



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Inside-Info
Was wird uns die
Zukunft bringen?
Trauer um Mitglieder
Seite 122 bis 125

Gesundheitssport
Variation im Fitness
Tipps für Abwechslung
Kursplan Dezember
Seite 126 bis 129

Aus den Abteilungen
Alpine
Schwimmen
Tischtennis (im Bild)
Seite 130 bis 133

Imagine
Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 134 bis 143



Heinz Krötz
Präsident

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde,
werte Mitglieder des Post SV!

In unserer nunmehr knapp 99-jährigen Vereinsgeschichte hatten wir heuer mit Sicherheit die größten Herausforderungen zu bewältigen. Unsere frühzeitigen Hilferufe der vergangenen Jahre wurden leider weder gehört noch ausreichend priorisiert, so dass wir ab dem 17.02.2025 leider ein Insolvenzverfahren zu begleiten hatten.

„Die wirtschaftspolitischen Verwerfungen treffen auch weiterhin unsere Unternehmen hart. Das Insolvenzgeschehen bleibt dynamisch und die Pleiten steigen im Jahresverlauf mit 23.900 Fällen auf ein 10-Jahres-Hoch“
- so bewertet jedenfalls die Creditreform die aktuelle Lage. Waren es 2020 noch 76.730 Insolvenzen, so werden es heuer wohl 129.500 sein. Zusammenfassend befinden wir uns zwar mit vielen teilweise namhaften Mittelständlern in „guter Gesellschaft“ und wir konnten vor allem unseren Traditionsvorstand Post SV am Leben erhalten, nur es stellt sich schon die Frage, was wird uns die Zukunft bringen?

Neben den größeren Traditionsbereichen **Schwimmen** und **Tischtennis**, können wir vor allem den **Gesundheitssport** und die **Kindersportschule** weiterhin anbieten - den aktuellen Mitgliederstand finden Sie auf Seite 124.

Nach einem kleinen, unfreiwilligen Personalkarussell in der Kindersportschule, haben wir nun mit **Alisa Schreider, Claudia Pötschan** (ehemalige Schullehrerin), **Uta Wagner, Kerem Birlik** und ab 01.01.2026 mit **Anna-Sophia Christe**, ein tolles KiSS-Team gefunden. Wir möchten uns aber auch bei unserem „ständigen Vertreter“ **Marcus Richter** für seine ideale Unterstützung herzlich bedanken.

Kurzportrait: Alisa Schreider

Hallo, liebe Post SVler!

Mein Name ist Alisa Schreider, ich bin 19 Jahre alt und seit September 2025 Teil der Kindersportschule (KiSS) beim Post SV Augsburg.

In diesem Jahr habe ich erfolgreich mein Abitur geschrieben und beginne nun ein duales Studium im Bereich Fitnesstraining und Management beim Post SV Augsburg. In den kommenden Monaten werde ich Schritt für Schritt mehr Verantwortung übernehmen und freue mich sehr darauf, die Leitung der KiSS zukünftig zu übernehmen.

Nachdem ich jahrelang erfolgreich Fußball in der Landesliga, der U17 Bundesliga, der Damen BOL spielte und selbst schon eine D-Jugend Mannschaft trainiert habe, bin ich 2024 zum Boxen gekommen und verbringe meine Wochenenden jetzt gerne auf Fußballspielen oder Boxveranstaltungen.

Mir ist es ein großes Anliegen, Kindern die Freude an Bewegung näherzubringen und ihnen eine sportliche Basis mitzugeben, die sie ihr Leben lang begleitet.
Ich freue mich auf euch!



Alisa Schreider

Das Thema Zukunft des Post SV steht auch auf der Agenda der nächsten Präsidiumssitzung, am Freitag, 12.12.2025.

Abschließend möchte ich mich noch bei allen Funktionären des Post SV für die geleistete Arbeit und die Unterstützung sehr herzlich bedanken. Ich wünsche uns allen frohe Weihnachten und ein gutes, vor allem gesundes Jahr 2026.

Und welche Ziele sich der DOSB, als verantwortlicher Verband von rund 29,3 Millionen Mitgliedschaften und mehr als 86.000 Sportvereinen, für 2035 selbst gesteckt hat, erfahren Sie hier:

Der DOSB als der Dachverband des organisierten Sports will sich Ziele geben. Ambitionierte, messbare Ziele für das Jahr 2035. Wir verraten euch, was sich hinter diesen Zielen verbirgt und was sie für den Sport bedeuten.

Sechs Ziele bis 2035. Mehr sollen es nicht sein, um den Fokus auf das Wesentliche zu halten. Die neuen DOSB-Ziele 2035 sollen Handlungsklarheit liefern, Fortschritte messbar machen und allen Verantwortlichen im Sport als Leitbild dienen, damit der Sport mit gemeinsamer Kraft und Anstrengung den Weg in eine positive Zukunft beschreiten kann.

Gleichzeitig stellen diese Ziele bzw. ihre Erfüllung für uns auch die gesellschaftliche Legitimation des DOSB als zentrale Stimme des Sports in Deutschland dar. Sie sind das, wofür wir stehen wollen und woran wir uns messen lassen.

Was sind die 6 Ziele?

1. Steigerung der Bewegungszeit

Na klar. Wir wollen, dass Menschen sich bewegen und Sport treiben. Das steht im Fokus und an erster Stelle unseres Handelns.

Konkret ausgerichtet an den Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO): Mindestens 90 Minuten Bewegung pro Tag bei Kindern und Jugendlichen und 150 Minuten pro Woche bei Erwachsenen.

Aktuell liegen diese Werte für den Großteil der Bevölkerung in Deutschland leider deutlich darunter. Nur etwa 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen sowie rund 60 Prozent der Erwachsenen erreichen diese Mindestanforderungen.

2. 35 Millionen Mitgliedschaften

Wir wollen noch mehr Menschen im Sport und seinen Vereinen willkommen heißen.

DOSB | Hier soll der Deutsche Sport in 10 Jahren stehen

In den vergangenen beiden Jahren durften wir Mitgliederrekorde feiern. 2024 haben wir die Marke von 28 Millionen Mitgliedschaften erstmals deutlich übertroffen. Seit diesem Jahr sind wir sogar mehr als 29 Millionen. In zehn Jahren wollen wir ganze 35 Millionen sein, also eine Steigerung um weitere 20 Prozent.

Das Ziel ist ambitioniert, aber wir sind zuversichtlich, dass wir es erreichen können.

3. 1,5 Millionen DOSB-Lizenzen

All diese Menschen müssen natürlich irgendwie trainiert werden, die Vereine müssen organisiert, Kassen gewartet und Vereinfeste gefeiert werden. Dazu braucht es gut ausgebildete und qualifizierte Menschen, die zumeist ehrenamtlich tätig sind.

Viele Sportvereine im Land sehen sich aktuell einem Rückgang von ehrenamtlichem Engagement ausgesetzt und haben Schwierigkeiten damit, Menschen für diese Tätigkeiten zu gewinnen.

Diesen Trend wollen wir messbar umkehren und die Zahl der DOSB-Lizenzen, über die Menschen sich für diese Aufgaben im Sport qualifizieren können, steigern von derzeit ca. 500.000 auf 1,5 Millionen.

Denn ohne qualifizierte Helfer*innen läuft in den Sportvereinen nichts.

4. Maximal 15 Minuten bis zum modernen Sportangebot

Du gehst vor die Tür, schwingst dich aufs Fahrrad, läufst los, steigst in den Bus oder ins Auto und bist in maximal 15 Minuten an deiner gewünschten (modernen!) Sportstätte.

Für viele Menschen ist das aktuell ein unrealistisches Szenario. Egal ob in der Stadt oder auf dem Land: Wir haben zu wenige, gut ausgestattete, einladende Sportstätten. Dadurch wird der Zugang zum Sport vielen Menschen deutlich erschwert.

Der aktuelle Sanierungsstau für Sportstätten liegt bei gut 30 Milliarden Euro. Diesen Mangel gilt es durch gezielte Lobbyarbeit in der

Wir trauern um unser langjähriges Vereinsmitglied der Abteilung Handball

76 Jahre Mitglied im Post SV

Hier bei seiner letzten Ehrung Delegiertenversammlung 2024



Der Glaube an Gott hat unseren Verstorbenen ein Leben lang begleitet.

In Gedanken sind wir bei seiner Familie. Mit großer Dankbarkeit verabschieden wir uns von

Herrn Eugen Degele
geboren 17.01.1932 - gestorben 02.10.2025



Spezialunternehmen im Hoch-, Tief- & Ingenieurbau

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



Beton & Bausanierung



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 Dörfler (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 (1),
Februar 2026, ist der
Donnerstag, 05.02.2026.

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

Aktueller Mitgliederstand

Kategorie	Anzahl
davon	1.787
Jugendliche	462
Gesundheitssport	1.185
Kindersportschule	141
Schwimmen	377

Stand: 08.12.2025

Politik und entsprechende Förderprogramme aufzulösen. Denn wo sollen die Millionen von Sportvereinsmitgliedern sich sonst jede Woche treffen und ihren Sport treiben?

Dazu braucht es neue, moderne Sportstätten, und zwar so, dass sie für alle Menschen schnell erreichbar und zugänglich sind.

5. TOP 5 der Sportnationen der Welt

Wir brauchen die Vorbilder und die Strahlkraft, die der Leistungssport liefert. Die Spitzenleistungen deutscher Athlet*innen schaffen Identifikation, Stolz und Zusammenhalt.

Und ja, am Ende muss sich Leistung auch in Medaillen messen lassen. Das ist der natürliche Anspruch des Spitzensports. Wir wollen bei Olympischen Spielen wieder ganz vorne mit dabei sind.

Gemessen werden kann das Abschneiden Deutschlands anhand sogenannter Olympic Ranking Points. Diese umfassen mehr als nur den reinen Medaillenspiegel und liefern ein umfassendes Bild dessen, wo Deutschland im Spitzensport in der Welt zu verordnen ist.

6. 100 % der Menschen sind im Sportvereinsumfeld sicher, willkommen und gesünder

Hier gilt das Höchstmaß. Unser Anspruch kann und darf es nicht sein, dass z.B. nur 80 % der Menschen sich im Sport sicher und willkommen fühlen. Jeder Fall eines Menschen, der im Sport Diskriminierung, Homophobie, Gewalt oder andere Formen von Ausgrenzung, Grenzüberschreitungen oder Verletzungen erfährt, ist einer zu viel.

Sportvereine müssen Orte der Gemeinschaft und Gesundheit sein, an denen sich alle Menschen willkommen fühlen. Gemessen werden kann dieses Ziel über repräsentative Umfragen und Inklusions- / Diversitätsindizes.

Sechs Ziele bis 2035

Das sind die sechs Ziele, hinter denen der organisierte Sport unter dem Dach des DOSB sich bis 2035 versammeln soll. Wir sind davon überzeugt, dass wir mit dem Ausrichten unserer gemeinsamen Kräfte an dieser Strategie enorm viel bewegen können und einen positiven Beitrag für unsere Gesellschaft leisten können.

Warum braucht es diese Ziele?

Aktuell fehlt es im Sport an der klaren Gesamtausrichtung.

- Wo wollen wir hin?
- Was wollen wir erreichen?
- Und warum wollen wir das?

Der DOSB und die Sportverbände leisten gute Arbeit für den Sport in Deutschland, aber sie tun das oftmals zu unabgestimmt und stecken manchmal zu sehr im Tagesgeschäft fest, in dem man schnell Mal den Blick für das große Ganze verliert. Das ist keine Eigenheit des Sports, aber wir sind davon nicht ausgenommen.

Um hier Klarheit zu schaffen, wollen wir uns zu diesen sechs Zielen bis 2035 verpflichten. Daran können wir unser Handeln ausrichten und uns jeden Tag fragen, ob das, was wir tun, dazu beiträgt, uns einem dieser Ziele näher zu bringen.

Als DOSB ist es uns deshalb auch wichtig, diese Strategie von unserer Mitgliederversammlung bestätigen zu lassen. Das verleiht dem Vorhaben mehr Kraft und Wirkung, weil alle Mitgliedsorganisationen sich dahinter versammeln. Damit bleibt die Strategie nicht irgendein Konzept, dass der DOSB allein ausgearbeitet hat und durchführen möchte, sondern es wird zu einer großen, gemeinschaftlichen Kraftanstrengung des organisierten Sports.

Sind diese Ziele nicht zu hochgesteckt?

Ja und nein.

Natürlich sind diese sechs Ziele allesamt ambitioniert. Jedes einzelne Ziel hätte eine eigene Strategie verdient und wird sie auch bekommen.

Die DOSB-Mitgliederversammlung hat die DOSB-Ziele 2035 am Samstag, 06.12.2025, beschlossen. Nun stehen wir damit am Anfang und schauen zehn Jahre voraus.

Bis es an die Umsetzung geht, sind noch ein paar Schritte zu machen, die wir im Laufe des nächsten Jahres angehen werden. Anfang 2027 sollen die ersten konkreten Maßnahmen dann in Angriff genommen werden. Klar ist für uns, dass wir durch diese Fokussierung auf sechs Ziele alle gemeinsam die Chance haben, unser Handeln daran auszurichten und uns auch daran messen zu lassen.

Auch wenn wir natürlich 2035 sagen können wollen, dass wir alles erreicht haben, was wir uns vorge-

nommen haben, dann gilt doch das gleiche Credo wie im Sport selbst: Wenn wir am Ende ein Ziel verpassen sollten, aber auf dem Weg dorthin alles gegeben und alles aus dafür tun, um die bestmöglichen Bedingungen für den organisierten Sport in unserem Land zu schaffen.

54 Jahre Mitglied im Post SV

Träger der Goldenen Ehrennadel für 40 und 50 Jahre Mitgliedschaft



Das schönste Denkmal, welches ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen der Mitmenschen.

In Gedanken sind wir bei seiner Familie.
Mit großem Dank nehmen wir Abschied von



Herrn Helmuth Rimmle

geboren 11.05.1937 - gestorben 19.09.2025

Mit dieser Einstellung schauen wir positiv gestimmt auf die nächsten zehn Jahre Sport in Deutschland und werden als Dachverband alles dafür tun, um die bestmöglichen Bedingungen für den organisierten Sport in unserem Land zu schaffen.



Mehr unter: www.psd-muenchen.de

„Ich will Banking, das **schnell** und **direkt** ist.“

Die Bank passt zu mir.

Passt.

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

Abwechslung ist die Würze des Lebens - auch beim Fitnesstraining kann Abwechslung hilfreich sein um Plateaus zu durchbrechen, Motivation zu steigern und langfristige Fortschritte zu erzielen. In diesem Artikel werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie Sie Abwechslung in Ihr Training bringen können, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

1. Ändern Sie Ihre Trainingsroutine:

- Wechseln Sie die Übungen: Ersetzen Sie mal einige Übungen durch neue, um verschiedene Muskelgruppen anzusprechen und die Herausforderung zu erhöhen. Mal einen neuen Reiz setzen
- Variieren Sie die Reihenfolge: Ändern Sie die Reihenfolge Ihrer Übungen, um die Belastung auf verschiedene Muskeln zu verteilen und die Effektivität des Trainings zu steigern.

2. Experimentieren Sie mit verschiedenen Trainingsmethoden:

- Circuit Training: Integrieren Sie zirkelbasiertes Training, bei dem verschiedene Übungen in schneller Folge durchgeführt werden, um Kraft, Ausdauer und Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern.
- High-Intensity Interval Training (HIIT): Fügen Sie hochintensive



Tipps für Abwechslung und Fortschritt



Intervalle zu Ihrem Training hinzufügen, um die Kalorienverbrennung zu steigern und die Ausdauer zu verbessern.

3. Verändern Sie die Trainingsintensität:

- Steigern Sie das Gewicht: Erhöhen Sie das Gewicht bei Kraftübungen, um die Muskeln weiter herauszufordern und das Muskelwachstum zu fördern.
- Reduzieren Sie die Pausen: Verringern Sie die Pausen zwischen den Sätzen, um die Intensität zu erhöhen und den Herz-Kreislauf-Effekt zu verstärken.

4. Integrieren Sie funktionelles Training:

- Bodyweight-Übungen: Nutzen Sie Ihr eigenes Körpergewicht für Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen und Ausfallschritte, um Kraft, Stabilität und Balance zu verbessern.
- Instabilitätstraining: Verwenden Sie instabile Oberflächen wie Gymnastikbälle oder Balance Boards, um die Stabilisierungsmuskulatur zu stärken und Verletzungen vorzubeugen.

5. Probieren Sie neue Fitnessaktivitäten aus:

- Gruppentraining: Nehmen Sie an Gruppenkursen teil, wie z.B.



Spinning, Zumba oder Yoga, um neue Bewegungsformen zu entdecken und Ihre Motivation zu steigern.

- Outdoor-Aktivitäten: Versuchen Sie Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen, um Ihr Training aufzufrischen und die Natur zu genießen.

6. Setzen Sie sich neue Ziele:

- Definieren Sie klare Ziele: Setzen Sie sich spezifische und realistische Ziele, um Ihre Motivation aufrechtzuerhalten und Ihren Fortschritt zu verfolgen.

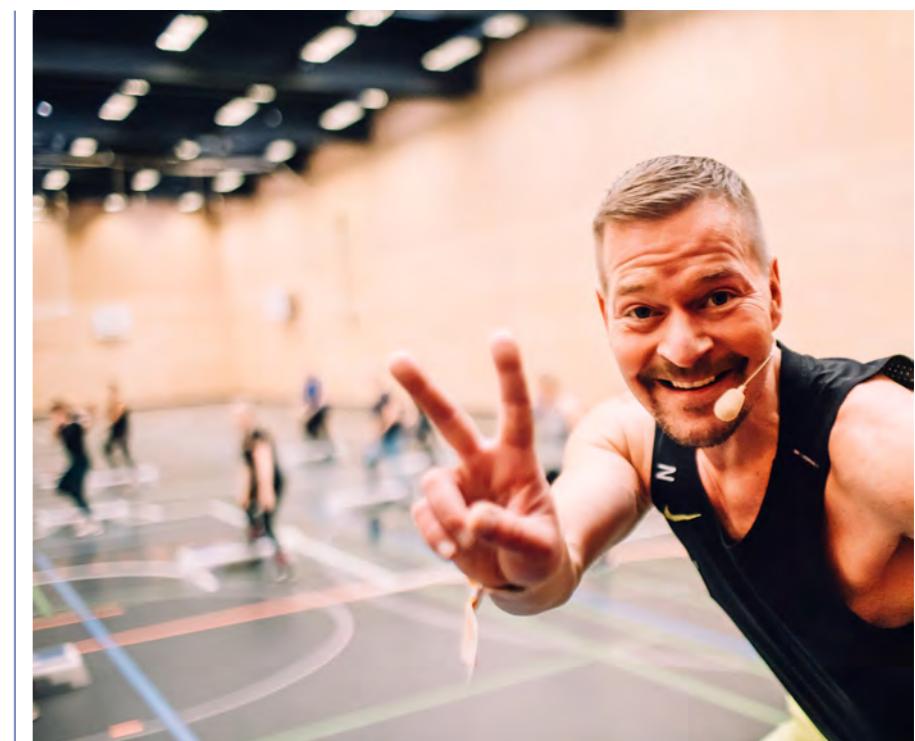
- Herausforderungen annehmen: Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie sich neue Ziele setzen, sei es eine bestimmte Anzahl von Liegestützen oder das Absolvieren eines Halbmarathons.

7. Hören Sie auf Ihren Körper:

- Beachten Sie Ihre Grenzen: Seien Sie achtsam und respektieren Sie die Signale Ihres Körpers. Übertreiben Sie es nicht und gönnen Sie sich bei Bedarf Erholungspausen.
- Regeneration einplanen: Integrieren Sie regelmäßige Erholungstage in Ihr Trainingsprogramm, um die Muskeln zu regenerieren und Überlastung zu vermeiden.

Fazit:

Abwechslung ist der Schlüssel zu einem effektiven und ansprechenden Fitnesstraining. Indem Sie verschiedene Trainingsmethoden, Intensitätsstufen und Aktivitäten ausprobieren, können Sie nicht nur



Plateaus durchbrechen, sondern auch Ihre Fitnessziele erreichen und Ihre Trainingsroutine interessant und herausfordernd gestalten. Denken Sie daran, dass die beste

Trainingsroutine diejenige ist, die Sie motiviert, dranzubleiben und Ihnen Freude am Trainieren zubereitet. Sie haben den Schlüssel in der Hand!



ELEKTROTECHNIK IM STROM DER ZEIT



BEWERBEN & DURCHSTARTEN
bei Erhardt+Leimer Elektroanlagen

Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH | Pröllstraße 3 | 86157 Augsburg

Kursplan Dezember 2025

Montag



Montag

Dienstag



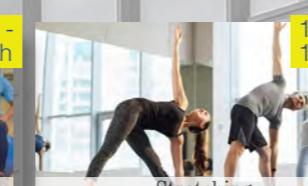
Dienstag

Mittwoch



Mittwoch

Donnerstag



Donnerstag

Freitag



Freitag

Samstag



Samstag

Sonntag



Aufgrund von Urlaubsabwicklung
und Krankheit finden vom
24.12.2025 bis 06.01.2026
keine Kurse statt.
Wir bitten um Ihr Verständnis
Der Vorstand

jeden
3. Sonntag
im Monat

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

Unsere Freiluftsaison ist beendet. Wir sind mittlerweile wieder regelmäßig in der Halle. Auch für nicht Alpine, die bei uns mitsporteln möchten, wir trainieren jeden Mon-

tag von 19:00 bis 20:00 Uhr in der Halle im Untergeschoss. Ihr seid herzlich willkommen.

Hoffentlich geht diesen Winter mal eine Skitour, eine Langlaufgruppe oder eine Radltour in den westlichen Wäldern zusammen.

So wie die letzten Jahre auch, treffen wir uns am 6. Januar gegen 13:00 Uhr in Leitershofen bei der Rentnerhütte. Dort bringen wir wieder die übrig gebliebenen Lebmöchen, wir trainieren jeden Mon-

kuchen, Loibla, Stollen und Glühwein mit und lassen uns dies alles schmecken. Wer vorher noch ein Stünderl spazieren gehen möchte. Wir treffen uns um 12 Uhr am Parkplatz.

Des Weiteren möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass für die Mitglieder, die zum Beispiel auch Fitness mit gebucht haben, auch weiterhin die Möglichkeit besteht, an den vom Verein angebotenen Fitness- oder Yogakursen teil zu nehmen.



Zu guter Letzt möchte ich mich beim Präsidium, den Mitarbeitern des PostSV an der Rezeption, den Übungsleitern der verschiedenen Kurse für die gute Zusammenarbeit bedanken.

Ich wünsche ihnen und allen Mitgliedern des PostSV ein ruhiges und friedvolles Weihnachtsfest und kommt gut in das neue Jahr. Und hier viel Gesundheit und Zufriedenheit.

Ein besonderer Dank geht an unseren Präsidenten Heinz Krötz, für seinen Einsatz beim Insolvenzverfahren.

Hans Horn



Bernd Zitzelsberger

Alea Burger pulverisiert Bestmarke - 155 Kilometer Gesamtstrecke und rund an 8.000 Euro Spenden für UNICEF-Projekte

Beim diesjährigen UNICEF-Benefizschwimmen 2025 im Hallenbad Haunstetten wurden mehrere Rekorde übertragen. Die 16-jährige Inningerin **Alea Burger**, die seit Kurzem für die TSG Stadtbergen (*früher SG Haunstetten*) startet, schwamm unglaubliche 702 Bahnen - das entspricht einer Distanz von 17,55 Kilometern. Damit stellte sie nicht nur einen neuen Veranstaltungsrekord auf, sondern war zugleich die Gesamtsiegerin des Tages.

Augsburg schwimmt für UNICEF

Auf den Plätzen zwei und drei folgten ihre ehemaligen Vereinskameradinnen Annika Dörner (21, SG Haunstetten) mit 570 Bahnen (14,25 km) und Jasmin Visel (22, SG Haunstetten) mit 500 Bahnen (12,5 km).

Bei den Herren setzte sich Jürgen Brehmer mit 460 Bahnen (11,5 km) durch, gefolgt von Paul Steurer (16, Post SV Augsburg) mit 7,6 km und Leonard Geermann (15, TSV Schwabmünchen) mit 6,05 km.

Der bisherige Rekord aus dem Jahr 2017 (555 Bahnen durch Axel van Bergen) und der Vorläuferrekord von 2013 (444 Bahnen) wurden damit eindrucksvoll übertragen.

Insgesamt beteiligten sich genau 100 Teilnehmende am 19. Oktober 2025 und legten gemeinsam über 155 Kilometer zurück - eine Strecke

etwa so weit wie von Augsburg bis zum Chiemsee. 2017, beim Benefizschwimmen im neu eröffneten Plärrerbad waren es 135 Kilometer.

Organisator **Bernd Zitzelsberger** und **Irmgard Künz**, Leiterin der UNICEF-Arbeitsgruppe Augsburg, zeigten sich hochzufrieden: „Nach Abzug der Badmiete sind für UNICEF-Projekte rund 8.000 Euro zusammengekommen, deutlich mehr als 2023 mit rund 6.700 Euro“.

Zitzelsberger, der zugleich Abteilungsleiter der Schwimmabteilung des Post SV Augsburg und Trainer ist, leitete während der Veranstaltung mehrmals Wassergewöhnungskurse für Kinder ab vier Jahren: „Alle Kinder hatten sichtlich viel Spaß dabei und manche wollten deshalb auch unbedingt ein zweites Mal teilnehmen. Da habe ich natürlich nicht „Nein gesagt.“



Alea Burger, Annika Dörner und Jasmin Visel: Die drei Besten!

Foto: Herbert Künz

Paula Deuringer und Nikita Reznik sind Vereinsmeister 2025

Am 9. November 2025 fanden die Vereinsmeisterschaften der Schwimmabteilung des Post SV Augsburg statt. 52 Aktive sprangen fast 200-mal ins kühle Nass des Hallenbad Haunstetten und zeigten dabei durchweg starke Leistungen. Die 16-jährige Pferseerin **Paula Deuringer** und ihr 24-jähriger Vereinskamerad **Nikita Reznik** setzten sich souverän durch und überzeugten mit herausragenden Leistungen in allen Disziplinen. Damit sicherten sie sich die Titel Vereinsmeisterin und Vereinsmeister 2025. Die jüngsten Schwimmerinnen und Schwimmer waren gerade mal sieben Jahre alt und hatten teilweise erst vor wenigen Monaten ihren zweiten Schwimmkurs im Post SV mit dem Vielseitigkeits-Schwimmabzeichen „Seehund Trixi“ bestanden.

Bernd Zitzelsberger zeigte sich erfreut über die vielen guten Ergebnisse und die außerordentlich hohe Beteiligung. Er betonte: „Alle Schwimmerinnen und Schwimmer haben eine beeindruckende Entwicklung hingelegt. Mit über 50 Teilnehmenden waren so viele am Start wie seit Jahren nicht mehr.“

Mein Dank gilt allen, die zum Gelingen der Vereinsmeisterschaft beigetragen haben - besonders auch **Harald Becherer** von unserem Partnerverein SB Delphin 03 Augsburg, der als Auswerter und Protokollführer hervorragende, professionelle Arbeit geleistet hat. Die Auswertung mussten wir in den letzten Jahren noch manuell erledigen. Die uns vom SB Delphin zugesagte personelle und IT-Unterstützung sucht ihresgleichen. Bedanken möchte ich mich auch beim Sportlichen Leiter des SB Delphin dafür, dass unsere Wettkampfmannschaften kurzfristig am Trainingslager während der Herbstferien teilnehmen durften. Auch das ist alles andere als selbstverständlich. Es ist schön, dass der Amateursport in Augsburg über Vereinsgrenzen hinweg so gut funktioniert.

Das engagierte Kampfrichter- und Helferteam sorgte dafür, dass der gesamte Wettkampftag reibungslos über die Bühne ging.



Die Top 3 je Strecke waren:

50 m Schmetterling weiblich:

1. Paula Deuringer	37,34
2. Luisa Burghardt	42,38
3. Agnes Wanner	45,50
männlich:	
1. Nikita Reznik	29,56
2. Stefan Stadler	31,26
3. Bernd Zitzelsberger	40,85

50 m Rücken weiblich:

1. Paula Deuringer	42,34
2. Doreen Brenner	43,30
3. Luisa Burghardt	43,48
männlich:	
1. Nikita Reznik	32,50
2. Stefan Stadler	35,07
3. Maxim Ioschpa	39,99

50 m Brust weiblich:

1. Anaïs Differenzi	41,34
2. Paula Deuringer	44,64
3. Doreen Brenner	45,88
männlich:	
1. Nikita Reznik	32,44
2. Stefan Stadler	36,02
3. Maxim Ioschpa	39,10



„Wir fördern Talente“ beim Ferienprogramm Tschamp Move



Dieter Voigt

In den Sommerferien nahmen wir in diesem Jahr im Rahmen unseres von den LEW (Lechwerke) geförderten Projekts „**Wir fördern Talente**“ am Ferienprogramm der Stadt Augsburg teil, das wieder vor der City-Galerie stattfand. Im letzten Jahr hatten wir auch zugesagt.

Damals fiel unser Einsatz aber ganz kurzfristig dem schlechten Wetter zum Opfer. **Franz Kaps**, Inhaber der „TT-Kiste am Vogeltor“ und unser langjähriger Freund und Kooperationspartner, besorgte zwei Original-TT-Tische. Zusätzlich stellten wir zwei Biertische zusammen, um zu zeigen, dass man eigentlich überall mit den Mitteln unseres Sports zusammenkommen kann, wenn nur eine Spielfläche vorhanden ist.

Wir stellten in diesem Jahr zusätzlich einen ganz kleinen Tisch zur Verfügung, der auch großen Anklang fand. Die Veranstaltung war zwar zu Beginn buchstäblich etwas „vom Wind verweht“. Aber dies tat der Begeisterung, mit der Jung und Alt durchgehend über Stunden hinweg an allen Tischen spielten, keinen Abbruch.

Heuer konnten wir - wie das Foto des kleinen Lennard zeigt - ganz anschaulich belegen, dass unser Projekt „**Wir fördern Talente!**“ schon die noch ganz jungen Talente anspricht. Es war nämlich mehr als beeindruckend zu erleben, mit welcher Konzentration der erst 2-jährige Junge unter der Begleitung unseres Trainers **Olli Gamm** die ihm zugespielten Bälle erwartete und zielsicher zurückspielte.

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



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



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.

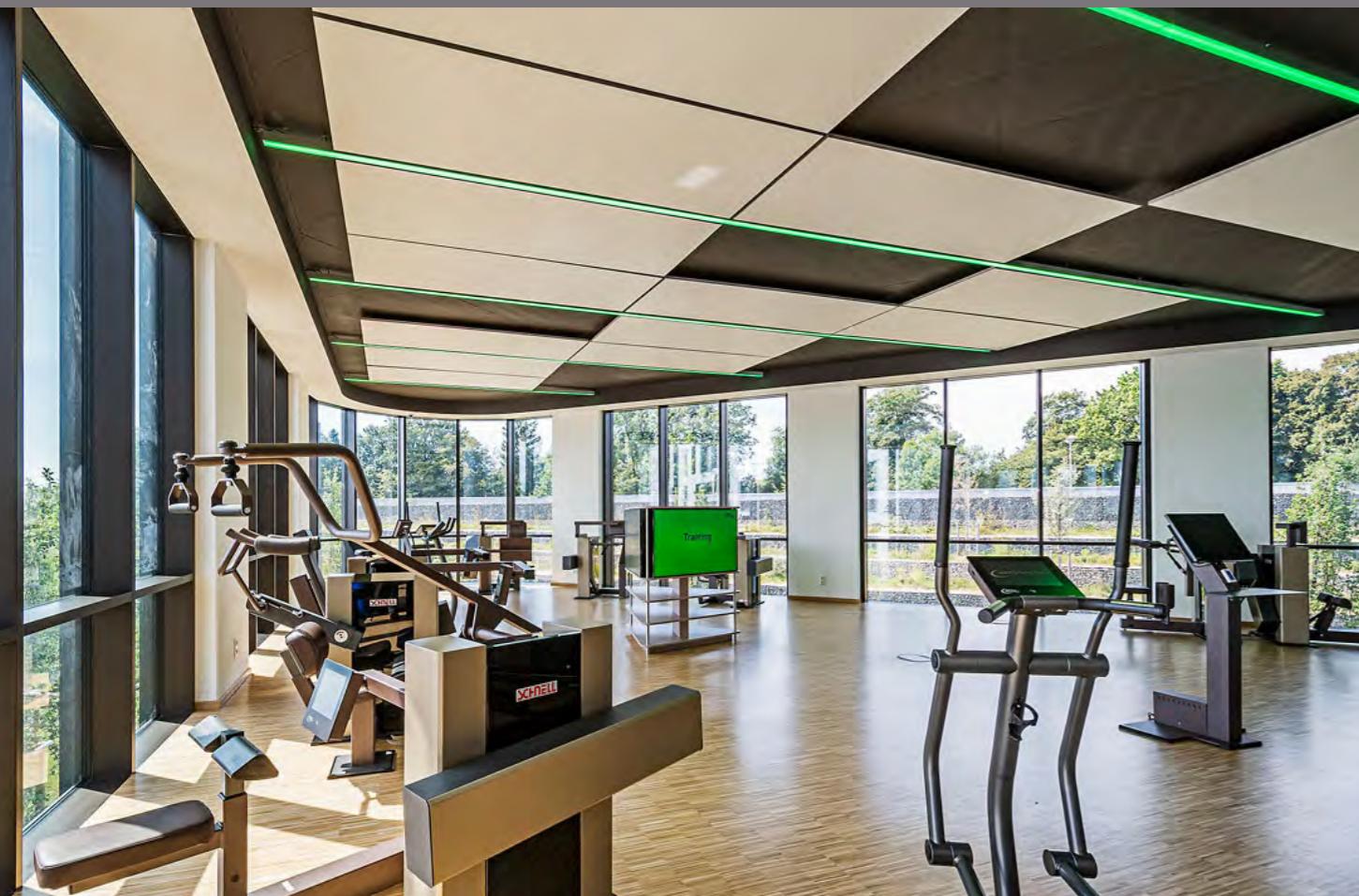
Unseren aktuellen Kursplan findest Du unter
www.postsv.de

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

Rechenbeispiel für einen Erwachsenen:

15,00 € Basisbeitrag +
24,00 € Group-Fitness im Monat
... dann darf ich kommen so oft ich will!





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*



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

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**





Lassen Sie sich ins KLASSERestaurant 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 KLASSER
ES Staurant



Afacker Pschorr

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.

Weil's zusammen mehr Spaß macht ...



KiSS
KinderSportSchule

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

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, 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 einzogen sind, wurden und werden fortlaufend 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-Armband 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 bar-geldlos bezahlt werden, entweder über Lastschrift- oder Prepaid-Verfahren. Kontakt: datenschutzbeauftragter@postsv.de

Genuss aller Abteilungs- und Spartangebote

Die Mitglieder des Post SV mit Spartenbeitrag können alle Sportangebote der traditionellen Abteilungen nutzen: z.B. Alpine, Handball, Ju-Jutsu, 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 I 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 durchgeföhrten 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 zusätzliche 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

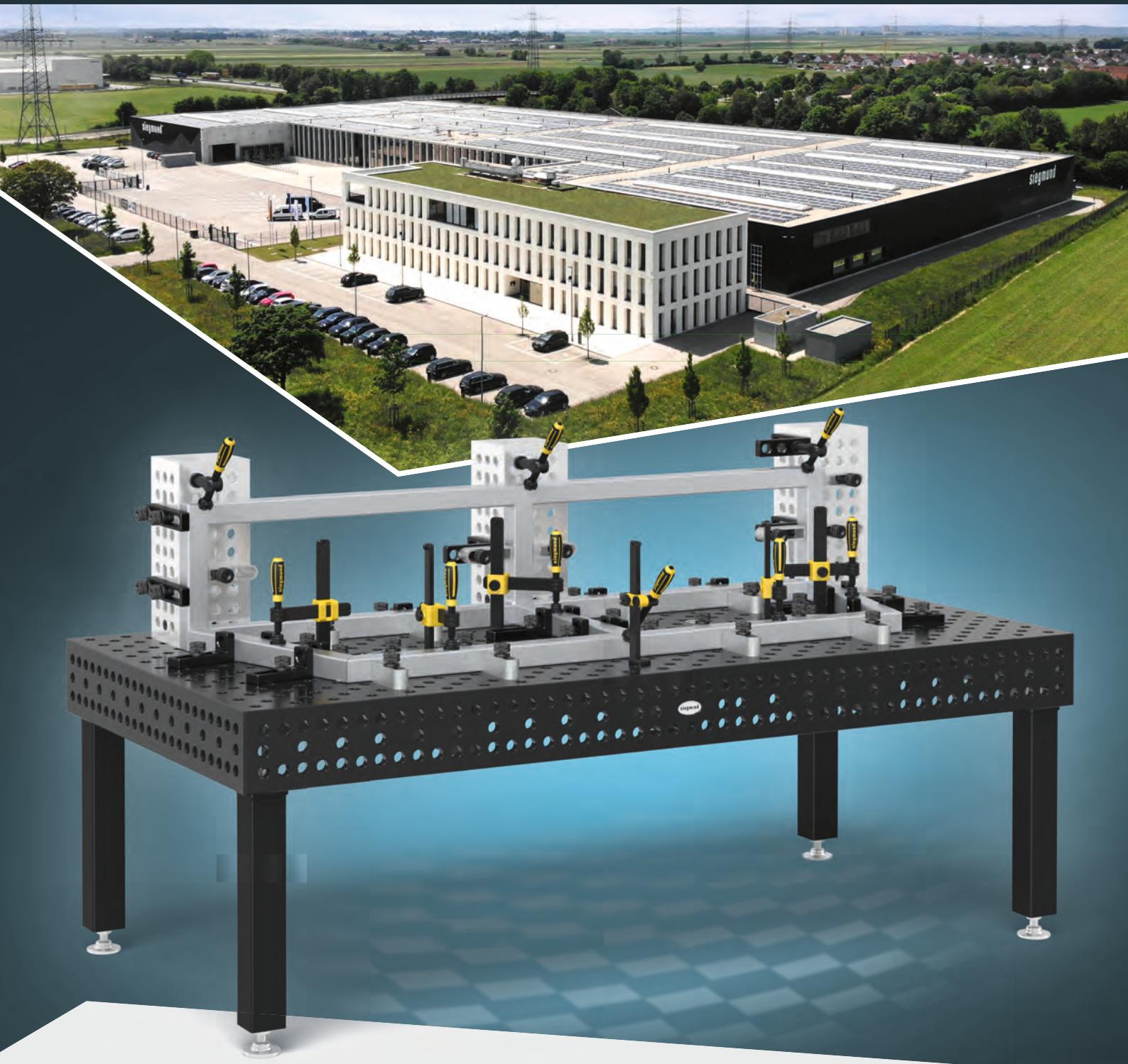
Entwicklung eines auf die persönlichen Ziele und gesundheitlichen Voraussetzungen abgestimmten Trainingsplans, inklusive Erläuterung der dazugehörigen Geräte und Übungen.

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.

SCHWEISSTISCHE VOM WELTMARKTFÜHRER AUS DER REGION

siegmund



Bernd Siegmund GmbH
Landsberger Straße 180
86507 Oberottmarshausen

siegmund.com

Starker Partner im Sport:

