01/26 | 38. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Anaïs Differenzi auf dem Weg zur Bronzemedaille

Inside-Info
44. Delegiertenversammlung 20.03.2026
Das Ehrenamt | KiSS
Seite 002 bis 007

Gesundheitssport
Prävention durch körperliche Aktivität
Kursplan Februar 2026
Seite 008 bis 011

Aus den Abteilungen
Alpine
Ju-Jutsu
Schwimmen *(im Bild)*
Seite 012 bis 017

Imagine
Traditionssport, Fitness, Wellness, Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 018 bis 027

Heinz Krötz
Präsident

Liebe Vereinsmitgleider,
sehr geehrte Damen und Herren,

ich weiß nicht, wie Sie ins neue Jahr gestartet sind. Mit viel Rückblick, Erinnerung, vielleicht sogar Wehmut? Oder mit dem Blick nach vorn, auf das, was nun kommen wird?

Ich habe vor allem auf das neue Jahr geblickt, zusammen mit meiner Frau, mit den Kindern und Enkeln, aber auch nur mit mir selbst.

2026 wird in vielerlei Hinsicht ein entscheidendes Jahr.

Vermutlich erwacht Augsburg erst nach den Kommunalwahlen aus seiner Stagnation und erlebt hoffentlich dann erste Zeichen eines wirtschaftlichen Aufschwungs.

Vor allem aber wird 2026 das Jahr sein, in dem der Einsatz von Künstlicher Intelligenz für uns greifbarer werden wird, positiv wie negativ, gerade auch in den Verwaltungen, aber sicherlich auch in der gesamten Sportszene. Man kann diesem Thema mit beängstigenden Zahlen und Argumenten begegnen, aber man kann auch Hoffnung damit verbinden, wie ich, denn vielleicht übernimmt KI einmal die Bürokratie und Verantwortung, die andere bei uns nicht übernehmen möchten.

Sie werden sich sicherlich fragen, was will er uns denn damit sagen?

Liebe Sportfreunde, ich hätte mir in den letzten Jahren nichts sehnlicher gewünscht, als dass KI auch für Maßnahmen eines Schuldenschnitts oder Insolvenzverfahren bereits Anwendung findet.

Denn: Ich habe in meiner gesamten Laufbahn bei der Telekom und in knapp 40 Jahren Vorstandstätigkeit noch nie mit so viel Bürokratie, Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen und Blindleistungen zu tun gehabt, wie in den letzten 18 Monaten.

Aufgrund der Veränderungen werden wir in 2026 unseren Post SV neu ausrichten müssen. Das Präsidium arbeitet bereits mit Hochdruck daran. So konnten wir in den letzten Wochen z.B. unsere Kindersportschule personell wieder um zwei neue Mitarbeiterinnen **Alisa Schreider** und **Anna-Sohia Christe** ergänzen.

Auch im Bereich des Gesundheitssports (Group-Fitness) haben wir mit **Alexandra Mögele, Julia Pirker, Christina Grob, Katrin Sved** sowie **Desislava Yordanova-Ilic,** gleich fünf neue Übungsleiter verpflichten können. Wir hoffen damit zukünftig Kursausfälle besser kompensieren zu können und darüber hinaus mit neuen Angeboten - wir arbeiten bereits zusammen mit Dr. **Raimar Lorrmann** an einem medizinisch unterstützten Outdoorprogramm - die Akzeptanz weiter zu verbessern. Zusammenfassend haben wir auch im Group-Fitness-Bereich die ersten Maßnahmen ergriffen, um mit viel Perspektive in die Zukunft zu blicken.

Mitgliederzahlen bleiben stabil

Entgegen unseren Befürchtungen sind unsere Mitgliederzahlen zum 01.01.2026 mit 1.782 relativ stabil geblieben. Wir hatten letztes Jahr, zum gleichen Zeitpunkt, zwar 2.001 Mitglieder, nur mit rund 10% Verlust können wir zufrieden sein, insbesondere deshalb, da es sich dabei meist um ausschließliche Studio-Nutzer handelt.

Abschied nehmen in 2026

Leider wird uns aber **Marco Neumann** verlassen. Wir bedanken uns herzlich für sein Engagement und wünschen im weiterhin alles Gute. Dafür wird wiederum **Tobias Gläsel** sein Engagement erweitern.

Sehr kurzfristig Abschied müssen wir leider auch von der **Familie Schnörzinger** aus dem Bistro nehmen. Liebe Daniela, lieber Thomas, vielen herzlichen Dank für knapp 8 Jahre erfolgreicher Zusammenarbeit. Wir wünschen Euch beiden alles, alles Gute für die weitere Zukunft und viel Spaß mit Euren Enkeln.
@ Thomas bleibt aber weiterhin Beisitzer im Post SV.

2027 wird der Post SV 100 Jahre!

Mit Blick in meine Sammlung diverser Krüge sehe ich einen weißen, großen Krug, mit der Aufschrift **60-Jahre Post SV**. Was war das für ein Fest in der Grenzstraße?

Zum ersten Mal vom 18. bis 21. Juni 1987 ein Bierzelt und das für rund 1.000 Besucher. Eine eigene Festzeitschrift, in welcher noch das Mick-Maus-Telefon des ersten Telefonladens von Augsburg die Rückseite zierte. Die Schwimmer hatten noch 896, die Fußballer 327 und die Handballer 167 Mitglieder. Die Maß Festbier gab es noch für 4,90 DM und das weiße und gelbe Limo für 2,00 DM. Die Grußworte kamen von dem Oberbürgermeister **Hans Breuer,** vom Präsident der Oberpostdirektion **Alfred Meier** und vom Leiter des Fernmeldeamts Augsburg, **Joachim Libor**.

Und was werden wir im nächsten Jahr beim 100-jährigem Jubiläum zaubern?

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge und ehrenamtliche Unterstützung!

Ihr Heinz Krötz

Freiheit beginnt, wenn der Asphalt unter den Reifen surrt….

Hallo Liebe Sportfreunde,
mein Name ist Julia und ich bin das Neue Gesicht im Spinning Team.
Ich bin leidenschaftliche Rennradfahrerin verbringe meine Zeit am liebsten auf dem Rad und erkunde die Natur.

Jetzt freue ich mich riesig, mit euch zusammen den Kursraum unsicher zu machen und hoffe, Euch alle ganz bald in meinen Stunden kennenzulernen. Kommt vorbei und lasst euch von der Fahrradsucht infizieren. Ich freue mich sehr auf Euch!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Ein Schatz, den wir unbedingt bewahren müssen

Im vierten Teil unserer Serie „20 Jahre DOSB“ schreibt Gudrun Schwind-Gick (58), Ressortleiterin Bildung und Engagement, über die Bedeutung des Ehrenamts, dessen Entwicklung über die vergangenen 20 Jahre - und wie wir es heute stärken können.

Ich bin, und das sage ich voller Dankbarkeit für das, was mich geprägt hat, ein Kind des Vereinssports. Früher aktive Basketballerin bei der Turngemeinde Hanau und bis heute Mitglied im 1. Hanauer Tennis- und Hockeyclub - ein Leben ohne Sport im Verein war und ist für mich nicht vorstellbar. Unser Vereinssystem ist weltweit einzigartig. Neulich sprach ich mit einer Frau, die nach Deutschland zugewandert ist und mir ungläubig erzählte, wie überrascht sie war, dass es in Deutschland die Möglichkeit gibt, für vergleichsweise kleines Geld – Kinder zahlen im Schnitt vier Euro Beitrag pro Monat - Mitglied in einem Verein zu werden, in dem man jede Sportart ausüben darf, auf die man Lust hat. Ja, dachte ich, das ist tatsächlich großartig. Und dann wurde mir wieder einmal klar, wie wenig uns oftmals bewusst ist, was für einen Schatz wir damit besitzen!

Dieser Schatz allerdings droht an Wert zu verlieren, womit ich bei meinem beruflichen Lebensthema bin: dem Ehrenamt. Im Mai vergangenen Jahres hat uns der Sportentwicklungsbericht mit diversen Fakten konfrontiert, von denen besonders einer mich aufgerüttelt hat. Mehr als jeder sechste der rund 86.000 Sportvereine in Deutschland sieht seine Existenz dadurch bedroht, dass es zu wenig Personal gibt, das ehrenamtlich wichtige Aufgaben übernehmen kann oder möchte. Das ist eine Tendenz, die in ihrer drastischen Ausprägung neu ist, und die uns alle betrifft. Deshalb möchte ich dazu ein paar einordnende Sätze verlieren.

Ich bin nicht nur ein Kind des Vereinssports, sondern im DOSB auch eine Wegbegleiterin der ersten Stunde. 1995 habe ich in der Vorgängerorganisation Deutscher Sportbund, der 2006 mit dem Nationalen Olympischen Komitee zum DOSB fusionierte, die erste Stelle mit Zuständigkeit für Sport und Gesundheit besetzen dürfen. Später verantwortete ich das Thema Ehrenamt. Ich weiß deshalb aus eigener Erfahrung, dass früher beileibe nicht alles besser war. Auch damals wurden Menschen, die sich freiwillig und ohne Anspruch auf Entlohnung für den Sport engagierten, manchmal händeringend gesucht. Was sich jedoch verändert hat über die vergangenen 20 Jahre: Früher war es einfacher, solche Menschen zu finden.

Das Leben hat sich stark verdichtet

Allerdings waren damals die Lebensumstände andere. In meinen Sportvereinen waren die Vereinsvorsitzenden ältere Männer, die nach der Arbeit ihrem Amt im Sport nachgingen, während die Frauen ihnen daheim den Rücken freihielten. Die Lebensrealitäten haben sich verändert, wir sprechen gemeinhin von einer Verdichtung des Lebens, sehr viele Menschen geben an, weniger Zeit zu haben als früher. Ob dem tatsächlich so ist, sei einmal dahingestellt.

Es gibt Studien, die aufzeigen, dass die Zeit schlicht anders als früher genutzt wird und wir eigentlich mehr Zeit denn je haben. Nur nutzen viele diese leider nicht mehr für ein Ehrenamt. Insbesondere der Medienkonsum ist exorbitant ge-

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

480 Spieler*innen und täglich rund 1.000 Zuschauer

stiegen, was wohl jeder und jede von uns auch an sich selbst beobachten kann.

Deutlich widersprechen möchte ich der verbreitet vorgetragenen These, dass das ehrenamtliche Engagement und der Zusammenhalt der Gesellschaft im Allgemeinen nachgelassen haben. Was wir stattdessen feststellen und im Freiwilligensurvey auch nachlesen können:

Knapp 30 Millionen Menschen in Deutschland haben mindestens ein Ehrenamt, gut neun Millionen davon entfallen auf den Sport. Und es besteht auch unter den Menschen, die sich bisher nicht engagieren, eine hohe Bereitschaft für ein Engagement. Aus einer repräsentativen Studie, die das Leibniz-Institut für Medienforschung sowie das Forschungsinstitut Gesellschaftlicher Zusammenhalt und mindline media gemeinsam mit ARD, ZDF und Deutschlandradio im Frühjahr 2025 durchgeführt haben, geht hervor, dass der Sport den mit Abstand wichtigsten Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt leistet. Auch der Sportentwicklungsbericht zeigt, dass im Selbstverständnis der Sportvereine das Gemeinschaftsgefühl, Solidarität und die demokratische Beteiligung die wichtigsten Werte darstellen.

Problematisch ist der Bereich des langfristigen Engagements

Verändert hat sich allerdings die Verteilung der geleisteten Arbeit. Wir haben im Sport grundsätzlich kein Problem, für kurzfristige Projekte wie Großveranstaltungen, die zeitlich begrenzt sind, ausreichend helfende Hände zu finden. Problematisch ist der Bereich des langfristigen Engagements. Hier verteilt sich zunehmend mehr Arbeit auf weniger Schultern, und genau dieser Fakt ist es, der den Vereinen Existenzsorgen bereitet.

Aus anderen gesellschaftlichen Bereichen heißt es oft, der Sport müsse mehr anderes Engagement anbieten, sich im Ehrenamt moderner aufstellen. Aber so einfach ist das nicht: Vereinsvorsitzende können nicht alle drei Monate ausgetauscht werden. Das zentrale Ziel eines Sportvereins ist es, dass Menschen eine Sportart erlernen und Bewegungskompetenzen erwerben. Damit einher geht nicht nur das Lernen von technischen und taktischen Fertigkeiten, sondern auch eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auch bauen Sportler*innen Selbstbewusstsein und Selbstdisziplin auf, lernen mit Erfolg und Niederlagen umzugehen. Trainer*innen und Übungsleiter*innen übernehmen eine zentrale Rolle in dieser Entwicklung - und dies tun sie in überwiegender Zahl ehrenamtlich. Solche Lernprozesse erfolgreich zu begleiten, braucht ein kontinuierliches Engagement. Wir brauchen also diejenigen, die sich langfristig dazu bereiterklären, ihre Freizeit zu opfern.

Dabei negieren wir im DOSB natürlich nicht, dass sich auch der organisierte Sport bewegen muss. Ein Beispiel, das einen Weg dahin aufzeigt, hat sich jüngst in Hamburg aufgetan. Moritz Fürste, zweimaliger Olympiasieger im Feldhockey und Miterfinder der neuen Fitnesssportart Hyrox, hat bei seinem Heimatverein Uhlenhorster HC das Präsidentenamt übernommen.

Das war aber nur möglich, weil er die Aufgaben, die bislang der Vereinsvorsitzende Horst Müller-Wieland allein übernommen hatte, auf acht Mitstreiter*innen verteilt hat. So wird aus einem zeitintensiven Amt eine Art Jobsharing, in dem eine Gruppe von Menschen die anfallenden Aufgaben ehrenamtlich

Alleine 15 Ehrenamtliche in der Küche und im Ausschank...

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

stemmen kann. Ich finde diese Art der Problemlösung vorbildlich, bin mir aber durchaus bewusst, dass es dafür einer Galionsfigur wie Moritz, der übrigens auch Persönliches Mitglied im DOSB ist, und einer motivierten Gruppe bedarf, die gemeinsam Lust am Gestalten hat.

Die andere Alternative wäre mehr Hauptamtlichkeit, um das Ehrenamt zu entlasten. Sicherlich punktuell eine Lösung, grundsätzlich aber meiner Ansicht nach auch nicht unbegrenzt. Das Geld fällt trotz Sondervermögens nicht vom Himmel, und unser Vereinssystem lebt davon, dass die Beiträge so stabil bleiben, dass sich alle Bevölkerungsschichten die Mitgliedschaft leisten können. Schwierig würde es, wenn die Mitglieder zur Kasse gebeten werden müssten, um sich mehr bezahlte Vorstände oder Übungsleiterinnen leisten zu können. Es kann nicht in unserem Sinne sein, wenn sich damit Zugangshürden für weniger betuchte Menschen ergäben.

Was also ist zu tun? Im DOSB setzen wir uns inhaltlich seit der Pandemie, die für den gesamten organisierten Sport eine harte Belastungsprobe darstellte und in vielen Dingen aber auch eine Zeitenwende angestoßen hat, verstärkt mit der Ehrenamtsthematik auseinander. Eine Antwort, auf die wir regelmäßig stoßen, ist: Wir müssen dafür sorgen, dass die Wertschätzung für ehrenamtlich geleistete Arbeit deutlich steigt. Und dabei geht es, um es ganz deutlich zu sagen, nicht um Geld. Natürlich ist mehr Geld im eigenen Portemonnaie immer gut. Aber der absolut überwiegende Teil der Ehrenamtlichen lässt sich nicht durch finanzielle Anreize motivieren.

> **„Sportvereine waren, sind und bleiben der Ort, an dem Menschen Gemeinschaft erleben, an dem sie interkulturell und intergenerationel lernen. Sie sind Heimat, und diese Heimat wollen wir erhalten.“**
>
> *Gudrun Schwind-Gick*
> *Ressortleiterin Bildung und Engagement beim DOSB*

Sie wollen sich einbringen, wollen mitgestalten und daran mitarbeiten, dass der organisierte Sport seine Funktionen vollumfänglich beibehalten kann. Geld wird erst dann ein Thema, wenn die Teilhabe nur mit bestimmten finanziellen Möglichkeiten erreicht werden kann. Sprich: Wenn es sich nur Menschen, die genug Geld haben, leisten könnten, ein Ehrenamt zu übernehmen, aber jemand mit geringeren finanziellen Ressourcen außen vor bleibt, weil vielleicht ein Nebenjob zusätzliche Zeit in Anspruch nimmt, dann ist eine Aufwandsentschädigung ein Thema, über das geredet werden muss.

Grundsätzlich aber bedeutet Wertschätzung, dass die Sichtbarkeit der Arbeit, die im Ehrenamt geleistet wird, steigt. Und da können wir in allen Bereichen der Gesellschaft besser werden. Angefangen im Sport: Ich befürchte, dass viele Vereinsmitglieder heute nicht mehr wissen, was wenige Ehrenamtliche auf sich nehmen, damit viele davon profitieren können. Es hat sich über die Jahre eine Dienstleistungsmentalität durchgesetzt, die bewirkt, dass viele Dinge für selbstverständlich angesehen werden, die aber nur deshalb funktionieren, weil manche ihre Freizeit dafür opfern. Hier wünsche ich mir mehr Aufklärung und mehr gegenseitiges Verständnis, und ich sehe das als eine Aufgabe für uns alle an, die im organisierten Sport beschäftigt sind.

Gesellschaftlicher Stellenwert des Sports ist zu gering

Auch bei Arbeitgebern in der Wirtschaft muss ein Umdenken stattfinden. Die Kollegin, die an zwei Tagen in der Woche nicht bis abends verfügbar ist, weil sie ihre Kindergruppe im Verein trainieren möchte, sollte nicht schräg angeschaut oder gar drangsaliert werden, sondern unterstützt und als Vorbild angesehen werden.

Der gesellschaftliche Stellenwert des Sports ist grundsätzlich nicht auf dem Level, auf dem wir im DOSB ihn gern sehen und auch angemessen positioniert empfinden würden. Die Hoffnung, dass eine breit unterstützte Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele hier als Antrieb wirken kann, ist groß.

Veranstaltungen wie die „Sterne des Sports“, die an diesem Montag wieder in Berlin verliehen wurden, sind für die Sichtbarkeit des Ehrenamts ebenfalls unerlässlich. Ich freue mich, dass es auch auf regionaler und lokaler Ebene immer mehr solcher Events gibt, und mit dem Trikottag im Mai haben wir im DOSB einen zusätzlichen Anlass geschaffen, auf die Bedeutung von Vereinen hinzuweisen. Was

... und weitere 20 - 30 im Hintergrund bis zur Pokalübergabe!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

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 (2),
April 2026, ist der
Donnerstag, 03.04.2026.

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

Bankverbindung:

Stadtsparkasse Augsburg
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- zeichneten 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 Vereinsmagagzin erscheint sechs mal im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Anzeigenpreise

Anzeigenpreisliste Nr. 2
vom 01. Januar 2022.

ich mir wünsche, ist jedoch eine über solche meist nur einmal im Jahr stattfindenden Leuchtturm-Projekte hinausgehende, dauerhafte Sichtbarkeit. Wie wäre es zum Beispiel, wenn im Fernsehen vor oder während jeder Sport-Liveübertragung ein kleiner Clip über ehrenamtliches Engagement eingebaut würde? Ich denke, das würde das Bewusstsein für die Wichtigkeit dieses Themas deutlich schärfen.

Als Dachverband des organisierten Sports werden wir oft gefragt, ob wir in kommerziellen Anbietern eine Konkurrenz sehen, die uns nach und nach das Wasser abgräbt. Meine persönliche Meinung dazu?

Ich finde es überhaupt nicht schlimm, wenn Menschen in Fitnessstudios oder allein im Wald Sport treiben. Die meisten, die das tun, sind auch Mitglied in einem Verein und nehmen die anderen Angebote als Ergänzung wahr. Jeder Mensch hat das Recht, sich auch an Orten aufzuhalten, an denen man nicht um Mithilfe gebeten wird. Aber Sportvereine waren, sind und bleiben der Ort, an dem Menschen Gemeinschaft erleben, an dem sie interkulturell und intergenerational lernen. Sie sind Heimat, und diese Heimat wollen wir erhalten.

Zahl der DOSB-Trainerlizenzen auf 1,5 Millionen steigern

Was also sollten wir im DOSB tun, um dieses Ziel zu erreichen? Wir sollten unsere Angebote modernisieren, für unsere Mitglieder als Unterstützer agieren und nicht müde werden, die verschiedenen Bereiche unserer Gesellschaft immer wieder an ihre Verantwortung für das Ehrenamt zu erinnern. Ein elementarer Bestandteil unserer Strategie wird die Qualifizierung von Trainer*innen und Übungsleiter*innen sein, denn wir wissen aus Erhebungen, dass Menschen, die sich weiterbilden und Qualifikationen wie Trainerlizenzen erwerben, langfristiger engagiert bleiben, weil sie sich zufriedener und handlungssicherer fühlen. Deshalb haben wir in unserer auf der Mitgliederversammlung im Dezember 2025 verabschiedeten Struktur „DOSB-Ziele 2035“ auch das Ziel festgelegt, die DOSB-Lizenzen von derzeit rund 500.000 auf 1,5 Millionen zu steigern.

Mein Wunsch für die kommenden Jahre - nicht unbedingt die nächsten 20, aber zunächst mindestens bis 2035 - ist, dass unser aller Blick wieder mehr auf das fällt, was all diejenigen leisten, die sich im Alltag ehrenamtlich engagieren. Die unser Land durch ihr Engagement am Laufen halten. Das ist nämlich nicht selbstverständlich, sondern etwas, für das wir alle dankbar und auf das alle Ehrenamtlichen stolz sein sollten.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Post SV Augsburg e.V. KiSS KinderSportSchule

Alisa Schreider

Gemeinsam für Bewegung, Spaß und Werte!!!

Wir, Alisa Schreider und Anna Christe, leiten mit großer Freude und Engagement die Kindersportschule des PSV. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Kindersportschule stetig weiterzuentwickeln und den Kindern ein abwechslungsreiches, altersgerechtes und qualitativ hochwertiges Training zu bieten - mit dem größtmöglichen Spaß und nachhaltigem sportlichen Erfolg.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen dabei immer die Kinder. Wir möchten ihnen nicht nur Bewegung und sportliche Grundlagen vermitteln, sondern auch die Freude am Sport wecken und langfristig erhalten. Durch vielfältige Übungen, spielerische Trainingsformen und neue Ideen sorgen wir dafür, dass jedes Kind seine individuellen Stärken entdecken und weiterentwickeln kann.

Ein besonders großes Anliegen ist uns ein gutes Miteinander. Respekt, Fairness, Teamgeist und gegenseitige Unterstützung sind Werte, die wir im Trainingsalltag aktiv vorleben und den Kindern so gut es geht weitervermitteln möchten. Uns ist wichtig, dass sich jedes Kind bei uns willkommen, gesehen und wertgeschätzt fühlt - unabhängig von Können oder Erfahrung.

Zukünftig freuen wir uns außerdem sehr über die **Zusammenarbeit mit der 2.-Bundesliga-Basketballmannschaft der Kangaroos**. Die Spieler werden uns in der Kindersportschule besuchen und den Kindern das Basketballspielen und Trainieren näherbringen. So erhalten die Kinder spannende Einblicke in eine neue Sportart und können erste Erfahrungen sammeln - vielleicht wecken diese besonderen Trainingseinheiten sogar das Interesse und die Begeisterung für den Basketballsport.

Ein weiteres Highlight ist unser geplantes Ferienprogramm in den Sommerferien. Auch hier möchten wir den Kindern ein abwechslungsreiches und bewegungsreiches Angebot bieten, bei dem Spiel, Sport und Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Die genauen Termine und Inhalte werden noch bekannt gegeben.

Durch regelmäßige Fortbildungen, den Austausch im Trainerteam und neue Impulse entwickeln wir unser Konzept kontinuierlich weiter. So schaffen wir eine Umgebung, in der sich Kinder sportlich, sozial und persönlich entfalten können.

Wir sind stolz darauf, Teil des Post SV zu sein, und freuen uns darauf, gemeinsam mit den Kindern, Eltern und dem Verein die Kindersportschule weiterhin mit Leben, Bewegung und Begeisterung zu füllen.

Hallo, liebe Post SVler!

Mein Name ist **Anna-Sophia Christe**, ich bin 19 Jahre alt und aktuell als Übungsleiterin im Verein aktiv. Zurzeit unterstütze ich Alisa in der Kindersportschule und freue mich, hier Erfahrungen zu sammeln und die Kinder beim Sport zu begleiten. Ab September beginne ich eine Ausbildung außerhalb des Vereins, weshalb sich noch zeigt, wie sich mein weiterer Weg im Sportbereich entwickelt - im Moment freue ich mich aber sehr, Teil des Teams zu sein.

In meiner Freizeit bin ich selbst gerne sportlich aktiv. Früher habe ich Basketball gespielt und getanzt, und auch heute gehört Fitness zu meinen größten Hobbys. Außerdem verbringe ich meine freie Zeit gern mit Freunden und probiere immer wieder neue sportliche Aktivitäten aus.

Mir ist es wichtig, Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und ihnen eine gute sportliche Grundlage mitzugeben.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit euch!

Eure Anna-Sophia

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Teil 1: Die Studienlage

Hier sind **wichtige systematische Reviews und Meta-Analysen** zum Thema Prävention durch körperliche Aktivität und Sport - speziell zu gesundheitlichen Effekten, Krankheitsprävention und gesundheitsbezogenen Outcomes:

Der Fokus liegt auf **Primär- und Sekundärprävention durch körperliche Aktivität und Sport**.

Thematische Übersicht: Prävention durch körperliche Aktivität und Sport

1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Mortalität

Evidenzlage: sehr hoch
Zentrale Ergebnisse:
- Reduktion der Gesamt- und kardiovaskulären Mortalität
- Verbesserungen von Blutdruck, Lipidprofil, Insulinsensitivität
- Dosis-Wirkungs-Beziehung (größter Nutzen beim Übergang von Inaktivität zu geringer Aktivität)

Wichtige Reviews / Meta-Analysen:
- Cochrane-Überblicksreviews
- Große prospektive Meta-Analysen (>1 Mio. Personen)
- Sportartspezifische Meta-Analysen (z. B. Laufen, Radfahren)

2. Typ-2-Diabetes und metabolisches Syndrom

Evidenzlage: sehr hoch
Zentrale Ergebnisse:
- 20 bis 40 % geringeres Diabetes-Risiko bei ausreichend körperlicher Aktivität
- Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining besonders wirksam
- Effektiv in Primär- und Sekundärprävention

Relevante Review-Typen:
- Meta-Analysen randomisierter Studien
- Reviews zu Lebensstilinterventionen

3. Krebsprävention
(Primär & Sekundär)

Evidenzlage: hoch
Zentrale Ergebnisse:
- Reduziertes Risiko u. a. für

- Brust-, Darm-, Endometrium- und Blasenkrebs
- Reduktion der krebsbezogenen Mortalität
- Positive Effekte auch nach Krebsdiagnose (Rezidiv- & Mortalitätsreduktion)

4. Übergewicht & Adipositas

Evidenzlage: hoch
Zentrale Ergebnisse:
- Körperliche Aktivität senkt Mortalitätsrisiko auch unabhängig vom BMI
- Präventive Effekte selbst ohne starke Gewichtsreduktion
- Wichtig für metabolische Gesundheit („fat but fit"-Hypothese)

5. Psychische Gesundheit und kognitive Prävention

Evidenzlage: moderat bis hoch
Zentrale Ergebnisse:
- Reduktion depressiver Symptome und Angst
- Prävention kognitiven Abbaus und Demenz
- Moderate Effekte, vergleichbar mit psychologischen Interventionen bei leichten Depressionen

6. Muskel-Skelett-Erkrankungen und funktionelle Gesundheit

Evidenzlage: hoch
Zentrale Ergebnisse:
- Prävention von Rückenschmerzen, Arthroseprogression, Stürzen
- Krafttraining zentral für Prävention im Alter
- Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit

7. Öffentliche Gesundheit und Lebensstilprävention

Evidenzlage: moderat

Zentrale Ergebnisse:
- Bewegungsfördernde Interventionen zeigen kleine bis mittlere Effekte
- Multikomponenten-Programme am wirksamsten
- Relevanz für Setting-basierte Prävention (Schule, Betrieb, Kommune)

Fazit:
- Die Evidenz für Prävention durch körperliche Aktivität ist über nahezu alle Krankheitsbereiche hinweg stark bis sehr stark.
- Es existieren zahlreiche hochwertige systematische Reviews und Meta-Analysen, insbesondere zu:
- Mortalität & Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes & Adipositas
- Krebs
- Psychischer Gesundheit

Auf den Punkt gebracht:

Bewegung ist eine der am besten evidenzbasierten Präventionsmaßnahmen in der Medizin und Public Health.

Teil 2: WHO-Empfehlungen

Hier sind die **offiziellen WHO-Empfehlungen zur körperlichen Aktivität** (körperliche Bewegung/Sport) übersichtlich **in Tabellenform** nach **Altersgruppen**, für **Schwangere**, **chronische Erkrankungen** und **mit Behinderung**, basierend auf den WHO-Richtlinien (Bull FC et al. 2020) zu körperlicher Aktivität und sitzendem Verhalten.

Legende zu Intensität
- **Moderate Intensität:** z. B. zügiges Gehen, Radfahren, Tanzen
- **Vigorous (hoch)**: z. B. Joggen, schnelles Radfahren, intensives Sporttreiben
- **Muskelstärkung:** Krafttraining, Widerstands-Übungen

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

myPSA | **Prävention durch körperliche Aktivität und Sport**

WHO-Empfehlungen zur körperlichen Aktivität (nach Gruppen)

Zielgruppe	Empfohlene Aktivität	Details/Aktivitätstyp
Säuglinge (< 1 Jahr)	Mehrmals täglich aktiv	Mind. 30 min Bauchlage-Spielzeit verteilt über den Tag
Kleinkinder (1-2 Jahre)	≥ 180 min/Tag körperliche Aktivität	Jede Intensität; mehr ist besser
Kleinkinder (3-4 Jahre)	≥ 180 min/Tag	Davon ≥ 60 min moderat-bis-intensiv
Kinder & Jugendliche (5-17 Jahre)	≥ 60 min/Tag	Moderat-bis-vigorous Aerobic; VIGOROUS & muskel-/knochenstärkend ≥ 3 Tage/Woche
Erwachsene (18-64 Jahre)	150-300 min/Woche	Moderat-intensiv ODER 75–150 min vigorous ODER Kombination + muskelstärkende Akt. ≥ 2 Tage/Woche
Ältere Erwachsene (≥ 65 Jahre)	Wie Erwachsene + Balance/Multikomponent	Zusätzlich ≥ 3 Tage/Woche funktionelle Balance und Krafttraining
Schwangere & postpartum	≥ 150 min/Woche	Moderat-intensiv Aerobic + muskelstärkend variieren; bei vorheriger hoher Aktivität = Fortsetzen
Chronische Erkrankungen (Erwachsene)	150–300 min/Woche	Moderat-intensiv ODER 75–150 min vigorous ODER Kombination + muskelstärkend ≥ 2 Tage/Woche; ggf. Balance
Mit Behinderung - Kinder & Jugendliche	≥ 60 min/Tag	Moderat-bis-vigorous Aerobic; VIGOROUS & muskel-/knochenstärkend ≥ 3 Tage/Woche
Mit Behinderung - Erwachsene (≥ 18 Jahre)	150-300 min/Woche	Wie Erwachsene + muskelstärkend ≥ 2 Tage/Woche; Balance für ältere Erwachsene

Gastbeitrag bei SPORTNACHGEDACHT

von Dr. Dr. med. Lutz Aderhold

Abschließende aber wichtige Zusatzpunkte:

- Jede Bewegung zählt - auch kürzere Zeitspannen sind besser als keine Bewegung.
- Längere Sitzzeiten sollten reduziert und nach Möglichkeit durch Bewegung aller Intensitäten ersetzt werden.

PSD Bank München eG
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.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Kursplan Februar 2026

Montag

- 09:00 - 10:00h Yoga
- 10:00 - 11:00h Pilates
- 18:30 - 19:30h Endurance Indoorcycling *)
- 19:00 - 20:00h Bauch-Beine-Po
- 19:00 - 20:00h Alpine Rückenschule
- 19:30 - 20:30h Indoorcycling *)
- 20:00 - 20:45h Muskellängentraining

Dienstag

- 08:00 - 08:45h Indoorcycling für Einsteiger
- 08:45 - 09:15h Stretching
- 16:00 - 17:00h Vitaler Rücken
- 17:00 - 18:00h After Work Yoga
- 17.00 - 17:45h Schlingentraining (endet am 28.02.)
- 18:00 - 18:45h Faszien (endet am 28.02.)
- 18:00 - 18:30h Bauch Workout
- 18:30 - 19:30h Ganzkörper Cardio Workout

Mittwoch

- 09:00 - 10:00h Bodega
- 10:00 - 11:00h Wirbelsäulengymnastik
- 17:30 - 18:00h Bauch Workout
- 18:00 - 19:00h Pilates
- 18:00 - 19:00h Bodyfit
- 18:30 - 19:30h Indoorcycling
- 19:00 - 20:00h Zumba-Fitness
- 19:00 - 20:30h Yoga

Donnerstag

- 09:00 - 10:00h Workout-Mix (endet am 28.02. ***)
- 09:00 - 10:00h Indoorcycling (NEU ab 19.02.2026)
- 15:00 - 16:00h Vitaler Rücken
- 16:00 - 16:30h Stretching
- 16:30 - 17:15h Schlingentraining
- 17:00 - 18:00h Melodia-Yoga (NEU ab 19.02.2026)
- 17:30 - 18:30h Bodyfit
- 18:30 - 20:00h Indoorcycling *)

Freitag

- 09:00 - 10:00h Starker Rücken
- 09:00 - 10:00h Indoorcycling für Einsteiger
- 10:00 - 11:00h Entspannung und Achtsamkeit (endet am 28.02.)
- 10:30 - 11:00h Muskellängentraining
- 11:00 - 11:30h Schlingentraining Einsteiger
- 17:00 - 18:00h Fatburner
- 18:00 - 19:00h After Work Fitness
- 18:00 - 19:00h Indoorcycling *) (NEU ab 19.02.2026)

Samstag

- 10:00 - 11:15h Yoga

Sonntag

- 09:00 - 10:00h Bodyfit (jeden 3. Sonntag im Monat)
- 10:00 - 11:00h Rücken und Entspannung

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 | *** zu geringe Teilnehmerzahlen

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

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen

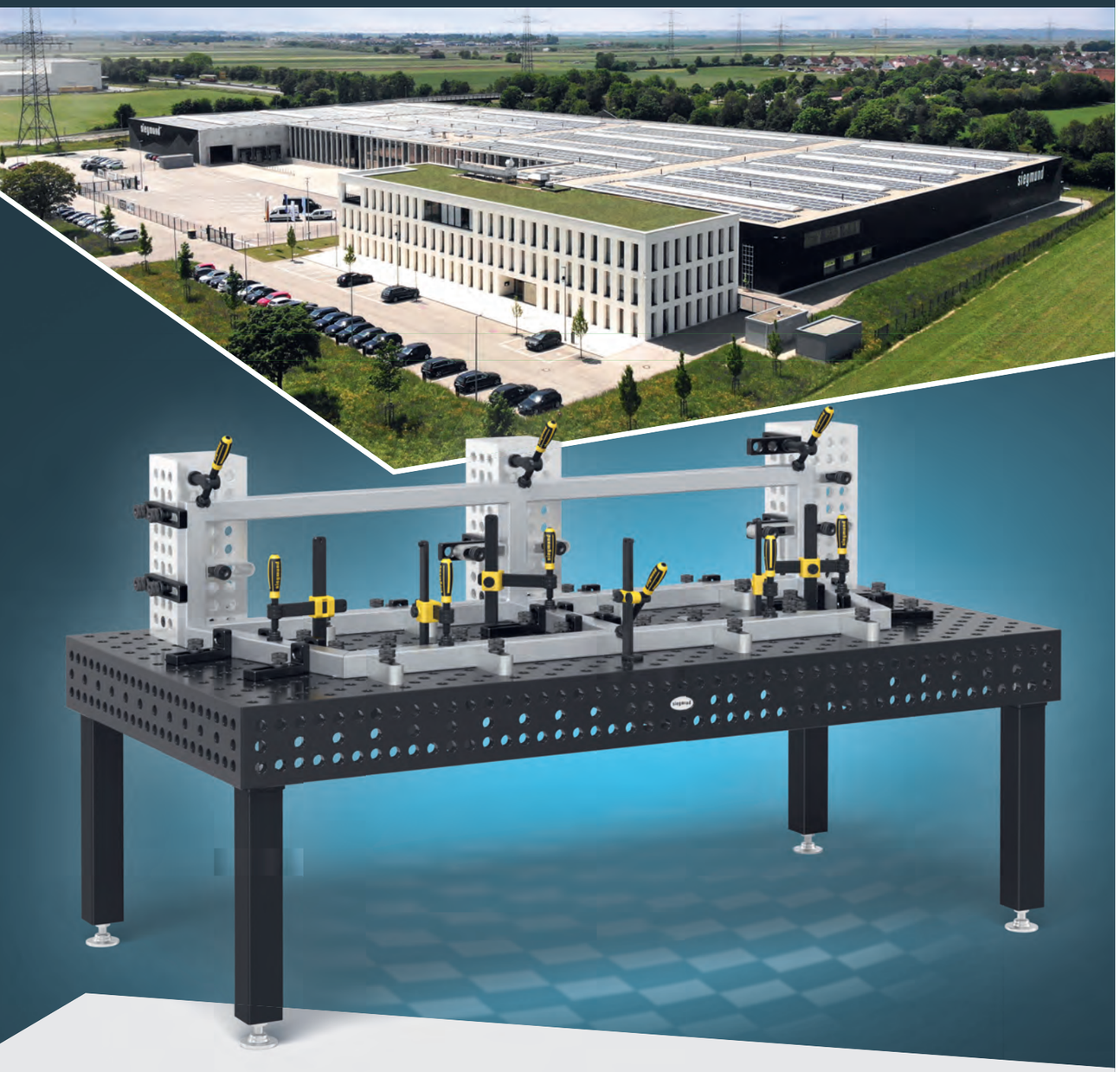
- Kreation OG
- Thomas OG
- Inspiration OG
- Dynamik OG
- Innovation UG
- Motivation UG
- Synergie UG
- Transparenz UG

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

WirmachenDruck.de Sie sparen, wir drucken!

SCHWEISSTISCHE
VOM WELTMARKTFÜHRER
AUS DER REGION

siegmund



Bernd Siegmund GmbH
Landsberger Straße 180
86507 Oberottmarshausen

siegmund.com

Starker Partner im Sport:

Hans Horn

Wie jedes Jahr, so trafen sich aktive und ehemalige Alpine am 6. Januar zum Dreikönigstreffen in Leitershofen bei der Rentnerhütte. Jeder hatte Restbestände vom übrig gebliebenen Weihnachtsgebäck und warme Getränke dabei.

Und so saßen wir über eine Stunde bei kühlem Winterwetter zusammen und ließen die vergangenen Zeiten an uns vorüberziehen. Was an dieser Veranstaltung besonders schön ist, dass wir uns hier mit den nicht mehr aktiven Freunden treffen und austauschen können.

Mitte Juli wollen wir wieder mit dem Fahrrad drei Tage unterwegs sein. Wir starten wieder in Augsburg und **radeln** Richtung **Altmühltal**. Dem Altmühltal folgen wir dann von Ost nach West und radeln dann wieder zurück nach Augsburg.

Bis Ostern machen wir unsere Gymnastik in der Halle. Je nach Wetter entscheiden wir dann, ob wir uns in Leitershofen zum Laufen oder in der Halle treffen.

Da Thomas das Bistro nur noch bis Mitte Februar führt und noch nicht klar ist, wir es dort weiter geht, treffen wir uns nach dem Sport bei der Pizzeria **La Romantica** in Stadtbergen.

Weitere Unternehmungen machen wir wieder kurzfristig aus, wenn wir uns montags beim Sport treffen.

Hans Horn

Aktive und ehemalige Alpinisten beim Dreikönigstreffen

made by FUGO-TEC®
seit 1986

Beton & Bausanierung

Spezialunternehmen im Hoch-, Tief- & Ingenieursbau

- 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

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Maksym
Chirkov

Gürtelprüfungen ...

als krönender Abschluss des Jahres 2025 fanden kurz vor Weihnachten die lange erwarteten Gürtelprüfungen statt – und sie waren für alle Teilnehmer ein großer Erfolg. Die Fleißigsten unter Euch haben ihre Prüfungen sogar mit Lob bestanden. Bei einigen, die im Training gelegentlich gefehlt haben, gibt es noch kleinere Lücken, die wir gemeinsam schließen werden. Dennoch haben alle Prüflinge bestanden und sind in ihren Fähigkeiten und Verständnis des Ju-Jutsu weiter gewachsen.

Ich danke Euch allen für Euren Einsatz, Disziplin und Begeisterung im Training. Mit Eurer Energie und Hingabe habt ihr dieses Jahr zu etwas Besonderem gemacht.

Neuerungen

Nach sorgfältiger Analyse der gezeigten Leistungen der älteren Trainingsgruppe (ab 20 Uhr) habe ich für das kommende Jahr einen neuen Schwerpunkt festgelegt. Statt der reinen Vorbereitung auf die grün-blaue Zwischengürtelprüfung, biete ich eine Ausbildung zum Ju-Jutsu-Do-Gürtel an - ein Angebot, das nicht jeder Verein bietet.

Das Ju-Jutsu-Do-System besitzt eine eigenständige Philosophie und erweitert zugleich Eure Kenntnisse im Ju-Jutsu. Viele Techniken und Prinzipien überschneiden sich, sodass Eure bisherigen Fähigkeiten gefestigt und gleichzeitig neue Inhalte vermittelt werden, die Euch den späteren Weg zum höheren Gürtel im Ju-Jutsu deutlich erleichtern.

Da beide Disziplinen eng miteinander verbunden sind, können Ju-Jutsu-Gürtelträger als Quereinsteiger eine Einstufungsprüfung im Ju-Jutsu-Do bis zur entsprechenden Gürtelfarbe ablegen. Das wird also unser Ziel im Jahr 2026 sein - anstelle der optionalen Zwischengürtelprüfung im Ju-Jutsu, die auf dem Weg zum vollen blauen Gürtel liegt. Parallel dazu wird in den jüngeren Gruppen weiterhin das reguläre Ju-Jutsu unterrichtet und geprüft.

Lasst uns mit Zuversicht in ein neues Jahr starten - ein Jahr, das im Zeichen des Ju-Jutsu-Do stehen wird.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd
Zitzelsberger

Sportliche Höhepunkte

Intensiver Auftakt in die Wintersaison mit 3 Wettkämpfen

Die Schwimmerinnen und Schwimmer waren in den vergangenen Wochen bei mehreren Wettkämpfen erfolgreich im Einsatz.

Beim **20. Internationalen Sprintpokal** in Kempten, beim **50. Adventsschwimmen** in Neuburg sowie beim **39. Augsburger Zirbelnuss-Schwimmen** zeigten die Aktiven über verschiedene Altersklassen hinweg ansprechende Leistungen. Ergänzend zu den Wettkämpfen absolvierte die Wettkampfmannschaft mehrere Trainingslagertage in den Augsburger Bädern, um die Leistungen gezielt zu stabilisieren und weiterzuentwickeln.

Internationaler Sprintpokal Kempten Starke Konkurrenz und wertvolle Wettkampferfahrung

Beim 20. Internationalen Sprintpokal am 22. November 2025 in Kempten präsentierten sich die Schwimmerinnen und Schwimmer des Post SV Augsburg engagiert und geschlossen als Team. Der international besetzte Wettkampf mit Vereinen aus Bayern, Württemberg und dem benachbarten Ausland bot eine gute Gelegenheit, sich mit leistungsstarken Konkurrenten zu messen und wichtige Wettkampferfahrung zu sammeln.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Post SV Augsburg

Am Start waren Anaïs Differenzi, Maxim Ioschpa (2009), Vedran Ivetic (2011), Daria Podgurschi (2015), Magdalena Rill (2013), Fabian Schmitt (2013), Stefan Stadler (2006) und Egor Tsarevski (2010).

Anaïs Differenzi (2012) **gewann Bronze über 100 m Brust**

Fabian Schmitt (2013) **belegte über 50 m Brust den 2. Platz**

Podestplätze und Top-Platzierungen

Besonders erfreulich war der dritte Platz von **Anaïs Differenzi** (2012) über 100 m Brust in 1:32,32 Minuten *(siehe auch Titelfoto)* sowie Rang fünf über 50 m Brust.

Daria Podgurschi belegte über 50 m Rücken in 48,93 Sekunden den dritten Platz.

Fabian Schmitt überzeugte mit einem zweiten Platz über 50 m Brust in 43,35 Sekunden und erreichte über 100 m Brust Rang sieben.
Weitere solide Platzierungen erzielten unter anderem **Vedran Ivetic, Maxim Ioschpa** und **Stefan Stadler** über die 100-m-Bruststrecke in ihren jeweiligen Jahrgängen.

Adventsschwimmen Neuburg Konstante Leistungen beim Jubiläumswettkampf

Beim 50. Adventsschwimmen am 29. und 30. November 2025 in Neuburg zeigte sich die Mannschaft des Post SV Augsburg erneut in guter Form. In der offenen Klasse ging **Stefan Stadler** mehrfach an den Start und erreichte mit konstanten Leistungen vordere Platzierungen.

Anaïs Differenzi auf dem Weg zur Bronzemedaille

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Erfolge in den Jahrgängen und in der Nachwuchsarbeit

Magdalena Rill belegte über 100 m Lagen in 1:33,75 Minuten den zweiten Platz und erreichte über 100 m Freistil Rang vier. **Theresa Übleis** (2013) schwamm über 100 m Freistil in 1:22,94 Minuten auf den dritten Platz.
Daria Podgurschi platzierte sich über 50 m Rücken im vorderen Feld. Neben den erfahrenen Aktiven nutzten auch die Nachwuchsschwimmerinnen und -schwimmer den Wettkampf als wichtige Standortbestimmung zum Jahresabschluss.

Augsburger Zirbelnuss-Schwimmen Heimwettkampf mit großer Beteiligung

Beim 39. Augsburger Zirbelnuss-Schwimmen am 24. und 25. Januar 2026 im Hallenbad Augsburg-Haunstetten war der Post SV Augsburg mit einer engagierten Mannschaft vertreten. Die traditionsreiche zweitägige Veranstaltung zog zahlreiche Vereine aus Bayern und darüber hinaus an und bot ein stark besetztes Teilnehmerfeld.

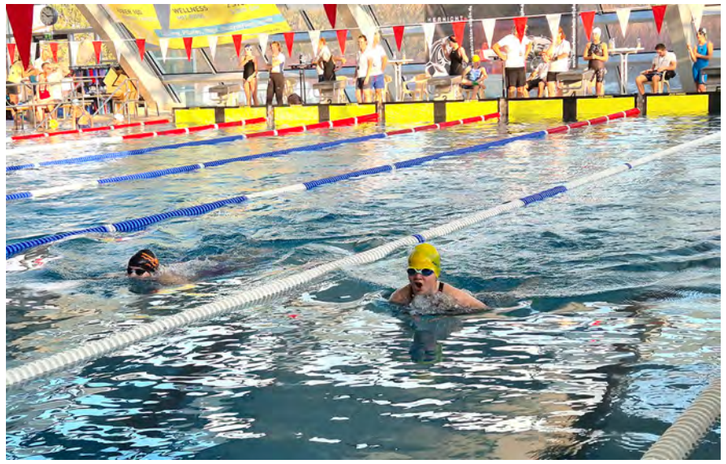
Gelungener Start ins Wettkampfjahr 2026

Über alle Altersklassen hinweg sammelten die Schwimmerinnen und Schwimmer wertvolle Wettkampferfahrung und bestätigten den positiven Trainingsverlauf der vergangenen Wochen. Für viele Aktive stellte das Zirbelnuss-Schwimmen den ersten wichtigen Leistungstest im neuen Wettkampfjahr dar.

Positives Fazit des Trainerteams

Die betreuenden Trainerinnen und Trainer **Christine Lüdke, Charly Götz** und **Stefan Stadler** sowie Abteilungsleiter **Bernd Zitzelsberger** zeigten sich insgesamt zufrieden mit dem Auftritt der Mannschaft.

Für Magdalena Rill und Theresa Übleis war es über die anspruchsvollen 200 m Lagen und die langen 400 m Freistil der erste Start. „Sie haben ihre Sache wirklich gut gemacht“, lobte Bernd Zitzelsberger die jungen Athletinnen.



Magdalena Rill (2013) **behauptete sich in einem großen Teilnehmerfeld im Wettkampf**

Stefan Stadler (2006) **startete mehrfach in der offenen Klasse**

Dank an Helfende und Kampfrichter

„Mein besonderer Dank gilt den Kampfrichterinnen und Kampfrichtern sowie den zahlreichen Helfenden aus der Elternschaft, die mit ihrem Einsatz maßgeblich zum reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen beigetragen haben.“ - so Bernd Zitzelsberger.

Bild: **Florian Hahn**

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Termine, Regelungen und Planungen.

1. An folgenden Sonntagen findet kein Training statt:
Wegen anstehender Wettkämpfe, sowie der Schulferien möchten wir unsere Belegungen im Hallenbad Göggingen an folgenden Sonntagen stornieren:

- ❒ Sonntag, 15.02.2026 (Ferien)
- ❒ Sonntag, 22.02.2026 (Ferien)
- ❒ Sonntag, 29.03.2026 (Ferien)
- ❒ Sonntag, 05.04.2026 (Ferien)
- ❒ Sonntag, 12.04.2026 (Ferien)

Hinweis: An Feiertagen findet nie ein Training statt.

2. Schwimmkurse
Neue Schwimmkurse werden auf der Homepage des Post SV Augsburg angekündigt und gegebenenfalls auch in der Presse *(z. B. Sport in Augsburg, AZ)* sowie auf Social Media. Aus Kapazitätsgründen können wir leider keine Vormerkliste führen. Voraussetzung ist ein Mindestmaß an Wassergewöhnung, unter anderem vollständiges Untertauchen des Kopfes für ca. zwei Sekunden. Kinder, die diese Voraussetzungen in der 1. Kursstunde *(Probetraining)* nicht erfüllen, können leider nicht am Kurs teilnehmen.

3. Trainings während der Faschingsferien
Während der Faschingsferien finden keine Schwimmkurs statt und keine Trainings. Einzige Ausnahme: Masters, soweit ein Trainer / Wasseraufsicht gestellt werden kann. Infos direkt von Charly.

4. Info zur Sommersaison 2026
Ab Mai 2026 beginnt Zug um Zug die Sommersaison. Die Zeiten der von uns genutzten Bäder ändern sich entsprechend. Der beigefügte Belegungsplan gilt daher für die nachfolgend genannten Bäder wie folgt:

- Hallenbad Göggingen
Letztes Training: So., 03.05.2026
Kein Training: Fr.,01.05.2026 (Feiertag)
Schließung: ab Montag, 04.05.2026
Wiedereröffnung: Di., 15.09.2026

- Plärrerbad
Schließung: ab Sa., 01.08.2026
Wiedereröffnung: Di, 15.09.2026

Der Sommerbelegungsplan gilt ab Montag, 18.05.2026
D.h.: Der Schwimmkurs am Mittwoch sowie die Mittwochstrainings finden dort nicht mehr statt. Der Schwimmkurs wird auf Mittwoch im Spickelbad verlegt, die übrigen Trainings werden entsprechend umgeplant. Im Plärrerbad finden - wie in den letzten Jahren - vom 01.05. bis 31.07. jeweils montags Trainings statt *(jedoch kein Schwimmkurs)*.

- Spickelbad
Schließung: ab Samstag, 01.08.2026
Wiedereröffnung: Di., 15.09.2026

Der Sommerbelegungsplan gilt ab Samstag, 16.05.2026
Montags besteht dort dann kein Trainingsangebot mehr.
Voraussichtlich finden die Trainings - wie im letzten Jahr - dienstags, mittwochs und donnerstags statt.

- Familienbad (Freibad)
Öffnung: Sa., 09.05.2026
Geöffnet bis einschließlich Montag, 14.09.2026. Dort planen wir nur im August einzelne Trainings.

- Bärenkellerbad (Freibad)
Öffnung: Sa., 16.05.2026
Geöffnet bis einschließlich Montag, 14.09.2026

Geplante Trainings:
Mittwoch:
Kinder von Karen bzw. Fritz (bzw. vergleichbares Leistungsniveau)
Freitag- und Sonntagabend:
Wettkampfmannschaften sowie teilweise Nachwuchs und freies Schwimmen (abhängig von der Anzahl der Bahnen)
Samstagvormittag:
Wettkampfmannschaften u. Nachwuchs sowie Triathleten und Sport- und Breitensportschwimmer (freies Schwimmen)

Training im Freibad:
Trainings finden grundsätzlich bei jedem Wetter statt (auch bei Regen und kühler Witterung), außer bei Unwetter bzw. Gewitter!

Übergangszeit ist der Mai 2026: In diesem Zeitraum 30.04.2026 bis 18.05.2026 gibt es nur folgende Trainings:

- ❒ Donnerstag, 30.04. und
- ❒ Sonntag, 03.05.: Hallenbad Göggingen
- ❒ Montag, 04.05.: Spickelbad
- ❒ Mittwoch, 06.05.: Plärrerbad
- ❒ Montag, 11.05.: Spickelbad
- ❒ Mittwoch, 13.05.: Plärrerbad
- ❒ Samstag, 16.05.: Bärenkellerbad (vorm., ab ca. 10/11 Uhr)
- ❒ Sonntag, 17.05.: Bärenkellerbad
- ❒ Montag, 18.05.: Plärrerbad

Sommertraining 2026 (18.05. – 31.07.2026)
Für die Wettkampfmannschaften sind folgende Trainingstage geplant:
Montag: Plärrerbad
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: Spickelbad
Freitag, Samstag (vormittags), Sonntag: Bärenkellerbad

Damit besteht für die Wettkampfmannschaften an allen Wochentagen ein Trainingsangebot.

Hinweise zur Wettkampfplanung
Durch die frühe Schließung des Hallenbads Göggingen entfallen im Zeitraum 04.05. bis 17.05.2026:

- ❒ 5 von 8 Trainings der WK 3/4 und des Nachwuchses
- ❒ 5 von 10 Trainingsabenden der WK 1/2

Hinzu kommen die Pfingstferien (23.05. bis 07.06.2026), in denen erfahrungsgemäß sowohl die Trainerverfügbarkeit als auch die Teilnehmerzahlen gering sind. Beides ist für die Trainingsplanung im Hinblick auf die im Frühjahr und Sommer anstehenden Wettkämpfe nicht ideal.

Wichtige Wettkämpfe 2026:
09./10.05.: Bezirks-Jahrgangsmeisterschaften, Immenstadt (Pflichtzeiten)
14.05.: Mauschwimmen, Memmingen
27.06.: Schüler- und Jugendschwimmfest, Kaufbeuren

Mein besonderer Dank gilt allen, die zum Gelingen unserer Schwimmabteilung beitragen – insbesondere meinem Trainer- und Kampfrichterteam sowie allen Eltern und Jugendlichen, die uns beim UNICEF-Schwimmen und bei der Stadt- und Vereinsmeisterschaft so engagiert unterstützen.

Herzliche Grüße

Bernd Zitzelsberger
Abteilungsleiter

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

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

swa

Was hast Du für Ziele?
Möchtest Du Gleichgesinnte treffen?

Möchtest Du Fit werden und Fit bleiben?

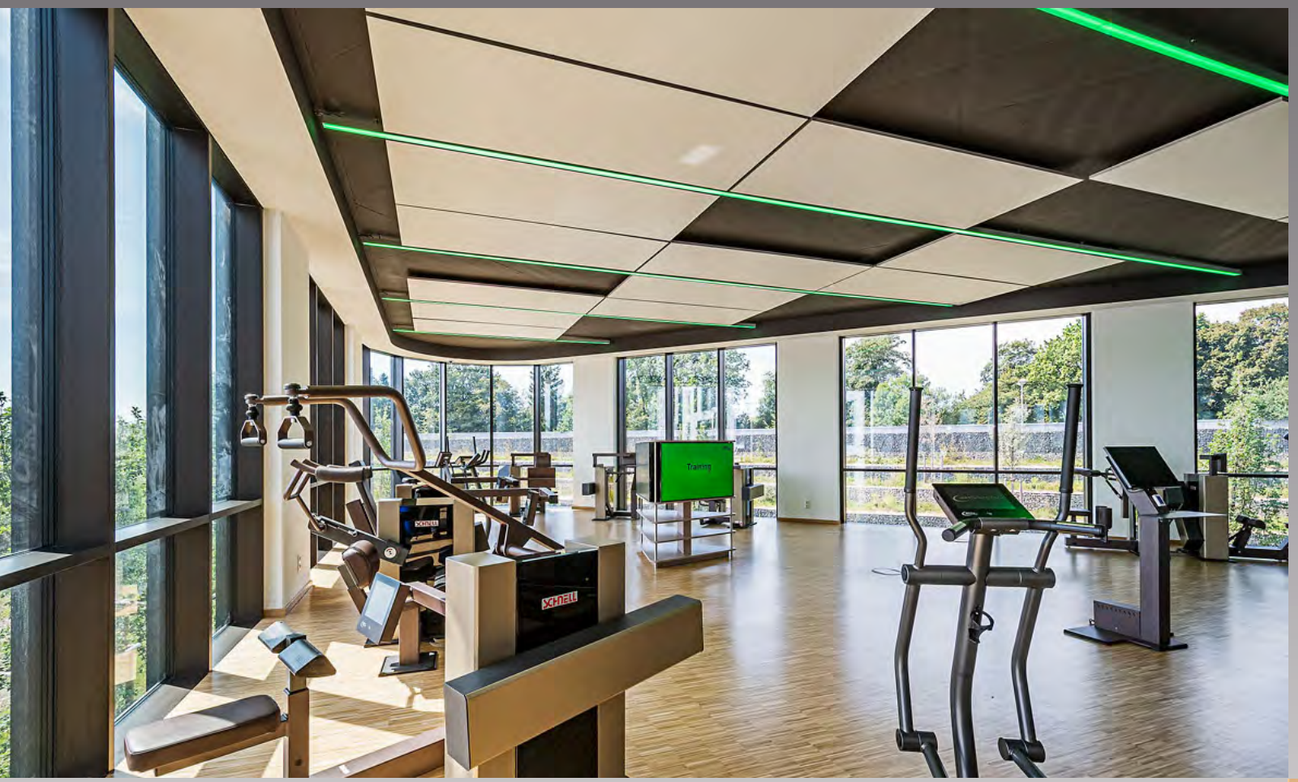
Kurz gesagt: Du willst gemeinsam mit unseren top ausgebildeten Trainern und anderen Sportbegeisterten Deine Ziele erreichen? Dann besuche eines der über dreißig Group-Fitness-Angebote und lasse Dich von unseren engagierten Trainern und der Gruppendynamik mitreißen!

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 Ganztagsschule 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.

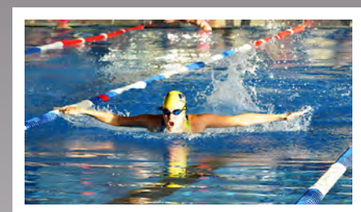
Traditionssport

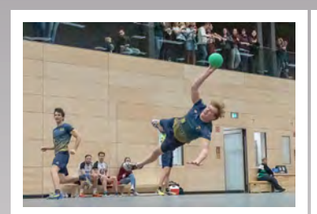
Unser 1927 gegründete Post SV wurde bereits nach wenigen Monaten ein sogenannter Mehrspartenverein, der seinen Mitgliedern grundsätzlich die Möglichkeit bietet, alle Abteilungs- und Spartenangebote zu nutzen.

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

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.

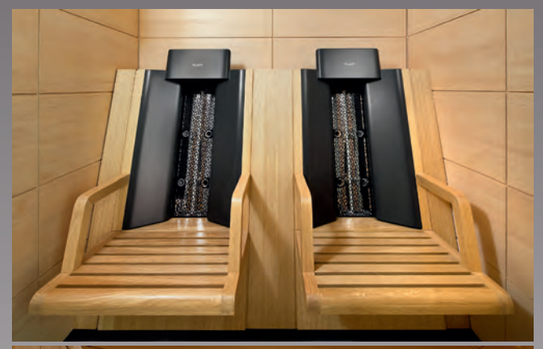
Unser Wellnessbereich verfügt über:

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**



seca
Präzision für die Gesundheit

Körperanalyse So geht's:

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

myPSA

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

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 ...

Post SV Augsburg e.V.
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 I Videoüberwachung I 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 exteren 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 bargeldlos bezahlt werden, entweder über Lastschrift- oder Prepaid-Verfahren.
Kontakt: datenschutzbeauftragter@postsv.de

Genuss aller Abteilungs- und Spartenangebote

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 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 gegebenfalls 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.

SPORTLICH GEMEINSAM GEWINNEN

Dr. Florian Freund
Liste 5 SPD, Platz 1
OB-Kandidat für Augsburg

Tatjana Dörfler
Liste 5 SPD, Platz 4
Stadträtin, bildungspolitische Sprecherin

Dirk Wurm
Liste 5 SPD, Platz 3
ehem. Ordnungs- und Sportreferent der Stadt Augsburg

Denn Sport hält gesund und schafft Gemeinschaft.
Ob jung oder alt, auf dem Bolzplatz, im Verein oder im Wasser. Damit das so bleibt, braucht unsere Stadt gute Orte für Bewegung, Begegnung und Begeisterung. Dafür brauchen wir mehr Sportstätten.

Florian Freund
Oberbürgermeister-Kandidat für Augsburg

Dr. Florian Freund am **8. MÄRZ**
zum neuen Oberbürgermeister wählen!

SP Du & WIR

spd-fraktion-augsburg.de florian-freund-augsburg.de

V. i. S. d. P.: SPD Unterbezirk Augsburg, vertreten durch den Vorsitzenden Dirk Wurm, Grottenau 4, 86150 Augsburg