



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Inside-Info
Delegierten-
versammlung 2026
Gesundheitsförderung
Seite 030 bis 033

Gesundheitssport
Unsere Trainer*innen
und Übungsleiter
Kursplan April 2026
Seite 034 bis 039

Aus den Abteilungen
Schwimmen
Seite 040 bis 041

Imagine
Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 042 bis 051



Heinz Krötz
Präsident

Liebe Vereinsmitglieder,
sehr geehrte Damen und Herren,

unsere 44. Delegiertenversammlung fand am 20.03.2026 im Siegmund Sportpark statt. Besonders im Fokus stand das mittlerweile abgeschlossene Insolvenzverfahren. Leider erst im Nachgang zur Versammlung erhielten wir vom Amtsgericht die Mitteilung, dass das Insolvenzverfahren am 27.03.2026 zum 31.03.2026 aufgehoben wurde.

Mit nach wie vor 1.782 Mitgliedern können wir auch nach Abschluss des Insolvenzverfahrens sehr zufrieden sein. In Anbetracht der düsteren Prognosen, noch vor rund einem Jahr, haben wir uns besser stabilisieren können, als von vielen Akteuren erwartet wurde.

Eine der größeren und vor allem kostenintensiven Herausforderungen war die Buchführung im abgelaufenen Jahr. Die gesetzliche Umstellung des Standardkostenrahmensplans, von SKR 49 auf SKR 42, war noch relativ einfach zu begleiten, während die Konsolidierung der einzelnen zeitlichen wirtschaftlichen Betrachtungen, dann schon eine beachtliche bis unlösbare Aufgabenstellung war.

Da wir nun Mieter und nicht mehr Eigentümer sind müssen wir nun mit einem zwar anderen, aber nicht weniger geringeren, Kostendruck arbeiten. Die künftigen Hallengebühren werden auf Basis des bestehenden Vertrages des Insolvenzverwalters derzeit neu verhandelt.

Unsere Möglichkeiten liegen aber leider noch gegenüber den unternehmerischen Vorstellungen des Eigentümers etwas auseinander. Dieses hat uns auch veranlasst, diverse Maßnahmen bereits zu initiieren und wir werden auch noch weitere, vielleicht etwas uncharmantere,

aber dafür kostenreduzierende Themen angreifen und umsetzen müssen, um auch über unseren 100. Geburtstag in 2027 hinaus existieren zu können.

Die erste regulierende Maßnahme, die bereits für einige Diskussionen gesorgt hat, ist eine generelle Kursabsage, wenn sich nur weniger als 3 Kursteilnehmer für einen Kurs angemeldet haben. Gleiches gilt auch für die teilweise Vertretung von Kurstrainer*innen im Krankheitsfall. Es ist keinem Organisator zuzumuten und auch gegenüber den Mitgliedern finanziell nicht zu verantworten, Kurse kurzfristig mit höchstem Aufwand vertreten zu lassen, wenn sich (leider) vereinzelte Kurstrainer*innen nur Stunden vor einem Kurs krankmelden.

Um unseren Mitgliedern dennoch den bestmöglichen Service zu bieten, appellieren wir hier nochmals, unsere mySPORT-App zu nutzen. Nur wer sich für einen Kurs vorgemerkt bzw. eingetragen hat, kann auch im Falle einer Absage vorher informiert werden. Sinngemäß gleiches gilt auch bei Überbuchungen (i.d.R. >15 Teilnehmern). Auch hier erfolgt sofort ein Hinweis, wenn ein gesetzter Teilnehmer seine Reservierung zurückgibt und es wird automatisch der nächste Wartende informiert, dass er nun einen Platz haben kann.

Übrigens: Eine komplette Bedienungsanleitung der mySPORTS-App finden auf im Downloadbereich unserer Vereinszeitungen. In der Ausgabe vom 15.02.2024 ist ab Seite 10 alles umfangreich beschrieben.

Im weiteren Verlauf der Delegiertenversammlung wurde dann noch über ein Vereiskonzept diskutiert, wie sich z.B. der Post SV, auf Basis von Potenzialen und Ideen, in den Jahren 2026 / 2027 weiterentwickeln könnte.

Ein Beispiel: Die 3 Bilder - zu Gast in der KiSS, Spieler der Kangaroos sowie Spielerinnen der Damenfußballmannschaft des TSV Schwaben Augsburg. Wir planen unsere Kindersportschule für den schulischen Ganzttag, sowie für ein sportliches Spezialisierungsangebot fit zu machen.



„Sportvereine leisten einen entscheidenden Beitrag zu Gesundheitsförderung.“

Zum Weltgesundheitstag am 07. April steht Prävention im Mittelpunkt. Ralf Gottfried von movePROsport e.V. erklärt, warum Bewegung über alle Lebensphasen hinweg entscheidend für Gesundheit und Lebensqualität ist und wie das DOSB-Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** für geprüfte, verlässliche Angebote im Vereinssport steht (Quelle DOSB).

DOSB: Der Weltgesundheitstag lenkt den Blick auf Prävention und Lebensqualität. Welche Rolle spielt Bewegung aus Ihrer Sicht für die Gesundheit?

Ralf Gottfried: Bewegung ist aus meiner Sicht eine zentrale Grundlage für Lebensqualität in allen Lebensphasen. Sie wirkt präventiv, stärkt sowohl körperliche als auch mentale Gesundheit und schafft einen wichtigen Ausgleich im Alltag. Gerade in einer zunehmend bewegungsarmen Gesellschaft wird Bewegung zu einer bewussten Entscheidung für die eigene Gesundheit.

Entscheidend ist dabei, dass Bewegung individuell angepasst werden kann. Vom Kindesalter bis ins hohe Alter bietet sie die Möglichkeit, Menschen genau dort abzuholen, wo sie stehen. Diese Flexibilität macht Bewegung zu einem der wirkungsvollsten Instrumente für nachhaltige Gesundheitsförderung.

Sie engagieren sich seit vielen Jahren im Gesundheitssport, unter anderem als DOSB-lizenziertes Trainer, im Steuerkreis „Bewegung mit Herz“ und als Demenz-Partner. Was treibt Sie persönlich an, sich so intensiv für Bewegung und Gesundheit einzusetzen?

Mein Antrieb ist stark durch meine eigenen Erfahrungen im Sport geprägt. Vor der Gründung von movePROsport e.V. war ich im Leistungssport als Trainer tätig. In diesem Umfeld wurde Leistung



sehr gezielt entwickelt, das Thema Prävention hingegen häufig nicht systematisch in den Trainingsalltag integriert. Oft wurde Prävention den Athleten selbst überlassen, beispielsweise durch individuelle Maßnahmen oder lockere Laufeinheiten. Für mich war das weder nachhaltig noch zielgerichtet. Ich habe früh erkannt, dass Prävention genauso strukturiert, professionell und verbindlich umgesetzt werden muss wie leistungsorientiertes Training. Mit movePROsport e.V. haben wir genau hier angesetzt und eine Struktur geschaffen, in der Prävention im Mittelpunkt steht.

förderung, insbesondere durch die Kombination aus Bewegung und sozialer Einbindung. Sie schaffen Gemeinschaft, Verbindlichkeit und Motivation. Diese Faktoren sind maßgeblich dafür, dass Menschen langfristig aktiv bleiben. Während viele Angebote auf kurzfristige Effekte abzielen, ermöglichen Vereine eine nachhaltige Integration von Bewegung in den Alltag. Gerade im Präventionsbereich ist diese Kontinuität ein zentraler Erfolgsfaktor.

Ihr Vereinsname „movePRO-sport“ steht für Freude, Lebenslust und Bewegung.

Wie spiegelt sich dieser Anspruch ganz konkret in Ihren Angeboten wider?

Die Idee hinter movePROsport e.V. ist gemeinsam mit meinem Freund

„Sportvereine leisten einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung, sie schaffen Gemeinschaft, Verbindlichkeit und Motivation. Diese Faktoren sind maßgeblich dafür, dass Menschen langfristig aktiv bleiben.“

Während viele Angebote auf kurzfristige Effekte abzielen, ermöglichen Vereine eine nachhaltige Integration von Bewegung in den Alltag.“

Ralf Gottfried,
Vorstandsvorsitzender movePROsport e.V.

Unser Ziel ist es, Menschen aktiv dabei zu unterstützen, langfristig gesund, leistungsfähig und motiviert zu bleiben.

Sportvereine gelten als niedrigschwellige Gesundheitsorte. Was können Vereine besonders gut leisten, was andere Gesundheitsangebote oft nicht schaffen?

Sportvereine leisten einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheits-

Georgi Kimstatsch, ehemaliger Eishockeyprofi, entstanden. Unser Anspruch war es von Beginn an, einen Verein zu schaffen, der sich konsequent und ausschließlich dem Thema Gesundheit und Prävention widmet. Wir wollten bewusst keinen klassischen Ansatz wählen, bei dem Prävention lediglich als ergänzendes Angebot innerhalb eines bestehenden Vereins integriert wird. Stattdessen stand für uns im Fokus, Gesundheit als

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 (3),
Juni 2026, ist der
Donnerstag, 04.06.2026.

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.

Facebook: @myPSA by Post SV
Instagram: @myPSA.augsburg

Das Vereinsmagazin des Post
SV erscheint im 37. Jahrgang

Rechte

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

Die verfassten Beiträge kön-
nen aus redaktionellen Grün-
den abgeändert oder gekürzt
werden. Nachdruck, auch aus-
zugsweise, ist nur mit vollstän-
diger Quellenangabe gestattet.
Das Vereinsmagazin erscheint
sechs mal im Jahr. Der Be-
zugspreis ist im Mitgliedsbei-
trag enthalten.

Anzeigenpreise

Anzeigenpreisliste Nr. 2
vom 01. Januar 2022.

zentrale Aufgabe zu definieren und struktu-
rell zu verankern.

Darüber hinaus verfolgen wir einen koopera-
tiven Ansatz. Unser Ziel ist es, gemeinsam
mit anderen sportspezifischen Vereinen in
der Region zu arbeiten und Synergien zu
nutzen. So entsteht ein ganzheitliches Sport-
angebot, das nicht isoliert innerhalb eines
Vereins gedacht wird, sondern als gemein-
schaftliche Aufgabe verstanden wird. Im
Kern bedeutet das, jeder Mensch soll die
Möglichkeit haben, mit Freude und ohne
Hürden präventiv aktiv zu werden.

**movePROsport e.V. arbeitet mit dem
DOSB-Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT.
Was bedeutet dieses Qualitätssiegel für
Ihren Verein und warum war es Ihnen
wichtig, diesen Weg zu gehen?**

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUND-
HEIT steht für geprüfte Standards, fachliche
Qualität und Verlässlichkeit. Für uns ist es ein
wichtiges Instrument, um Vertrauen bei Teil-
nehmern aufzubauen und unsere Angebote
klar zu positionieren. Gleichzeitig bietet die
Plattform eine starke Möglichkeit zur Sicht-
barkeit. Durch die Listung erhalten Vereine
Zugang zu einer bundesweiten Reichweite
und die Chance, alle gesetzlich Versicherten
in Deutschland anzusprechen. Damit ist das
Siegel nicht nur ein Qualitätsmerkmal, son-
dern auch ein strategisches Werkzeug, um
das Thema Prävention nachhaltig im Markt
zu platzieren.

**„Wir wollten bewusst keinen klassischen
Ansatz wählen, bei dem Prävention ledig-
lich als ergänzendes Angebot innerhalb
eines bestehenden Vereins integriert wird.
Stattdessen stand für uns im Fokus, Ge-
sundheit als zentrale Aufgabe zu definie-
ren und strukturell zu verankern.“**

Ralf Gottfried,
Vorstandsvorsitzender movePROsport e.V.

**Viele Vereine zögern noch bei der Zertifi-
zierung. Welche Erfahrungen haben Sie
gemacht und was würden Sie anderen
Vereinen raten, die über SPORT PRO GE-
SUNDHEIT nachdenken?**

Die Zertifizierung über SPORT PRO GE-
SUNDHEIT ist in der Praxis deutlich zu-
gänglicher, als viele Vereine zunächst ver-
muten. Die Prozesse sind klar strukturiert
und die Nutzeroberfläche ist so gestaltet,
dass sie effizient und mit überschaubarem
Aufwand genutzt werden kann. Zudem lei-
sten die Landessportbünde eine sehr gute
Unterstützung, vom ersten Kontakt bis zur
erfolgreichen Umsetzung. Vereine werden



Schritt für Schritt begleitet und er-
halten die notwendige Orientierung
im gesamten Prozess. Aus unserer
Sicht ist die Zertifizierung ein klarer
Mehrwert, sowohl in Bezug auf die
Qualität der Angebote als auch auf
die Außenwirkung und Weiterent-
wicklung des Vereins.

**Zum Abschluss: Was wünschen
Sie sich zum Weltgesundheitstag
für den organisierten Sport und
was möchten Sie Menschen mit-
geben, die noch zögern, den er-
sten Schritt in einen Sportverein
zu machen?**

Ich wünsche mir, dass Bewegung
in der Gesellschaft einen noch hö-
heren Stellenwert erhält und stärker
als selbstverständlicher Bestandteil
des Alltags wahrgenommen wird.

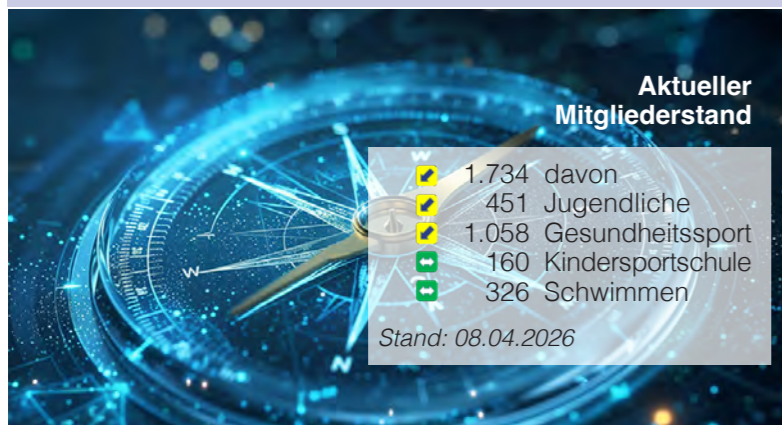
Darüber hinaus sehe ich großes
Potenzial in einer intensiveren Zu-
sammenarbeit zwischen Vereinen.

Der Fokus sollte weniger auf Wett-
bewerb und Platzierungen liegen,
sondern vielmehr auf der gemein-
samen Aufgabe, Menschen langfri-
stig für Bewegung und Gesundheit
zu begeistern.

Nachhaltige Gesundheitsförderung
gelingt nicht isoliert.

Weder einzelne Trainer noch einzel-
ne Vereine können diese Aufgabe
allein bewältigen. Vereine stehen
für Gemeinschaft und genau die-
sen Gedanken sollten wir stärker in
den Mittelpunkt stellen.

Wenn wir es schaffen, gemeinsam
zu agieren, können wir deutlich
mehr Menschen erreichen und
nachhaltig etwas bewegen.





Julia Pirker

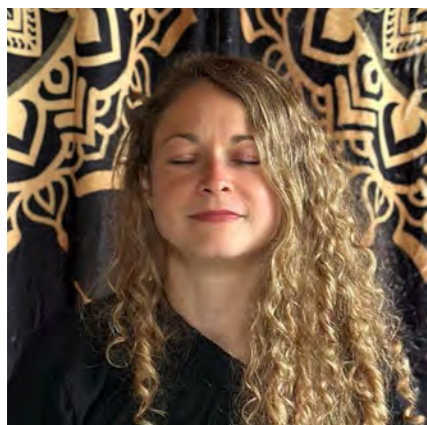
Kurszeit:
Donnerstag 08:00 bis 09:00 Uhr
Indoorcycling - Raum Motivation

Hallo, mein Name ist Julia und ich bin eine neue Trainerin im Team. Ich liebe es Sport zu machen. Privat fahre ich leidenschaftlich gerne Rennrad und tanze gerne.

Derzeit gebe ich am Donnerstag um 8 Uhr eine Spinning Stunde und springe als Vertretung auch für andere Kursformate ein.

Hinzukommend arbeite ich donnerstags und freitags auf der Trainingsfläche, wo ich Trainingspläne erstelle und Euch gerne dabei helfe, Euren persönlichen sportlichen Zielen näher zu kommen.

Ich habe eine Fitnesstrainer B Lizenz sowie eine Spinning Trainer Ausbildung und im Mai absolviere ich meine Ernährungsberatungsausbildung. Ich freue mich, Euch ganz bald kennenzulernen.



Christina Grob

Kurszeit:
Donnerstag 16:45 bis 18:00 Uhr
Melodia Yoga - Raum Synergie

Hallo zusammen, ich bin Christina und war ehemalige Leistungssportlerin im Eiskunstlauf (Deutsches Nationalteam, mehrfache Bayerische Meisterin, Französische Meisterin, mehrfache Jugend- und Juniorenmeisterin), Büro- und Veranstaltungskauffrau, Eiskunstlauftrainerin, Mutter einer Tochter, mit Boxerhündin Ira, weiß, wie herausfordernd das Leben sein kann.

Ich habe mich nach Erholung, nach Abwechslung, nach Energie im Alltag geseht. Yoga hat mir die Erfüllung, körperliche- und geistige Erholung gebracht. Mein Wunsch war es, das Gefühl von Leichtigkeit und Freude, körperliche und mentale Gesundheit auch an andere Menschen weiterzugeben und deshalb habe ich mich für die 2-jährige Yogaausbildung bei Yoga Vidya Augsburg entschieden und abgeschlossen.

Ich habe bereits jahrelange Erfahrungen als Yogalehrerin in Fitnessstudios und Vereinen sammeln können und mein eigenes Yogastudio Golden Yoga Christina Grob in Königsbrunn gegründet.



Wolfgang Heinrich

Kurszeiten:
Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr Pilates
19:00 - 20:00 Uhr Yoga
beides Raum Transparenz

Habe die Ehre, mein Name ist Wolfgang! Ich absolvierte beim Bayerischen Landessportverband folgende Ausbildungen:

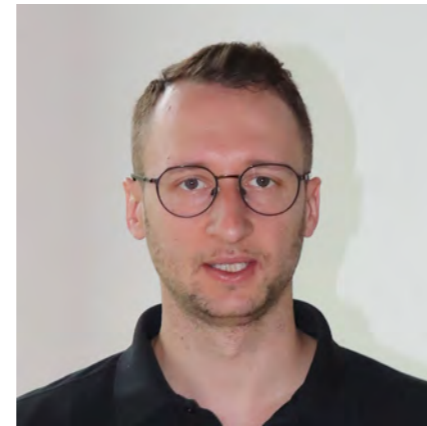
- Übungsleiter C für Erwachsene und Ältere Menschen
- Übungsleiter B in der Prävention, mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung

- Yoga-Trainer
- Nordic Walking Zertifikat

Bei der Pilates Academy in München absolvierte ich meine Ausbildung zum Pilates Trainer-Matte

Im Post SV (Alpine) bin ich seit 1980 Mitglied.

Ich freue mich auf Eure Teilnahme.



Tobias Gläsel

Kurszeiten:

Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr Bodyfit
18:00 - 19:00 Uhr Bodyfit

Sonntag 09:00-10:00 Uhr Bodyfit
alles im Raum Kreation

Früher war ich jahrelang auf dem Fußballplatz und dem Skaterhockeyfeld zuhause, bis ich meine Leidenschaft im Kraft- und Fitnessbereich entdeckt habe und diese gerne bei einem gemeinsamen Workout mit Dir/Euch teile.

Spaß, gute Laune und eine saubere Übungsausführung stehen für mich an oberster Stelle!

»Gute Dinge passieren nicht durch Zufall, sondern durch harte Arbeit und das Eingehen von Risiken.« (Arnold Schwarzenegger)

Ich bin seit März 2025 im Post SV und habe folgende Trainerlizenzen:

- DOSB-Übungsleiter B Sport in der Rehabilitation (Orthopädie)
- DOSB-Übungsleiter C
- Fitnesstrainer A-Lizenz

- Medizinischer Fitnesstrainer
- Personal Trainer
- Fitnesstrainer B-Lizenz
- Athletiktrainer



Alexandra Mögele

Kurszeiten:
Mittwoch: 18:30 bis 19:30 Uhr
Indoorcycling
Freitag: 09:00 bis 10:00 Uhr
Indoorcycling
Freitag: 10:00 bis 10:30 Uhr
Mobility & Stretching
alles im Raum Motivation

Ich bin Alexandra (oder kurz Alex)

Stillsitzen ist nicht so mein Ding - ich brauche Bewegung, Action und am besten noch gute Musik dazu. Sport begleitet mich schon mein halbes Leben und ich habe im Laufe der Zeit schon einiges ausprobiert, was irgendwie Puls macht. Seit knapp vier Jahren spiele ich außerdem aktiv Handball beim TSV Haunstetten.

Meine ersten Erfahrungen im Sportbereich habe ich bereits als Minijob während meiner Schul- und Studienzeit im Fitnessstudio gesammelt - dort durfte ich bereits vieles lernen. So richtig gepackt hat mich irgendwann dann das Indoor Cycling. Erst selbst im Sattel geschwitzt - und irgendwann gedacht: „Das kann ich auch!“ ...und jetzt bringe ich euch ins Schwitzen.

In meinen Kursen erwartet euch eine Mischung aus Motivation, Energie und guter Laune - gepaart mit dem einen oder anderen „Okay, das zieh ich jetzt doch durch“-Moment. Mir ist wichtig, dass wir gemeinsam Gas geben, aber auch Spaß dabei haben. Denn seien wir ehrlich: Quälen macht zusammen einfach mehr Spaß.

Aktuell mache ich zusätzlich eine Ausbildung zur Fitness- und Group-Fitness-Trainerin, um mein Wissen weiter auszubauen und

euch noch mehr Abwechslung zu bieten. Wenn ich nicht gerade auf dem Bike sitze, arbeite ich hauptberuflich als Partnermanagerin und kümmere mich um Kooperationen und Sportsponsoring.

Fun Fact: Ich bin für (fast) jede Sportart zu begeistern - mein Kalender sagt aber leider nicht immer Ja dazu!



Desislava Yordanova-Ilic

Kurszeiten:

Donnerstag: 09:00 bis 10:00 Uhr
Schlingentraining - R. Innovation
Donnerstag: 10:00 bis 11:00 Uhr
Body & Soul - Raum Inspiration
Sonntag: 09:00 bis 10:00 Uhr
Full Body Workout - R. Kreation
(im Wechsel mit Tobias Gläsel)

Ich bin leidenschaftliche Trainerin mit dem Fokus auf ganzheitlicher Gesundheit - von Hormonbalance und Beckenbodentraining bis hin zu funktionellem Ganzkörpertraining für mehr Energie und Beweglichkeit im Alltag - und das möglichst bis ins hohe Alter.

Als dreifache Mama weiß ich, wie wertvoll Bewegung ist - nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele. Mit einer Kombination aus fundierter Ausbildung, Empathie und viel Praxiserfahrung begleite ich die Mitglieder auf ihrem ganz persönlichen Weg zu mehr Energie, Balance und Wohlbefinden.

....



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.

Lizenzen von Desislava:

- ☐ BLSV DOSB-Übungsleiterin C
- ☐ AHAB-Akademie Kursleiterin für Beckenbodengymnastik
- ☐ BLSB DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention Profil: - Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem
- ☐ BLSV DOSB-Übungsleiterin B - Sport in der Prävention Profil: - Herz-Kreislauf-Training
- ☐ BTV Yoga in der Schwangerschaft
- ☐ BTV Kursleiterin Pilates
- ☐ Referentin für den BLSV



Klaus Hagedorn

Kurszeiten:
 Dienstag 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Bauch-Work-Out - Raum Kreation
 Dienstag 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Ganzkörper Cardio Workout
 Freitag 17:00 bis 18:00 Uhr
Fatburner - Raum Kreation
 Freitag 18:00 bis 19:00 Uhr
After Work Fitness R. Kreation

Übermich ...

Mein Lebensmotto:

Wer immer das tut, was er schon kann, wird immer das sein was er schon ist!

Was fasziniert mich am Sport am meisten?

Man kann jederzeit erneut seine Grenzen erweitern und über sich hinauswachsen.

Warum muss man mit mir trainieren?

Weil ich ein Mensch bin der gerne motiviert und Menschen damit anstecke, um mehr aus sich rauszuholen.

Was sind meine Hobbys?

Tauchen, Fitness, Radfahren und Kochen

Mein absoluter Fitnessstipp:

Die besten Trainingstage sind die,

an denen du denkst, heute geht gar nichts. Ich bin seit Mai 2022 als Trainer im Post SV tätig. Schnupper doch einfach einmal bei mir....



Katrin Sved

Ganzheitlich gesund:
 Mein Weg zum Sportpark

Hallo! Mein Name ist Katrin Sved. Für mich ist Sport weit mehr als nur körperliche Betätigung - er ist die Grundlage für eine gesunde persönliche Entwicklung und lebenslanges Wohlbefinden. Dass ich heute als Trainerin vor euch stehe, liegt an meiner tiefen Überzeugung, dass Bewegung und Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind.

Meine Reise begann bereits vor ziemlich genau zehn Jahren in Donauwörth, wo ich im Platinum Fitnessstudio erste wertvolle Erfahrungen in der Mitgliederbetreuung und im Trainingsumfeld sammeln konnte. Nach diesem frühen Einstieg in die Praxis folgte meine akademische Laufbahn, während der ich mich nebenberuflich durchgängig im Kundenservice eingebracht hatte.

Frisch aus meinem Studium der anwendungsorientierten interkulturellen Sprachwissenschaften (mit Französisch und Russisch) kehre ich nun mit einer neuen, wissenschaftlich fundierten Perspektive zurück zur Bewegung.

Dabei liegt mein besonderer Fokus auf der gesundheitsförderlichen Körpersprache - meiner großen Leidenschaft. Ich verstehe Kommunikation nicht nur als gesprochenes Wort, sondern als ganzheitlichen Ausdruck. Für euch bedeutet das ein Training, das nicht nur ober-

flächlich wirkt, sondern euch hilft, eine echte, gesunde Verbindung zu eurem Körper aufzubauen und eure Ziele mental sowie körperlich leichter zu erreichen.

Um diese ganzheitliche Arbeitsweise fachlich zu untermauern, habe ich mich stetig weitergebildet und halte heute die Fitnesstrainer A-Lizenz (Level 4) in der Hand.

Seit Oktober 2025 bin ich fest im Sportpark dabei und bin seit Anfang 2026 auch als Übungsleiterin für Gruppenfitness beim Post SV

Mir ist es wichtig, dass wir nicht nur trainieren, sondern gemeinsam ein Bewusstsein für eine gesunde Entwicklung etablieren. Deshalb vertiefe ich mein Wissen aktuell noch weiter in einer Ausbildung zur Faszientrainerin, um euch künftig noch gezielter in den Bereichen Beweglichkeit und Regeneration zu begleiten.

Ich freue mich darauf, euch mit Kompetenz und Begeisterung auf eurem Weg zu mehr Wohlbefinden zu unterstützen!



Anke Zitzelsberger

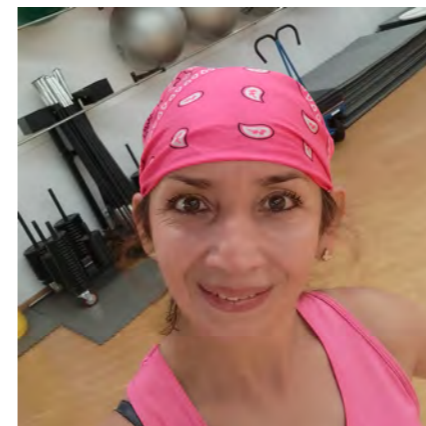
Kurszeiten:
 Montag: 18:30 bis 19:30 Uhr
 19:30 bis 20:30 Uhr
 Donnerstag: 18:30 bis 20:00 Uhr
alles Raum Motivation

Mein Name ist Anke Zitzelsberger. Ich bin beruflich in der Energiewirtschaft als Konzessionsmanagerin für Strom tätig und lebe mit meiner Familie in Augsburg. Sport ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil meines Alltags. Zu meinen Aktivitäten gehören neben dem Indoor Cycling auch Laufen, Trailrunning, Mountainbiken, Skaten und Skifah-

ren im Winter, sowie Touren in den Bergen.

Ich habe die ICG Basic- und ICG Pro Level-Ausbildung absolviert und leite seit Herbst 2022 beim Post SV Indoor-Cycling-Kurse. Von Oktober bis März biete ich zusätzlich ein strukturiertes HIIT-Training als Vorbereitung auf die Radsaison an.

Die Arbeit mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereitet mir große Freude, und daher gestalte ich meine eher radsportorientierten Stunden so, dass alle mit Zufriedenheit und Spaß aus dem Training gehen.



Carmen Espinosa

Kurszeit:
 Mittwoch: 19:00 bis 20:00 Uhr
Raum Kreation

Ich heiße Carmen Espinosa und bin seit 2012 Zumba-Trainerin (ZIN).

Kurze Definition von Zumba:
 Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Tanz und Aerobic kombiniert. Es basiert auf lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen und verbindet einfache Tanzbewegungen mit einem effektiven Ganzkörpertraining. Ziel ist es, die Ausdauer zu verbessern, Kalorien zu verbrennen und gleichzeitig Spaß an der Bewegung zu haben.

Das sagt die KI: Zumba ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Training, das lateinamerikanische Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia) mit Aerobic verbindet. Es verbrennt 300-600 Kalorien pro Stunde, macht Spaß und ist für alle Fitnesslevel geeignet. Kurse sind weltweit, auch in Deutschland, in Fitnessstudios oder über die offizielle Website verfügbar.



Uta Wagner

Kurszeiten:
 Dienstag 08:00 bis 08:45 Uhr
Indoorcycling für Einsteiger
Raum Motivation
 Dienstag 8:45 bis 09:15 Uhr
Muskellängentraining
Raum Innovation
 Mittwoch 09:00 bis 10:00 Uhr
Bodega - Raum Kreation
 Mittwoch 10:00 bis 11:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
Raum Kreation
 Donnerstag 15:00 bis 16:00 Uhr
Vitaler Rücken - Raum Kreation
 Donnerstag 16:00 bis 16:30 Uhr
Muskellängentraining
Raum Kreation
 Donnerstag 17:30 bis 18:30 Uhr
Bodyfit - Raum Inspiration

Seit über vier Jahren arbeite ich mit voller Leidenschaft als Trainerin - und genau das merkt man auch in meinen Kursen.

Meine Ausbildung habe ich in München gemacht, und seitdem ist Bewegung für mich nicht nur ein Beruf, sondern eine echte Herzenssache.

Ich liebe die Vielfalt: von Pilates über Body Workout, Rückenfit und Wirbelsäulengymnastik bis hin zu TRX und Spinning. Jeder Kurs hat seine eigene Energie - und ich gebe immer alles, um diese an meine Teilnehmer weiterzugeben.

Auch privat bin ich am liebsten in Bewegung, vor allem draußen in der Natur. Ob auf dem Rad, beim Skifahren, Laufen oder Schwimmen - das ist für mich der perfekte Ausgleich und gibt mir neue Kraft.

Was mir besonders wichtig ist: die richtige Einstellung. Ich möchte Menschen nicht nur durch ein Training führen, sondern sie wirklich motivieren, im Alltag aktiver zu sein und ein gutes Gefühl für ihren Körper zu entwickeln.

Mit meiner Energie und Freude versuche ich, genau das weiterzugeben - damit Bewegung nicht zur Pflicht wird, sondern zu etwas, worauf man sich freut.

Mein Ziel ist es, Gesundheit zu fördern, die Grundfitness zu stärken und meine Teilnehmer dabei zu unterstützen, sich in ihrem Körper wohl und stark zu fühlen.



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

Kursplan April 2026

Montag	 <p>09:00 - 10:00h Yoga</p>	 <p>10:00 - 11:00h Pilates</p>	 <p>18:30 - 19:30h Endurance Indoorecycling *)</p>	 <p>19:00 - 20:00h Bauch-Beine-Po</p>	 <p>19:00 - 20:00h Alpine Rückenschule</p>	 <p>19:30 - 20:30h Indoorecycling *)</p>	 <p>20:00 - 20:45h Muskellängentraining</p>	Montag	
Dienstag	 <p>08:00 - 08:45h Indoorecycling für Einsteiger</p>	 <p>08:45 - 09:15h Stretching</p>	 <p>16:00 - 17:00h Vitaler Rücken</p>	 <p>17:00 - 18:00h After Work Yoga</p>	 <p>18:00 - 18:30h Bauch Workout</p>	 <p>18:00 - 19:00h Pilates</p>	 <p>18:30 - 19:30h Ganzkörper Cardio Workout</p>	 <p>19:00 - 20:30h Yoga</p>	Dienstag
Mittwoch	 <p>09:00 - 10:00h Bodega</p>	 <p>10:00 - 11:00h Wirbelsäulengymnastik</p>	 <p>17:00 - 18:00h Bodyfit</p>	 <p>18:00 - 19:00h Bodyfit</p>	 <p>18:30 - 19:30h Indoorecycling *)</p>	 <p>19:00 - 20:00h Zumba-Fitness</p>		Mittwoch	
Donnerstag	 <p>08:00 - 09:00h Indoorecycling</p>	 <p>NEU ab 6.04.2026 09:00 - 10:00h Schlingentraining</p>	 <p>NEU ab 6.04.2026 10:00 - 11:00h Body & Soul</p>	 <p>15:00 - 16:00h Vitaler Rücken</p>	 <p>16:00 - 16:30h Stretching</p>	 <p>16:45 - 18:00h Melodia-Yoga</p>	 <p>17:30 - 18:30h Bodyfit</p>	 <p>18:30 - 20:00h Indoorecycling *)</p>	Donnerstag
Freitag	 <p>09:00 - 10:00h Starker Rücken</p>	 <p>09:00 - 10:00h Indoorecycling für Einsteiger</p>	 <p>10:30 - 11:00h Muskellängentraining</p>	 <p>17:00 - 18:00h Fatburner</p>	 <p>18:00 - 19:00h After Work Fitness</p>			Freitag	
Samstag	 <p>10:00 - 11:00h Yoga</p>							Samstag	
Sonntag	 <p>09:00 - 10:00h Bodyfit in Wechsel</p>	 <p>10:00 - 11:00h Rücken und Entspannung</p>						Sonntag	

Informationen zum Kursplan

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

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



Bernd Zitzelsberger

Liebe Schwimmerinnen liebe Schwimmer,

heute erhaltet Ihr wieder eine umfangreichere Schwimm-Info.

Während der Bayerischen Schulferien finden grundsätzlich keine Schwimmkurse und kein reguläres Training statt. Über das Osterferienprogramm hatten wir die Mitglieder bereits gesondert informiert.

1. Weitere wichtige Hinweise

1.1. Bitte keine An- und Abmeldungen zu Kursen oder Trainings über schwimmen@postsv.de

An- und Abmeldungen zu Trainings oder Schwimmkursen über diese Adresse werden nicht mehr bearbeitet.

Sofern einzelne Trainer oder Kursleitungen eine An- bzw. Abmeldung wünschen, wird dies ausdrücklich mitgeteilt. In diesem Fall erfolgt die Rückmeldung direkt an den jeweiligen Trainer bzw. die jeweilige Trainerin oder die Kursleitung - bitte nicht an die zentrale E-Mail-Adresse.

Vielen Dank für Eure Unterstützung. Ihr entlastet damit den Posteingang der Abteilungsleitung deutlich.

1.2. Kündigungen per E-Mail werden nicht wirksam

Gemäß unserer Satzung (§ 5, Ziff. 5) gilt: Es zählt ausschließlich das Datum des Poststempels.

Kündigungen müssen daher schriftlich per Post und mit Originalunterschrift an den Verein erfolgen.

- Der Austritt ist nur zum Ende eines Kalenderhalbjahres möglich:
- zum 30.06. (Kündigungseingang spätestens 15.05.)
 - zum 31.12. (Kündigungseingang spätestens 15.11.)

Osterferien und andere wichtige Themen

Bei Minderjährigen ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter erforderlich.

Ausgenommen von diesen Fristen sind Sondermitgliedschaften, wie z.B. bei der Kindersportschule oder bei Fitness.

Auch wenn wir selbstverständlich hoffen, dass Kündigungen nicht erforderlich sind, bitten wir im entsprechenden Fall um Beachtung dieser Regelung.

1.3. Schwimmkurse - Regelungen

Eine Kündigung von Schwimmkursen ist nicht möglich.

Eine Nachholung versäumter Kursstunden ist grundsätzlich nicht möglich, auch nicht bei Abwesenheit aus persönlichen Gründen (z. B. Krankheit, Urlaub, private Termine).

Bei längerer Erkrankung kann die Abteilungsleitung im Einzelfall eine Unterbrechung und Nachholung von Kursstunden in einem geeigneten Zeitfenster zulassen, ggf. gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes.

Vielen Dank für Euer Verständnis.

2. Ausblick Ende Sommersaison

Am 01. Mai (Feiertag) findet kein Training statt. Das Hallenbad Göggingen ist am 03. Mai 2026 letztmals geöffnet.

Der Trainingsplan für die Sommersaison tritt ca. Mitte/Ende Mai in Kraft.

Aktuell haben wir folgende Trainingsangebote vorgesehen:

Wettkampfmannschaften

- Mo: Plärrerbad
- Di, ggf. Mi (WK 3+4),
- Do: Spickelbad
- Mi (WK 1+2, ggf. 3+4),
- Fr, Sa, So: Bärenkellerbad

Nachwuchs 1 - 3

- Mo: Plärrerbad
- Di, Mi, Do: Spickelbad

Nachwuchs 2 + 3 (zusätzlich)
Fr, So: Bärenkellerbad

Sportschwimmer und Triathleten (freies Schwimmen)
Mo, Di und/oder Mi und/oder Do (Hallenbäder) und auch Fr, Sa, So im Freibad Bärenkeller

Breitensport-Schwimmer (freies Schwimmen)
voraussichtlich an den selben Tagen wie Sportschwimmer

Junioren
1 - 2x pro Woche

Masters
Mo sowie zusätzlich an zwei von drei Tagen (Di/Mi/Do)

3. Schwimmkurse

Der Mittwochskurs wechselt ab ca. Mitte Mai ins Spickelbad. Der Erwachsenen-Schwimmkurs findet am 23.04.2026 letztmals statt.

Der Kinder-Schwimmkurs am Donnerstag findet am 30.04.2026 letztmals im Hallenbad Göggingen statt und wird anschließend ab voraussichtlich 19. oder 26. Mai dienstags im Spickelbad fortgesetzt bzw. durch einen neuen Kurs ersetzt.

Beim Kinder-Schwimmkurs am Freitag ergeben sich keine Änderungen.

4. Pfingstferien 2026

Während der Pfingstferien finden keine Schwimmkurse und keine Trainings statt.

Ausnahme:

Gegebenenfalls können in diesem Zeitraum vereinzelt Angebote für Masters, Sportschwimmer, Wettkampfmannschaften oder einzelne Nachwuchsgruppen stattfinden.

Ende Juli schließen alle Hallenbäder.

Im Zeitraum 01.08. - Mitte September werden wir wie in den letzten Jahren einzelne Trainings im Rahmen verfügbarer Trainerinnen und

Trainer in den Freibädern Familienbad bzw. Bärenkellerbad anbieten. Der Start der nächsten Schwimmkurse ist für Ende September 2026 geplant.

5. Ausblick auf das Saisonende / Pfingstferien 2026

Ende Juli schließen alle Hallenbäder.

Im Zeitraum 01.08. bis Mitte September werden - wie in den vergangenen Jahren - einzelne Trainings im Rahmen der verfügbaren Trainerkapazitäten in den Freibädern (Familienbad bzw. Bärenkellerbad) angeboten.

Der Start der nächsten Schwimmkurse ist für Ende September 2026 geplant.

Aus organisatorischen Gründen können keine Vormerklisten für Schwimmkurse geführt werden. Neue Kurse werden rechtzeitig über die Homepage, ggf. über Social Media sowie per Rundmail angekündigt.

Erst ab diesem Zeitpunkt sind Anmeldungen möglich.

Voraussetzung für die Teilnahme an Schwimmkursen ist u. a. ein Mindestmaß an Wassergewöhnung. Reine Wassergewöhnungskurse können leider nicht angeboten werden.

7. Organisation und Planung Sommersaison

Der finale Plan für die Sommersaison wird nach den Osterferien beginnend bis ca. Mitte Mai mit dem Trainerteam und der Stadt Augsburg abgestimmt und rechtzeitig bekanntgegeben.

Bitte von Rückfragen bezüglich der Veröffentlichung absehen.

8. Save the Date:
Augsburger Stadtmeisterschaften

Am Samstag, 25. Juli 2026, finden die Augsburger Stadtmeisterschaften im Schwimmen statt.

Bitte merkt Euch den Termin bereits jetzt vor. Weitere Informationen folgen rechtzeitig.

Wir brauchen die Unterstützung vieler Helfer insbesondere für:

- Vorstartbereich
- Zeltaufbau, Organisation vor Ort
- Kampfrichter (alle Positionen)
- Versorgung der Kampfrichter
- Aufbauarbeiten bereits am Vorabend (z. B. Leinen einziehen, Vorbereitung der Wettkampfstätte)

Wir bitten daher schon jetzt darum, den Termin auch für mögliche Einsätze als Helfer oder Kampfrichter einzuplanen.

Ich wünsche Euch und Ihnen schöne Osterferien sowie ein frohes Osterfest.

*Mit sportlichen Grüßen
Bernd Zitzelsberger*



Beton & Bausanierung

Spezialunternehmen im Hoch-, Tief- & Ingenieurbau

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

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

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**



seca

Präzision für die Gesundheit

Körperanalyse So geht's:

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



1. Schuhe und Socken ausziehen



2. Taillenumfang messen



3. Mit Chipkarte/ Armband identifizieren



4. Größe und Gewicht messen und Taillenumfang eingeben



5. BIA-Messung aktivieren



6. Hinweis: „Nur autorisiertes Personal“ bestätigen



7. Füße für die BIA-Messung positionieren



8. Hände umfassen im „Spockgriff“ die Elektroden



9. Nach beendeter Messung Daten übertragen



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



Das Konzept der Kindersportschule KiSS

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

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

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

sportliche, persönliche, soziale Entwicklung

Förderung von Fantasie und Neugier

Gesundheitsförderung

Fairplay Koordination & Kondition

Spaß und Freude an der Bewegung

Weil's zusammen mehr Spaß macht ...



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

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Datenschutzbeauftragten



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

Warum wird eine Videoüberwachung eingesetzt?

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

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

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

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

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

Was passiert mit den Daten, insbesondere den biometrischen Daten?

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

Nach automatischer Abfrage der Mitgliedsnummer, was durch Auflegen des RFID-Bands erfolgt, wird eine zeitlich befristete Freigabe auf dem RFID-Armband wirksam. Die biometrischen Daten werden nicht auf den Systemen von MagicLine oder dem Post SV gespeichert, sondern verschlüsselt auf den RFID-Bändern, die sich im persönlichen Besitz der Mitglieder befinden, abgelegt. Es erfolgt keine Vorhaltung auf zentralen Speichermedien. Bei Verlust des Armbandes kann kein Bezug zur Person hergestellt werden, da dies ausschließlich nur über die ID der Datenbank unserer Vereinsverwaltung erfolgen kann.

Bei Rückgabe des RFID-Armbandes 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-Jitsu, Schwimmen, Triathlon und Tischtennis. Ein ggf. erforderlicher Sonderbeitrag für z.B. Schwimmkurse kann optional gebucht werden.

Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel

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

Kurse | Group-Fitness

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

Diagnose

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

Pedalo® Koordinationsparcours

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

extrafit® Beweglichkeitstraining

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

**Tiefgaragennutzung**

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM sind zur Nutzung der Tiefgarage berechtigt. Die Zufahrtberechtigung 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

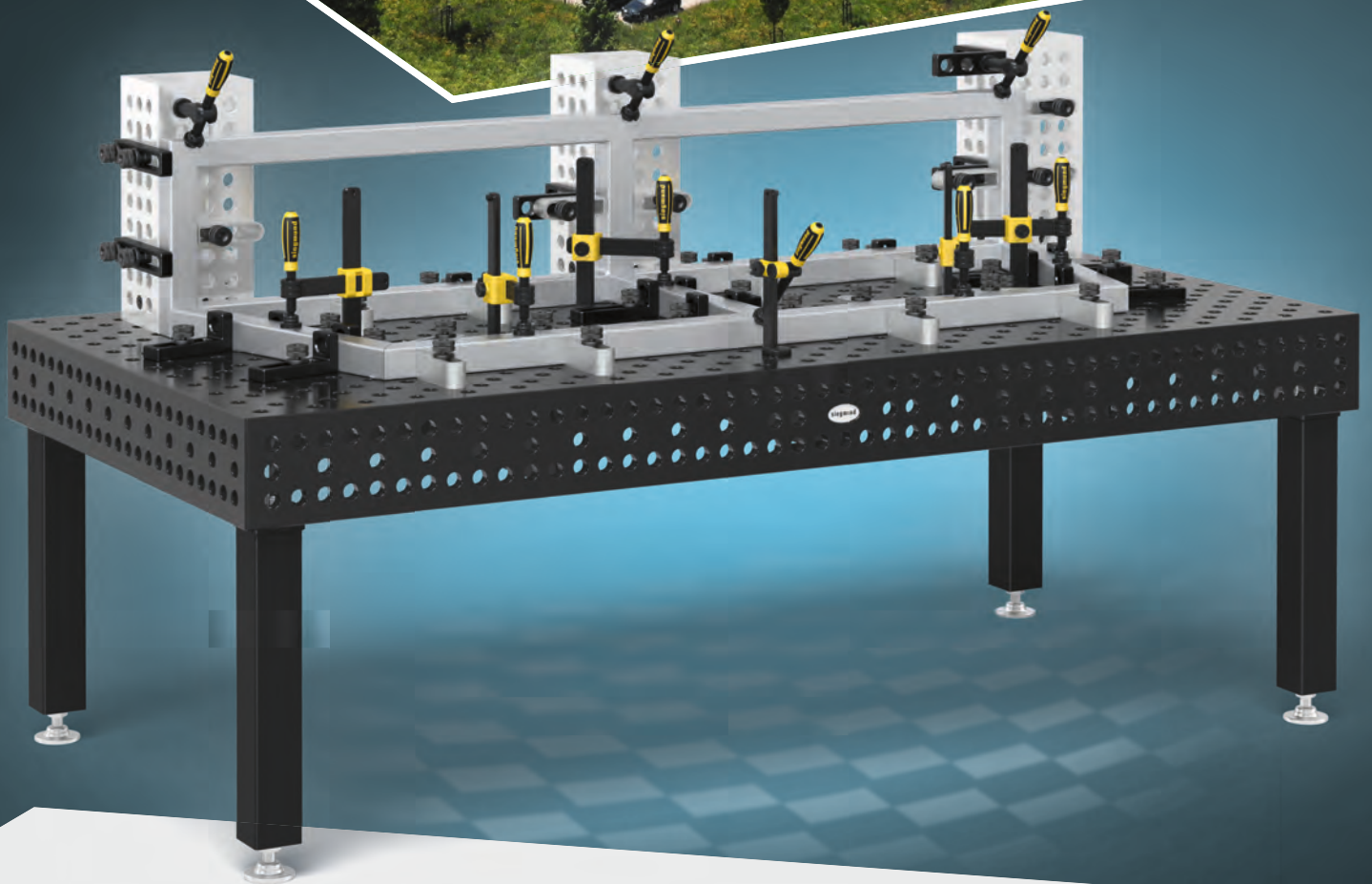
Entwicklung eines auf die persönlichen Ziele und gesundheitlichen Voraussetzungen abgestimmten Trainingsplans, inklusive Erläuterung der dazugehörigen Geräte und Übungen.

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:

