegung

Aus aktiven Vorschulkindern werden aktive Erwachsene!

Kinder, die sich regelmäßig bewegen, entwickeln sich gesünder. Regelmäßige Bewegung beugt Übergewicht vor. Je mehr sich Kinder bewegen, desto seltener sind sie übergewichtig oder fettleibig. Bereits bei kleinen Kindern wirkt sich Bewegung positiv aus, zum Beispiel auf das Selbstbewusstsein und das soziale Verhalten.

Bewegung wirkt sich bei Kindern und Jugendlichen positiv auf die Knochendichte - beste Voraussetzungen für starke Knochen bis ins hohe Alter. Bereits ab dem Kindergartenalter fördert regelmäßige Bewegung normale Cholesterin- und Blutfettwerte. Kinder und Jugendliche, die sich regelmäßig bewegen, erkranken seltener an Diabetes mellitus Typ 2. Bewegung verbessert die Wirkung von Insulin und unterstützt damit einen normalen Blutzuckerspiegel.

Regelmäßige Bewegung fördert die geistige Entwicklung von Kindern, denn sie verbessert die Aufmerksamkeit und Sprachentwicklung. Kinder und Jugendliche, die sich regelmäßig bewegen, sind körper-

lich fitter. Sie haben eine bessere Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Außerdem können sie verschiedene

Bewegungen besser ausführen, das heißt beispielsweise sicherer eine Treppe hochlaufen oder einen Ball werfen.



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.





Viszerales Fett: Gefahren erkennen und effektiv bekämpfen

Viszerales Fett, auch bekannt als Bauchfett oder intraabdominales Fett, ist das Fettgewebe, das sich um die inneren Organe in der Bauchhöhle ansammelt. Im Gegensatz zum subkutanen Fett, das sich direkt unter der Haut befindet und ästhetische Probleme verursachen kann, birgt viszerales Fett ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Es steht in Verbindung mit einer Reihe von ernsthaften Erkrankungen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten.

Was ist viszerales Fett?

Viszerales Fett bildet sich um Organe wie die Leber, den Magen und die Bauchspeicheldrüse. Es produziert Stoffe, die Entzündungen im Körper fördern und die Insulinresistenz erhöhen können. Im Gegensatz zu subkutanem Fett, das oft als „passives“ Fett angesehen wird, ist viszerales Fett metabolisch aktiver und hat direktere Auswirkungen auf den Stoffwechsel.

Warum ist viszerales Fett gefährlich?

Die Ansammlung von viszeralem Fett ist ein Risikofaktor für eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen, darunter:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Viszerales Fettgewebe setzt Stoffe frei, die Entzündungen fördern und die Blutgefäße schädigen können, was zu Bluthochdruck und ande-

ren Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

Typ-2-Diabetes: Viszerales Fett kann die Insulinempfindlichkeit beeinträchtigen und das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen.

Lebererkrankungen: Eine übermäßige Ansammlung von viszeralem Fett kann zu Fettlebererkrankungen führen, die wiederum zu Leberentzündungen und -schäden führen können.

Krebs: Studien haben gezeigt, dass viszerales Fettgewebe das Risiko für bestimmte Krebsarten, wie z. B. Darmkrebs und Brustkrebs, erhöhen kann.

Wie kann man viszerales Fett abbauen?

Die Reduzierung von viszeralem Fett erfordert eine Kombination aus gesunder Ernährung, körperlicher Aktivität und Lebensstiländerungen. Hier sind **einige Tipps**, die helfen können:

Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist, kann dazu beitragen, viszerales Fett zu reduzieren. Vermeide zuckerhaltige Getränke, verarbeitete Lebensmittel und Lebensmittel mit hohem Transfettgehalt.

Körperliche Aktivität: Regelmäßige körperliche Aktivität ist entscheidend, um viszerales

Fett abzubauen. Kombiniere aerobe Übungen wie Gehen, Laufen, Schwimmen oder Radfahren mit Krafttraining, um Fett zu verbrennen und Muskelmasse aufzubauen.

Stressmanagement: Chronischer Stress kann zu einer erhöhten Freisetzung von Cortisol führen, einem Hormon, das die Ansammlung von viszeralem Fett begünstigen kann. Techniken wie Meditation, Yoga und tiefes Atmen können helfen, Stress abzubauen und das Risiko von viszeralem Fett zu verringern.

Ausreichend Schlaf: Schlafmangel kann zu hormonellen Veränderungen führen, die den Appetit erhöhen und die Fettansammlung fördern können. Stelle sicher, dass du ausreichend Schlaf bekommst, um deine Gesundheit zu unterstützen und viszerales Fett zu reduzieren.

Alkoholkonsum begrenzen: Übermäßiger Alkoholkonsum kann die Ansammlung von viszeralem Fett begünstigen. Reduziere deinen Alkoholkonsum auf ein moderates Maß oder meide Alkohol ganz, um deine Gesundheit zu verbessern.

Die Reduzierung von viszeralem Fett erfordert Zeit, Geduld und Engagement, aber die Vorteile für deine Gesundheit sind es wert. Durch die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil kannst du nicht nur viszerales Fett abbauen, sondern auch das Risiko für ernsthafte Gesundheitsprobleme verringern und dein allgemeines Wohlbefinden verbessern.

Sommerliche Ernährungstipps für effektives Krafttraining: Hydratation, Proteine und Energie

Im Sommer, besonders wenn du regelmäßig Krafttraining machst, gibt es einige wichtige Ernährungsfaktoren, auf die du achten solltest:

Hydratation: Im Sommer ist es besonders wichtig, ausreichend Wasser zu trinken, da du durch Schwitzen viel Flüssigkeit verlieren kannst. Halte dich hydratisiert, besonders vor, während und nach dem Training.

Elektrolyte: Mit dem Schwitzen gehen nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte verloren, wie Natrium, Kalium und Magnesium. Du kannst diese durch isotonische Getränke oder Lebensmittel wie Bananen und Nüsse ergänzen.

Proteine: Proteine sind entscheidend für den Muskelaufbau und die Reparatur von Muskelfasern nach dem Training. Achte darauf, genügend Pro-

tein in deine Ernährung einzubauen, am besten durch Quellen wie mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, und Milchprodukte.

Kohlenhydrate: Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle, besonders wenn du intensives Krafttraining betreibst. Wähle komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, um eine langanhaltende Energieversorgung sicherzustellen.

Gesunde Fette: Gesunde Fette spielen eine Rolle bei der Regulierung von Entzündungen und der Unterstützung des Hormonhaushalts. Quellen für gesunde Fette sind Nüsse, Samen, Avocados und fetter Fisch wie Lachs.

Vitamine und Mineralstoffe: Achte darauf, eine Vielzahl von Obst und Gemüse zu essen, um sicherzustellen, dass du ausreichend Vitamine und Mineralstoffe für die allgemeine Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhältst.

Timing der Mahlzeiten: Plane deine Mahlzeiten rund um

dein Training, um sicherzustellen, dass du genügend Energie hast und deine Muskeln gut versorgt sind. Eine ausgewogene Mahlzeit oder ein Snack mit Kohlenhydraten und Proteinen vor dem Training kann helfen, deine Leistung zu verbessern und die Erholung zu fördern.

Vermeide Überhitzung: Wenn es besonders heiß ist, kann übermäßiges Essen schwere und hitzeinduzierte Müdigkeit verursachen. Achte darauf, nicht zu viel zu essen und achte darauf, leicht verdauliche Lebensmittel zu wählen.

Erholung: Achte darauf, deinem Körper genügend Zeit zur Erholung zu geben, besonders in den heißen Sommermonaten. Höre auf deinen Körper und passe dein Training und deine Ernährung entsprechend an.

Indem du diese Punkte berücksichtigst, kannst du sicherstellen, dass deine Ernährung im Sommer deine Krafttrainingsziele unterstützt und gleichzeitig deine Gesundheit und Wohlbefinden fördert.



**ELEKTROTECHNIK IM
STROM DER ZEIT**

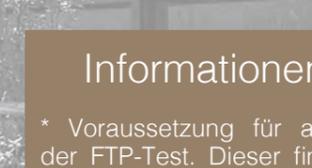
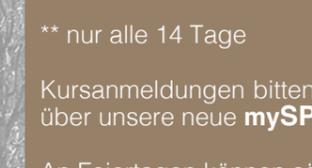
**BEWERBEN &
DURCHSTARTEN**

bei Erhardt+Leimer Elektroanlagen



Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH | Pröllstraße 3 | 86157 Augsburg

Kursplan September 2025

Montag	 <p>09:00 - 10:00h Yoga</p>	 <p>10:00 - 11:00h Pilates</p>	 <p>18:30 - 19:30h Endurance Indoorcycling *)</p>	 <p>19:00 - 20:00h Bauch-Beine-Po</p>	 <p>19:30 - 20:30h Indoorcycling *)</p>	 <p>20:00 - 20:45h Muskellängentraining</p>	Montag		
Dienstag	 <p>08:00 - 08:45h Indoorcycling für Einsteiger</p>	 <p>08:45 - 09:15h Stretching</p>	 <p>16:00 - 17:00h Vitaler Rücken</p>	 <p>17:00 - 18:00h After Work Yoga</p>	 <p>18:00 - 18:30h Bauch Workout</p>	 <p>18:30 - 19:30h Ganzkörper Cardio Workout</p>	 <p>Sommer-pause! 18:45 - 19:30h Schlingentraining</p>	 <p>Sommer-pause! 19:45 - 20:30h Faszien</p>	Dienstag
Mittwoch	 <p>09:00 - 10:00h Bodega</p>	 <p>10:00 - 11:00h Wirbelsäulengymnastik</p>	 <p>17:30 - 18:00h Bauch Workout</p>	 <p>18:00 - 19:00h Pilates</p>	 <p>18:00 - 19:00h Bodyfit</p>	 <p>19:00 - 20:00h Zumba-Fitness</p>	 <p>19:00 - 20:30h Yoga</p>	Mittwoch	
Donnerstag	 <p>09:00 - 10:00h Workout-Mix</p>	 <p>10:00 - 10:30h Gleichgewicht und Koordination</p>	 <p>15:00 - 16:00h Vitaler Rücken</p>	 <p>16:00 - 16:30h Stretching</p>	 <p>16:30 - 17:15h Schlingentraining</p>	 <p>17:30 - 18:30h Bodyfit</p>	 <p>18:30 - 20:00h Indoorcycling *)</p>	Donnerstag	
Freitag	 <p>09:00 - 10:00h Starker Rücken</p>	 <p>09:00 - 10:00h Indoorcycling für Einsteiger</p>	 <p>Sommer-pause! 10:00 - 11:00h Entspannung und Achtsamkeit</p>	 <p>10:15 - 10:45h Muskellängentraining</p>	 <p>10:45 - 11:15h Schlingentraining Einsteiger</p>	 <p>17:00 - 18:00h Fatburner</p>	 <p>18:00 - 19:00h After Work Fitness</p>	Freitag	
Samstag	 <p>10:00 - 11:00h Yoga</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	Samstag	
Sonntag	 <p>09:00 - 10:00h Bodyfit</p>	 <p>Sommer-pause! 10:00 - 11:00h Rücken und Entspannung</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	 <p>Sommer-pause!</p>	Sonntag	

Informationen zum Kursplan

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

** nur alle 14 Tage

Kursanmeldungen bitten wir ausschließlich nur noch über unsere neue **mySPORTS-APP** vorzunehmen.

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen

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



Hans Horn

Angefangen hat es im Jahr 2003

Der Grundgedanke war, eine anstrengende Tages-Radltour in den Bergen so zu gestalten, dass auch schwächere Radler teilnehmen können. So teilten wir die klassische Karwendelrunde auf zwei Tage.

Die Resonanz war sehr gut, so dass wir seitdem jedes Jahr eine solche Tour fahren.

Einer der Höhepunkte dabei war mit Sicherheit die Tour von Taufers im Münstertal über den Costainasattel nach Scoul in der Schweiz und am nächsten Tag über Sur En und dem Val d'Uina zurück nach Taufers.

Es sind nun nicht nur 22 Jahre vergangen, auch die fast immer gleichen Teilnehmer sind ebenso älter

geworden. Fahren wir einst alle mit normalen Mountainbikes, so sind wir jetzt gemischt, sowohl mit e-bikes als auch „bio“ unterwegs.

Auch haben wir die Touren aus dem Hochgebirge ins Flachere verlegt. Und um unnötige Anreisen und Transporte zu vermeiden sind wir dieses Jahr erstmals in Augsburg gestartet.

be Richtung Ammersee. Nach so zwei Stunden radeln erreichten wir Jesenwang, wo wir uns eine kurze Rast gönnten.

Anschließend rollten wir weiter nach Grafrath und Weßling ins Würmtal. Im Biergarten in Leutstetten gab es dann die zweite Rast. Nun noch 20 Kilometer, mit einer steilen Abfahrt bei Schäftlarn und dem gegensei-



Am Donnerstag trafen wir uns gegen halb Elf am Hochablass. Die Tour führte zuerst am Lech entlang zum Mandichosee und dann gro-

tigen Aufstieg aus dem Isartal zu unserem ersten Zielort, Aufhofen bei Egling. Hört sich unspektakulär an, hatte es aber trotzdem in sich. Je nach Anfahrt hatten wir an diesem Tag bis zu 100 Kilometer und 900 Höhenmeter in den Beinen.

Im Biergarten und später im Lokal konnten wir den Tag ausklingen lassen.

Nach einem reichhaltigen Frühstück stiegen wir am nächsten Tag wieder aufs Radl. Unsere Tour führte uns nach Süden Richtung Bad Tölz. Bei Geretsried überquerten wir wieder die Isar. Dann entlang der Isar auf dem Radweg teils steil hinauf zum Buchberg. Auf der anderen Seite konnten wir den Blomberg erkennen.

Nachdem dieser schweißtreibende Anstieg geschafft war, rollten wir die nächsten Kilometer bergab, vorbei an Bad Heilbronn zur Reindlschmiede. Dort konnten wir im Biergarten unsere Speicher wieder auffüllen.

Weiter führte die Route durch Penzberg und Andorf, immer bergauf und bergab nach Huglfing. Dort gönnten wir uns die zweite Rast des Tages.

Von hier aus auf hügeligen Wegen und Straßen zu unserem Übernachtungsort Bauerbach. Am Ende des Tages hatten wir 80 Kilometer und über 800 Höhenmeter in den Beinen.

Zuerst ein Ziel-Bier im Biergarten und nach dem Duschen dort noch das Abendessen.

Am nächsten Morgen, nach dem Frühstück, Aufbruch zu unserer Tour zurück nach Augsburg.

Eigentlich wollten wir in Dießen eine Rast einlegen, doch das war uns zu nah. Nach so knapp 3 Stunden im Sattel wollten wir nun in Windach rasten. Doch der Gasthof hatte, entgegen der Auskunft im Internet, geschlossen. Als nächstes lag der Biergarten von St. Ottilien auf dem Weg. So kehrten wir hier ein. Leider nicht zu empfehlen.

Nach der Rast hier ging es weiter durch Wälder und über Felder nach Maria Kappel bei Schmiechen. Dort eine letzte gemeinsame Rast im Cafe Streuselkuchen.

Zurück führte der Weg dann zur Staustufe bei Unterbergen, vorbei am Mandichosee und dann am Lech entlang wieder zum Hochablass in Augsburg. Der Tag war mit knapp 80 Kilometern und etwas über 300 Höhenmeter der einfachste.

Dort trennten sich dann unsere Wege. Einige radelten heim, der Rest stärkte sich noch in einer nahen gelegenen Pizzeria.

Es waren wieder drei schöne, teils anstrengenden Tage. Und, was ganz wichtig ist, eine harmonische Gruppe und eine unfallfreie Tour. Auch das Wetter spielte, entgegen der Vorhersage mit und wir kamen immer regenfrei an unsere Zielorte.

Hans Horn



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



Bernd Zitzelsberger

Augsburger Stadtmeisterschaft

Die 13-jährige **Maria Brummer** und der 23-jährige **Mark Toprak** (rechts im Bild) sind die Schnellsten im Sportbecken des Bärenkellerbades.

Doch auch viele andere Aktive sind bei den rund 750 Einzelstarts erfolgreich, die jüngsten Teilnehmenden waren fünf Jahre, die Ältesten über 80 Jahre alt.

Bei den Augsburger Stadtmeisterschaften 2025 im Schwimmen gingen rund 250 kleine und große Aktive bei mehr als 750 Einzel- und Staffelstarts an den Start. Bernd Zitzelsberger, Stadtrat und Sprecher der drei veranstaltenden Vereine Post SV Augsburg, SB Delphin 03 Augsburg und Schwimmverein Augsburg 1911, freute sich über die große Resonanz und konnte am frühen Sonntagmorgen zahlreiche Vereine begrüßen:

Post SV Augsburg, SB Delphin 03 Augsburg, Schwimmverein Augsburg 1911, Startgemeinschaft Haunstetten, TG Viktoria Augsburg, DLRG KV Augsburg AIC-FDB und TV Augsburg sowie drei Umlandvereine und zahlreiche Freizeitschwimmer.

Die mit Abstand ältesten Teilnehmer waren **Kurt und Erika Luks** mit über 80 Jahren.

Traditionell veranstalten die drei Vereine auf seine Initiative hin nach vielen Jahren Pause wieder gemeinsam seit 2021 die Stadtmeisterschaft. Sozialreferent Martin Schenkelberg, der in Vertretung für Oberbürgermeisterin Eva Weber das Grußwort für die Stadt Augsburg sprach, zeigte sich tief beeindruckt von dem großen ehrenamtlichen Engagement. Nach vielen spannenden Sprints über jeweils 50 Meter Schmetterling, Rücken,



Freistil und Brust stand fest, wer die neuen Stadtmeister sind. Hierzu wurden die Einzelzeiten addiert.

Die 13-jährige **Maria Brummer** und ihr 23-jähriger Vereinskamerad **Mark Toprak** vom Schwimmverein Augsburg (SVA) gewannen die Augsburger Stadtmeisterschaft 2025 im Schwimmen jeweils knapp vor den Zweit- und Drittplatzierten

und konnte sich bei der Siegerehrung am frühen Nachmittag über ihre Wanderpokale freuen.

Maria Brummer (2011) errang den Gesamtsieg bei den Frauen in 2:14,18 vor Ihrer Vereinskameradin **Lux-Sophie Staudinger** (2006), die nach weniger als einer halben Sekunde in 2:14,61 rechnerisch rund 60 cm nach ihr ankam, eben-

falls dicht gefolgt von der Drittplatzierten **Emilia Scholz** (2011) vom SB Delphin 03 Augsburg in 2:15,68.

Bei den Männern war es zwischen Platz 1 und 2 nicht ganz so knapp: Mark Toprak (2002) vom Schwimmverein Augsburg (SVA) holte sich den Stadtmeister-Titel in 1:59,30, gefolgt von **Nikita Reznik** (2001) vom Post SV Augsburg, der 2:01,48 benötigte. **Niklas Schmitt** (2000) vom SVA belegte den 3. Platz in 2:02,02.

Vorfürhungen der Rettungstaucher der Berufsfeuerwehr

Die Augsburger Berufsfeuerwehr war mit einer 6-köpfigen Tauchereinsatzgruppe im Bad und zeigte eine Pendelsuche mit einem Rettungstaucher, der einen (gespielt) ertrunkenen Schwimmer vom Grund des Beckens rettete. Zuvor hatte sich Philipp Feltl, Jugendwart der Freiwilligen Feuerwehr Pfersee, im Namen der Freiwilligen Feuerwehren Bergheim, die dieses Jahr ihr 150-jähriges Gründungsjubiläum feiert, und der Freiwilligen Feuerwehr Pfersee, die 50 Jahre Wieder-Gründung feiert, dafür bedankt, dass beide Feuerwehren anlässlich der Jubiläen jeweils die Hälfte des Gewinns aus der Veranstaltung für ihre gute Jugendarbeit gespendet bekommen.

Drei Veranstaltungsrekorde: Die meisten Frauen, die meisten Starts und die meisten Vereine

So konnte Veranstaltungsleiter Bernd Zitzelsberger ein positives Fazit der Veranstaltung ziehen: „Ich freue mich sehr, dass wir dieses Jahr zum kleinen, fünften Jahrestag der Wiedereinführung der Augsburger Stadtmeisterschaften im Schwimmen nicht nur die meisten Vereine und die meisten Einzelstarts, sondern mit fast 140 Schwimmerinnen so viele Frauen und Mädchen am Start waren wie noch nie. Für viele Jüngere war es der erste Wettkampf auf der langen 50-Meter-Bahn.“

Schwimmverein Augsburg erfolgreichster Verein

Mit insgesamt - wie im Vorjahr - 20 Titelgewinnen in der Mehrkampf-

wertung lag der seit Jahren im Leistungssport führende Schwimmverein Augsburg 1911 vor dem Post SV Augsburg und dem SB Delphin 03 Augsburg, die jeweils drei Titel holten, klar an der Spitze des Augsburger Vereins-Trios.

Erwartungsgemäß stellte der SVA auch bei der 8 x 50 m Freistil mixed Staffel seine große Klasse unter Beweis und gewann mit seiner 1. Mannschaft mit mehr als 19 Sekunden bzw. mehr als einer halben Bahn Vorsprung in hervorragenden 3:50,18 vor der 1. Mannschaft des SB Delphin (4:09,56), der wiederum fünf Sekunden vor der 2. Mannschaft des SVA (4:14,56) ins

Ziel kam. Auf dem undankbaren 4. Platz folgte der Post SV Augsburg (4:22,36). Die weiteren Plätze belegten die 3. Mannschaft des SVA (4:29,94), die 2. Mannschaft des SBD in 5:11,72 vor der 2. Mannschaft des Post SV (5:17,55), gefolgt von den 3. Mannschaften des SB Delphin auf Platz 8 und des Post SV auf Platz 9.

Die Umlandmeisterschaft gewannen bei den Frauen **Dora Pajtas** (2011) in 2:28,50 vor **Sophia Seidemann** (2010) vor **Laura Stoll** (2011) und bei den Männern **Simon Stengl** (1998) in 2:00,83 vor **Moritz Lang** (2012) und **Lukas Wörthwein** (2014).



Die Stadtmeister in den einzelnen Wertungsklassen:

Jahrgang 2018 + jünger: Lilli Georgie Seel (SVA) und Lukas Blickling
 Jahrgang 2017: Annika Kratzmeier (Haunstetten) und Felix Kammeter (SBD)
 Jahrgang 2016: Ylva Mielke (SVA) und Justus Stamm (SVA)
 Jahrgang 2015: Sophie Nueber (SVA) und Alexander (SVA)
 Jahrgang 2014: Elana Moreira dos Santos (DLRG) und Moritz Salcher (SVA)
 Jahrgang 2013: Liana Emma Koch (SVA) und Daniel Dornbusch (SVA)
 Jahrgang 2012: Lena Kaminski (SVA) und Maxim Kulikow (SBD)

Jugend B (2011+2010): Maria Brummer (SVA) und Kai März (SVA)
 Jugend A (2009+2008): Mima Kadezabek (SVA) und Srecko Nikolic (SVA)
 Junioren (2007+2006): Lux-Sophie Staudinger (SVA) und Stefan Stadler (Post SV)

AK 20: Annika Dörner (SGH) und Mark Toprak (SVA)
 AK 25: Franziska Dick (SVA) und Niklas Schmitt (SVA)
 AK 30+: Kathrin Rieß (Post SV) und Marc Wüstrich (SVA)
 AK 40+: Manuela Brummer (SVA) und Andreas Kornes (SVA)
 AK 50+: Hildegard Duna (SBD) und Bernd Zitzelsberger (Post SV)



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 auf externen Rechenzentren der Magicline GmbH, Raboisen 6, 20095 Hamburg, Geschäftsführer Daniel Hanelt, bzw. deren Dienstleister, gespeichert. Bei Magicline ist als betrieblicher Datenschutzbeauftragter bestellt: Marc Althaus, DS Extern GmbH, Bredkamp 53a, 22589 Hamburg, <https://www.dsextern.de/anfragen>.

Nach automatischer Abfrage der Mitgliedsnummer, was durch Auflegen des RFID-Bands erfolgt, wird eine zeitlich befristete Freigabe auf dem RFID-Armband wirksam. Die biometrischen Daten werden nicht auf den Systemen von MagicLine oder dem Post SV gespeichert, sondern verschlüsselt auf den RFID-Bändern, die sich im persönlichen Besitz der Mitglieder befinden, abgelegt. 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 Stadtsparkasse 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 Stadtsparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtsparkasse Augsburg den rechtlichen und steuerlichen Rahmen für die „Post SV - Stiftung“ zur Verfügung und betreut die Vermögensanlage der Stiftungsmittel.

Darüber macht die Stadtsparkasse 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



Änderungen ab 01.03.2025

Fitness PREMIUM	
Erwachsene (18M)	64,00 € ¹⁾
Erwachsene (9M)	74,00 € ¹⁾
Erwachsene (6M)	89,00 € ¹⁾
Partner ²⁾	32,00 € ¹⁾
Fitness CLASSIC	
Erwachsene (18M)	54,00 € ¹⁾
Erwachsene (9M)	64,00 € ¹⁾
Erwachsene (6M)	79,00 € ¹⁾
Partner ²⁾	22,00 € ¹⁾
Sonderbeitrag	
KiSS (Mini 13,00 €)	23,00 € ¹⁾
Group-Fitness	24,00 € ¹⁾
Indoorcycling	24,00 € ¹⁾
Spartenbeitrag ³⁾	
Kinder Jugend	9,00 € ¹⁾
Erwachsene	13,00 € ¹⁾
Familie	24,00 € ¹⁾
Alle Abteilungen	
Standardbeitrag	
Kinder Jugend	10,00 € ¹⁾
Erwachsene	15,00 € ¹⁾
Familie	28,00 € ¹⁾
Alle Abteilungen	

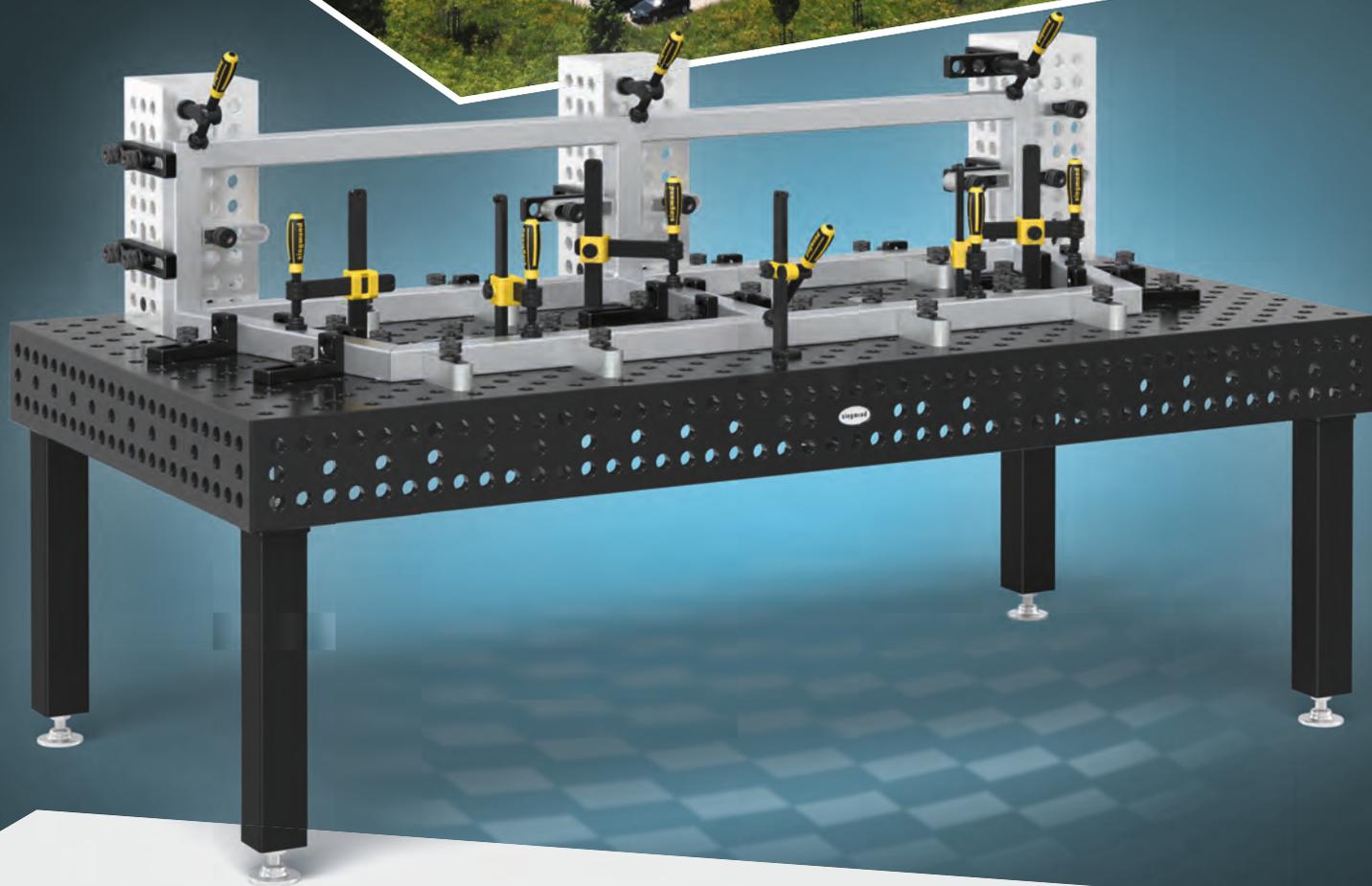


Unsere Vereinsbeiträge...
... günstig und transparent!

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

SCHWEISSTISCHE VOM WELTMARKTFÜHRER AUS DER REGION

siegmund



Bernd Siegmund GmbH
Landsberger Straße 180
86507 Oberottmarshausen

siegmund.com

Starker Partner im Sport:

