



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Inside-Info

100 Jahre Post SV
Die Stadt als Sportplatz
Trauer: T. Gandenheimer
Seite 078 bis 081

Gesundheitssport

Kursplan
August 2026
Seite 082 bis 083

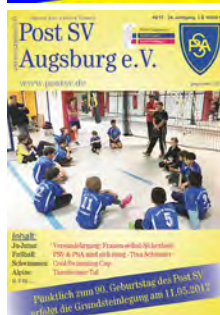
Aus den Abteilungen

Alpine
Kindersport
Ganztag
Seite 084 bis 089

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 090 bis 099





Liebe Postsportlerinnen und Postsportler, werte Leserinnen und Leser, sehr geehrte Damen und Herren!

Nächstes Jahr feiert unser Post SV seinen 100. Geburtstag! Um Sie vorab etwas einzustimmen und um einschätzen zu können, in welchem Rahmen Sie als Mitglieder bereit sind, dieses geschichtliche Ereignis mit zu unterstützen, widmen wir uns heute diesem Thema:



Was möchten wir? Was sollen wir planen? Wozu sind wir alle bereit mitzuhelfen? Schreiben Sie uns dazu einfach Ihre Ideen und Ihre Interessen an die info@postsv.de

Post SV wird bald 100 Jahre (1927-2027) eine kleine Zeitreise für Mitglieder zur Inspiration

1967: Schon beim 40. Geburtstag appellierten die drei „Vorsitzenden“ **Josef Uhl, Raimund Knöpfle** und **Heinz Greiner**, dass der Post SV sparen muss. Geling doch mit dem Umzug von der Blumenstraße in die Grenzstraße ein bis dahin einmaliges Vereinsprojekt, welches von vielen fleißigen Händen der Vereinsmitglieder und der Fernmeldelehrlinge begleitet wurde.

Der Verein hatte **1.402 Mitglieder**. Die Abteilung Tischtennis wurde **Deutscher Pokalmeister**. Die Fußballer stiegen in die A-Klasse Mitte auf. Anlässlich des 40. Jubiläums und der Einweihung in der Grenzstraße fand am Friedensfest ein Jubiläumsspiel gegen den damaligen BC Augsburg statt, welches „klassenbedingt“ mit 0:3 verloren wurde.

1977 gab es mit **Karl Reinhardt, Manfred Baltes** (späterer Präsident) und **Armin Wengenmaier** eine neue Vorstandschaft. Mit weiteren Abteilungen, Alpine, Eissport, Familien-/Freizeitsport (erster Yoga-Kurs), Gymnastik, Handball, Kegeln, Judo, Schwimmen, Schützen und Tennis wuchs der Post SV zu einem beliebten Mehrspartenverein mit 1.900 Mitglieder.

1987: Anlässlich des **60. Jubiläums** wurde erstmals ein Bierzelt für 1.000 Personen in der Grenzstraße aufgebaut. Unter der Regie des damaligen Präsidiums **Manfred Baltes, Rudolf Huber** und **Heinz Krötz** wurde auch die Mitgliederzahl von **2.400** mit dem Oberbürgermeister **Hans Breuer**, dem OPD-Präsidenten **Alfred Meier**, Fernmeldeamtsleiter **Joachim Libor**, Postamtsleiter Dr. **Michael Räth**, sowie dem BLSV vertreten durch **Bernd Kränzle**, gefeiert.

1997: An unserer 70. Geburtstagsfeier - mittlerweile mit dem Namenszusatz „Telekom“ - kam als OB-Vertretung unser 3. Bürgermeister der Stadt **Theo Gandenheimer**, der Sportreferent **Willi Reiser**, sowie der Niederlassungsleiter der Deutschen Telekom AG, **Günther Seidel**. In Verbindung mit unserem neuen Mitgliederhöchststand, von **2.965 Mitglieder** (bis heute), zeigten alle Vertreter großen Respekt für die jahrzehntelange gute Vereinsarbeit, u.a. auch bei der Siegerehrung des bis dahin 7. Karl-Doll-Gedächtnisturnier.

2007: Beim 80. Jubiläum stand u.a. der Aufstieg der 1. Tennismannschaft in die Bezirksklasse 1, die Vereinsmeisterschaften im Schießen sowie das neu initiierte **Konrad-Rißer- und Max-Gutmann-Gedächtnisturnier** mit 48 Mannschaften im Fokus. Eine große Herausforderung für den damaligen Jugendleiter **Rainer Schinke** mit einem bis dahin einmaligen Spielmodus.

2017: Unser **90. Geburtstag** brachte zwar viele einzelne Ereignisse, aber wenige Monate vor der großen Eröffnung unseres neuen **Sport- und Gesundheitszentrums**, konnte keine eigene Feierlichkeit mehr organisiert werden. Zu Beginn des Jahres bekamen wir unseren ersten **Vereinsbus**. Der bereits angelaufene Neubau und die für den 11.05.2017 terminierte **Grundsteinlegung**, verschlang einfach zu viele Ressourcen, so dass u.a. auch unser **Hüttenjubiläum** in Rinnen (35 Jahre) im Alltagsstress unterging.

Wir hoffen, wir konnten Sie ein wenig für unseren 100. Geburtstag begeistern. Wir freuen uns nun auf Eure / Ihre Ideen, Anregungen und Hilfestellungen.

Sollten in dieser sporadischen Zeitreise eventuell sportliche Ereignisse vergessen worden sein, bitte wir um Entschuldigung. Bei „100 Jahre“ könnte man auch ein Buch schreiben.

24 Sportarten haben bei den Finals 2026 in Hannover gemeinsam ihre deutschen Meister ermittelt. Es geht um mehr Aufmerksamkeit. Für Hannover war es ein voller Erfolg.

Geht das? Dass eine ganze Stadt einen leichten, angenehmen Muskelkater verspürt? Vom Applaudieren, vom Ausprobieren und vom Flanieren zwischen diversen Sportstätten. Die Finals, ein viertägiges Multisportevent, haben bei ihrer Austragung in Hannover am vergangenen Wochenende großen Eindruck und Nachwirkungen hinterlassen.

Es war tatsächlich anstrengend, sich aus 24 Sportarten vom Bogenschießen bis zum Windsurfen genau das herauszusuchen, was man als Zuschauer hautnah miterleben wollte. Nach Angaben der Organisatoren wollten bis zum vergangenen Sonntag rund 480.000 Menschen den Wettstreit der Sportarten in Hannover miterleben. Die Finals 2026 waren ein riesiger Erfolg. „Ich bin sehr, sehr begeistert von der überwältigen Resonanz“, sagt **Hagen Boßdorf**. Er ist der Erfinder der Finals und Geschäftsführer der Gesellschaft, die das Spektakel vermarktet.

Seit ihrer Premiere 2019 in Berlin sind die Finals kontinuierlich gewachsen und weiterentwickelt worden. ARD und ZDF inszenieren das Event mithilfe sehr sehenswerter Bilder wie Olympische Spiele in Miniaturformat. Kleineren Sportarten wie dem Speed-Klettern, dem Rapid Surfen oder Ju-Jitsu eine große Bühne zu verschaffen, ist lobenswert. Vor dem Opernhaus sorgten Stabhochspringer, Beachvolleyballer und Speed-Kletterer für volle Tribünen.

Die rund 4.000 Sportlerinnen und Sportler, die zuletzt in Hannover um Ruhe, Ehre und nationale Titel gekämpft haben, sind eher selten umjubelte Helden. „Und die Finals bringen den Sport dorthin, wo die Menschen sind. Das Konzept ist genial“, findet **Reinhard Rawe**, Vorstandsvorsitzender des Landessportbundes Niedersachsen (LSB).

Er kämpft seit Jahren für bessere Bedingungen jener Sportarten, die sich im Schatten von König Fußball

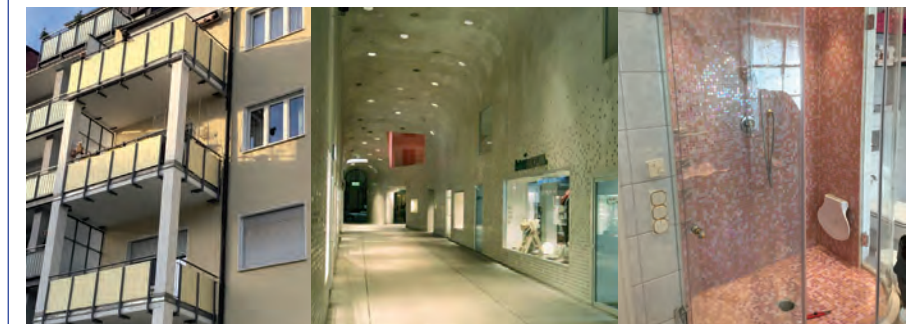
schinden. Der vom LSB verantwortete Olympiastützpunkt in Hannover ist in die Jahre gekommen. Er hat seine Heimat im wahrsten Sinne des Wortes im Schatten des großen Fußballstadions gleich nebenan.

Die Finals in Hannover haben es auf vorbildliche Weise geschafft, das Scheinwerferlicht auf etablierte, junge und aufstrebende Sportarten außerhalb des Profifußballs zu richten. Vor dem Neuen Rathaus haben die 3x3-Basketballer ihr Können gezeigt. Vor dem Opernhaus sorgten die Stabhochspringer, Beachvolleyballer und Speed-Kletterer für volle Zuschauertribünen. Der Andrang vor allem bei den Darbietungen mit freiem Eintritt war in der Innenstadt von Hannover zwischenzeitlich so groß,

dass die Massen umgeleitet oder sogar abgewiesen werden mussten. Das Privileg von Hannover, als Landeshauptstadt von Niedersachsen eine überschaubare Größe mit kurzen Wegen zu sein, sorgte bei der Austragung der Finals für einen idealen Rückenwind.

Sportfest, Stadtfest

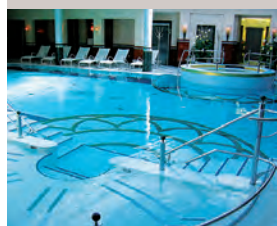
Dazu kam der Mut der Organisatoren, mit dem Maschseefest eine Sause für das Volk parallel zu den sportlichen Darbietungen zu eröffnen. Trotz großer Sicherheitsbedenken: Alles ist friedlich geblieben und hat sich sogar gegenseitig befruchtet. Und fast 700 sogenannte Überfahrtsperren haben dafür gesorgt, dass Autos und wirre Ideen erfolgreich ausgebremst werden konnten.

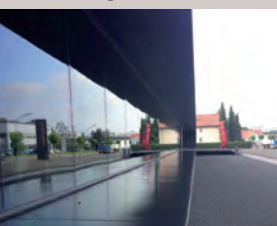




seit 1986

Beton & Bausanierung





Spezialunternehmen im Hoch-, Tief- & Ingenieurbau

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

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

Impressum

Herausgeber

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

Verantwortlich für den Herausgeber

Heinz Krötz, Präsident
Tatjana Dörfler (V)
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

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

Redaktion, Satz und Gestaltung

Post SV Augsburg e.V.
Heinz Krötz

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (5),
Oktober 2026, ist der
Donnerstag, 01.10.2026.

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:

Stadtparkasse 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- zeich-
neten Beiträge stellen die Mei-
nung des Verfassers, nicht eine
Stellungnahme des Post SV dar.
Für unverlangt eingesandte Ma-
nuscripte 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.

Hannover wird als Gastgeber der Finals in diesen Tagen mit Lob überhäuft. Kritiker trauen der Stadt, die mit der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 vor mittlerweile 20 Jahren das letzte internationale Sportgroßereignis zu Gast hatte, wenig Begeisterungsfähigkeit zu. Die vier tollen Tage haben das Gegenteil bewiesen.

Bei den Besuchern der Sportstätten in Stadt und Region ist vor allem gut angekommen, dass es viele Mitmachangebote gab und dass ein Großteil der Innenstadt für den Autoverkehr gesperrt war. Wer sich die Finals zu Fuß oder mit dem Fahrrad erschließen wollte, war deutlich im Vorteil.

Autofrei mithilfe des Sports

Hannovers Oberbürgermeister **Belit Onay** (Grüne) kämpft seit Jahren darum, eine neue Mobilität in einer möglichst Pkw-freien Innenstadt zu fördern. Mit den Finals ist es in „seiner“ Stadt gelungen, für frischen Wind und neue Verkehrsideen zu sorgen. Außerdem möchte der zur Wiederwahl stehende Politiker die Finals erneut nach Hannover holen.

2030 oder 2031 werden als mögliche Daten für die Rückkehr einer Veranstaltung nach Hannover genannt, die eine Welle der Euphorie entfacht hat. 2027 darf Stuttgart die Finals ausrichten und versuchen, den neuen Zuschauerrekord aus Hannover noch einmal zu toppen.

Es ist all den Aktiven, Verbänden und Vereinen mit einer Präsenz bei den Finals zu wünschen, dass ihre Sichtbarkeit für mehr Zuspruch und Nachfrage sorgt. Hannover ist eine Stadt, die mit dem Stadionbad, dem Olympiastützpunkt, dem Stadion am Maschsee, dem Stadtwald namens Eilenriede und im Umland mit dem Steinhuder Meer beste Möglichkeiten für Veranstaltungen sowie Breiten- und Leistungssport bietet.

Aber im Nachgang zu den Finals wird sich die Frage stellen, ob der ausgelöste Zuschauerboom dem kleinen Sport wirklich mehr Aufmerksamkeit, Geld und Fördermöglichkeiten beschern kann. Von den „echten“ Olympischen Sommerspielen, die alle vier Jahre ausgerichtet werden, lässt sich lernen: Ruderer, Schwimmer, Turner und Leichtathleten sind dank Olympia immer nur Helden auf Zeit. Sobald ihr Kampf um Medaillen beendet ist, kehren sie in das zweite Glied hinter den alles dominierenden Profisport zurück.

In Hannover investieren die wichtigsten Unternehmen vor Ort ihre Werbebudgets vor allem in Fußball-Zweitligist Hannover 96. Vielleicht können die Finals in dieser Hinsicht ein Umdenken anstoßen.



Der Post SV trauert um sein Ehrenmitglied

Herrn

Theo Gandenheimer

Geboren 30.12.1933

Gestorben 02.07.2026

Vereinseintritt 01.04.1950

Träger aller möglichen Ehrungen

Seit 23.02.2012 Ehrenmitglied des
Post SV Augsburg e.V.



Der zunächst „heimliche Bürgermeister“ von Oberhausen, „unser Theo“, wie ihn alle nur nannten, stand als Postbeamter und Mitglied der Pfarrjugend von St. Josef schon Anfang der 50er-Jahre ständig in enger Freundschaft mit unseren leider viel zu früh verstorbenen Abteilungsfunktionären Karl Krötz und Gustav Küffner.

Selbst bei der Geburt unseres Präsidenten, Heinz Krötz, gehörte unser Theo zu den ersten Gratulanten im Oberhausener Josefinum. In dieser Zeit zählte der Post SV bereits zu den leistungsstarken Vereinen für Großfeldhandball über die Stadtgrenzen hinaus. Als junger talentierter Handballer und Postler war ein Vereinseintritt somit vorprogrammiert.

Wie in der ersten Vereinszeitung des Post SV, Ausgabe 01/1976, nachzulesen ist, wurde Theo Gandenheimer in der Jahreshauptversammlung am 02.04.1976 zum Beisitzer des mittlerweile 1.900 mitgliederstarken Post SV - zusammen mit Wilhelm Leichtle und Hans Rost - gewählt.

Als engagierter Politiker war Theo auch immer gerne bereit, für seinen Post SV, egal ob bei Handball oder Fußball, Schirmherrschaften von unendlich vielen Turnieren zu übernehmen. Bei der 500-jährigen Feier der Deutschen Bundespost, dessen Ausrichtung der Post SV, 1996 im Rahmen eines 5-wöchigen Festzeltbetriebs und mit der Ausrichtung von zwei Bundesmeisterschaften mitgestalten durfte, war es wiederum der „Theo“, der zwei fahrtüchtige Postkutschen aus der Gründerzeit des Thurn + Taxis Museum, besorgen konnte.

Durch diverse Satzungsänderungen wechselte Theo – zusammen mit seinen politischen Weggefährten Bernd Kränzle, Wilhelm Leichtle und Hans Rost - in den Präsidiumsbeirat des Post SV, welchem er bis zu seiner Krankheit angehörte und sich nach wie vor engagierte.

Nicht zu vergessen war die gemeinsame und abenteuerliche Geschichte, als im Jahr 2000 plötzlich die Deutsche Bundespost aufgrund ihres bevorstehenden Börsen-

gangs unser Vereinsgrundstück in der Grenzstraße an Dritte verkaufen wollte. Nur ein Anruf genügte und unser Theo unterstützte uns auch in dieser problematischen Angelegenheit.

Abschließend bleibt auch für mich persönlich eine große und leidenschaftliche Erinnerung, als „unser Theo“, zu diesem Zeitpunkt dann bereits 3. Bürgermeister der Stadt Augsburg, am 25.11.2014 bei der Überreichung des „Ehrenzeichens des Bayerischen Ministerpräsidenten Horst Seehofer“ die Laudatio für mich sprach.

Niemand anderer hätte einfühlsamer und authentischer mein 40-jähriges ehrenamtliches Engagement besser vortragen können als Theo.

Lieber Theo, wir werden Dich immer in ehrendem Gedenken behalten.

Ruhe in Frieden, mein Freund!



Kursplan August 2026

Montag



09:00 - 10:00h



09:00 - 10:00h



10:00 - 11:00h



10:00 - 11:00h



11:00 - 12:00h



18:30 - 19:30h



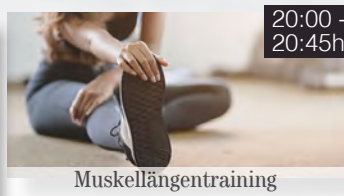
19:00 - 20:00h



19:00 - 20:00h

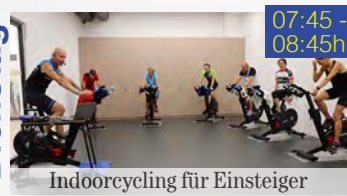


19:30 - 20:30h



20:00 - 20:45h

Dienstag



07:45 - 08:45h



08:45 - 09:15h



10:30 - 11:30h



16:00 - 17:00h



17:00 - 18:00h



18:00 - 18:30h



Sommer Pause



18:30 - 19:30h

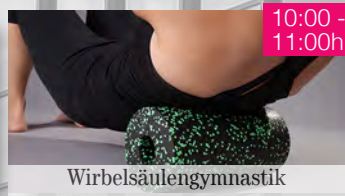
Mittwoch



09:00 - 10:00h



09:00 - 10:00h



10:00 - 11:00h



17:00 - 18:00h



18:00 - 19:00h



18:30 - 19:30h



19:00 - 20:00h

Donnerstag



09:00 - 10:00h

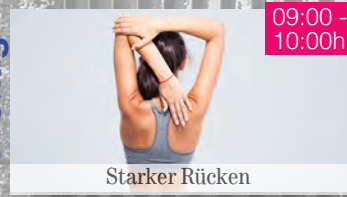


10:00 - 11:00h



18:30 - 20:00h

Freitag



09:00 - 10:00h



09:00 - 10:00h



10:00 - 10:30h



17:00 - 18:00h



18:00 - 19:00h

Samstag



10:00 - 11:00h

Sonntag



09:00 - 10:00h



Sommer Pause

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

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.

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

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen

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

Hans Horn



MTB-Tour Augsburg - Altmühltal/ Ries - Augsburg (Gesamtstrecke: 270 km - Höhenmeter 1760 m - Fahrzeit 13 Std. 40 Min.)
16.- 18. Juli 2026

Am Donnerstag 16.07. traf sich der harte Kern der Alpine-Radler zu unserer alljährlichen Mountainbike Mehrtagestour am Parkplatz der Europawiese in Gersthofen.

Tag 1:
Augsburg - Gungolding (Strecke 95,4 km - Höhe 450m - Dauer 5 h 30 min)

So gegen 10:00 Uhr waren alle am Treffpunkt. Nach einem aufmunternden Smaltalk über die doch anspruchsvollen Tage stiegen die 6 E-Biker und 2 Biofahrer in die Pedale. Schnell hatte sich rechtsseitig am Lech entlang - abwechselnd auf guten Feldwegen und schmalen Trails - ein guter Flow entwickelt. Und so ging es zügig vorbei an St. Stephan, Thierhaupten und Unterpeiching Richtung Rain am Lech. Dort hatten wir uns im Cafe eine ordentliche Pause mit Weißwürst, Käsbrot, Strammem Max und Espresso oder Bier verdient.

Nach ausgiebiger Rast rollten wir weiter Richtung Niederschönenfeld und durch Felder und entlang der Friedberger Ache ans südliche Donauufer. Das Bertholdsheimer Stauwehr war schnell erreicht und mit Blick auf Schloss Bertoldsheim (Barockschloss 1714 -1730 erbaut und heute im Besitz der Grafen du Moulin Eckhart) ging es über die Donau und Richtung Hatzenhofen. Hans hatte die Strecke kurzweilig mit schönen schattigen Abschnitten und abwechslungsreichen Anstiegen, Rampen und Abfahrten zusammengestellt.

Auf der Suche nach einer nachmittäglichen Vesper führte ein spontan eingebauter kleiner Umweg mit kurzem knackigen Anstieg nach

Dreitagestour Richtung Altmühltal



Hard zum Landgasthof. Für selbstgemachte Apfelschorle und Omas Käsekuchen hatte sich die kleine

Anstrengung (Gruß an die Bio-Biker!) allemal gelohnt. Nach Beschreibung der Kellnerin sollte es

nun nur noch schön bergab nach Gungolding gehen. Als Mountainbiker hat man aber auf der Straße eher wenig zu suchen. Deshalb ging unser Weg zunächst noch auf und ab dann aber über Hofstetten - im flotten Downhill - nach Gungolding. Ein schönes kaltes Zielbier und ein schönes Abendessen aus der reichhaltigen Karte führten nahtlos in einen geselligen Abend über.

Tag 2:
Gungolding - Wemding (Strecke 82 km - Höhe 620m - Dauer 4h)

Nach dem reichhaltigen Frühstück beim Alter Wirt saßen wir so gegen 9:30 wieder im Sattel. Bei leicht bedecktem Himmel und frischen 16 - 18 Grad ging es zunächst gemütlich im Altmühltal an Walting vorbei, dann aber sportlich hinauf zum ersten kulturell-historischen Highlight, von dem es neben geologischen Sehenswürdigkeiten heute ein paar auf der Strecke gab.

Auf dem 42 m hohen Jurasporn bei Pfünz angekommen öffnete sich ein schöner Blick auf das restaurierte Castra Vetoniana (Römer-Kastell Pfünz als Bestandteil des UNESCO-Weltkulturerbes Limes; erbaut unter Kaiser Domitian ca. 90 n. Chr. als Basislager für ca. 400 Fuß- und 100 Reitersoldaten zur Sicherung des ca. 10 km entfernten Limes).

Schön mäandierend entlang der Altmühl rollten wir in Eichstätt ein und suchten uns im Schatten am Domplatz einen schönen Tisch im Altstadt-Cafe. Zurück auf der Strecke bestaunten wir vom Rad aus die Abtei St. Walburg (Kanonissenstift seit dem 9 Jhd. und Benediktinerabtei seit 1035), diverse fürstbischöfliche Güter und die imposante Wilibaldsburg (um 1353 errichtete Spornburg; bis ins 18 Jhd. Sitz der Eichstädter Fürstbischöfe).

Wir folgten der Altmühl über Breitenfurt und vorbei am Burgsteinfelsen über Dollnstein und die 12 Apostel (Dolomithfelsen, entstanden als Riffgürtel vor rd. 150 Mio. Jahren) bis Solnhofen. Dort war es Zeit für eine Mittagsrast, die sich auch direkt am Fluss in der AktivMühle ergab. Elfi und ich fanden die fränkischen „Brodwerscht“ besonders schmackhaft!



Gestärkt waren wir dann gut im „Flow“ und so ging es zügig vorbei an Zimmern und der bedeutendsten und größten mittelalterlichen Burgruine der Burg Pappenheim (Spornburg und Stammsitz der Reichserbmarschälle des Hl. Römischen Reiches Dt. Nationen).

Der Himmel wurde zusehends grauer und im Westen bauten sich später am Nachmittag ordentliche Gewitterstöcke auf. So fiel uns die Entscheidung leicht, lieber zu versuchen, trocken ins Ries und unser Quartier in Wemding zu kommen und auf einen Kaffee am Weg zu verzichten.

Wir ließen Treuchtlingen und Weilheim links liegen und schafften es glatt, vor den ersten dicken Regentropfen in Wemding anzukommen. Vom italienischen Eiscafe am Marktplatz aus bewunderten wir

bei Eis und Bier die schön restaurierte Innenstadt (Wallfahrtsort mit Stadtrechten ab 1343; wirtschaftlicher Aufschwung von Handel und - Handwerk unter den Wittelsbachern). Hans hatte einen schönen Tisch im „Lieblings-Griechen“ organisiert und so fand der Abend einen tollen Ausklang den die Wirtin noch mit einem ordentlichen Ouzo für uns beschloss.

Tag 3:
Wemding - Augsburg (Strecke 77,6 km - Höhe 690 m - Dauer 4h)

Für heute waren ordentliche Gewitter angesagt worden. Gegen acht Uhr trafen wir uns zum Frühstück, nachdem uns klappernde Störche auf dem Kirchdach durch die Nacht begleitet hatten.

Wie jetzt gewohnt ging es gegen halb Zehn wieder in den Sattel.



Vorbei am Metzelsberg (443 m) und Huisheim ging es durch Wälder und über Wiesenstücke Richtung Harburg. Westlich der Burg (Höhenburg erbaut ab dem 11. Jhd.) verweilten wir für ein paar Minuten um den tollen Blick auf eine der größten, ältesten und besterhaltensten Burganlagen Süddeutschlands zu genießen.

Da wir schon ein paar Kilometer in den Beinen hatten führte uns unser Guide etwas abseits der Route zur Waldschänke Eisbrunn. Dort ließen wir uns Schorlen und Radler schmecken. Vorbei an Schlossberg (481m) und Eichbühl (496m) peilten wir den Donauübergang

bei Donaumünster an um zügig zur uns aus früheren Touren bekannten Böldleschwaige zu kommen.

Nun linksseitig des Lechs ging es über Lauterbach und Wortelstetten zu den Naturfreunden der Ortsgruppe Gersthofen bei Muttershofen. Hier hatte sich Elfi verabschiedet, um noch vor dem heftigen Gewitter nach Gablingen zu kommen. Der Rest entschied sich den satten Regen bei einem Kaffee abzuwettern.

Nachdem die Sonne wieder Oberhand bekommen hatte, stiegen wir wieder aufs Rad. In Gablingen teilte sich das Team und die 4 vom eher westlich beheimateten „Peloton“

steuerten Richtung Süden. Das kleine „Grupetto“ schnurrte mit ordentlicher Geschwindigkeit zurück zum Ausgangspunkt am „Monte Scherbelino“ in Gersthofen.

Zuallererst gilt unser großer Dank natürlich dem Hans, der wieder eine abwechslungsreiche und anspruchsvolle Tour zusammengestellt hat. Es hat allen Spaß gemacht, auch wenn mancher Popo deutliche Gebrauchsspuren zeigte. Die Idee, eine Tour in der Nähe von Augsburg zu starten fand einhellig Beifall. Daran wollen wir gerne anknüpfen.

*Für das Radlteam
Stefan Holzhauser*



Kleiner Imbiss am Parkplatz ...

Ende Juli trafen wir uns nach unserer Sporteinheit wieder zu einem kleinen Imbiss am Parkplatz bei Leitershofen. Hier freuen wir uns vor allem, Mitglieder, die nicht mehr am Sport teilnehmen können, zu treffen, um sich gemeinsam bei einem kleinen Imbiss und kühlen Getränken auszutauschen.

Das nächste dieser Treffen planen wir dann am 7. September, bevor es wieder zurück in die Halle zum Sporteln geht.

Wie es uns bei der dreitägigen Radltour ergangen ist, konntet ihr bereits lesen. Stefan hat hier einiges zusammengeschrieben.

Vielen Dank dafür, vor allem auch für die geschichtlichen Informationen über die Römer und die vielen Burgen, an denen wir vorbei gerdelt waren, waren interessant.

Euer Hans



Für Sporterlebnisse in der Region begeistern? Mit LEW geht das!



Mehr entdecken auf:
lew.de

LEW

Besonderes Training:**Boom- und Power-Gruppe
schnuppern Brazilian Jiu-Jitsu**

Am 22.07.2026 durften die Kinder unserer **Boom- und Power-Gruppe** an einem ganz besonderen Training teilnehmen. Gemeinsam schnupperten sie in die faszinierende Welt des **Brazilian Jiu-Jitsu** (BJJ) und konnten viele neue Erfahrungen sammeln.

Nach einer kurzen Einführung lernten die Kinder zunächst die **Fallschule** kennen. Dabei übten sie spielerisch, wie man sicher fällt und sich bei Bewegungen am Boden richtig abrollt – eine wichtige Grundlage nicht nur für den Kampfsport, sondern auch für den Alltag.

Anschließend durften die Kinder zahlreiche **Grundtechniken und Griffe** des Brazilian Jiu-Jitsu ausprobieren. Sie lernten verschiedene Möglichkeiten kennen, wie man einen Trainingspartner kontrolliert und mit der richtigen Technik sicher zu Boden bringt. Dabei standen saubere Ausführung, gegenseitiger Respekt und ein verantwortungsvoller Umgang miteinander stets im Mittelpunkt.

Mit großer Begeisterung und viel Motivation waren alle Kinder dabei. Das abwechslungsreiche Training



bot einen spannenden Einblick in eine neue Sportart und zeigte, wie vielseitig und lehrreich Brazilian Jiu-Jitsu sein kann. Die Kinder hatten sichtlich Spaß daran, neue Bewegungsabläufe kennenzulernen und ihr Können auszuprobieren.

Ein herzliches Dankeschön geht an den Trainer, der den Kindern mit viel Engagement, Geduld und Begeisterung die Grundlagen des Brazilian Jiu-Jitsu nähergebracht hat. Durch seine motivierende Art wurde das Training zu einem besonderen Erlebnis, das den Kindern sicher noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Eure Alisa

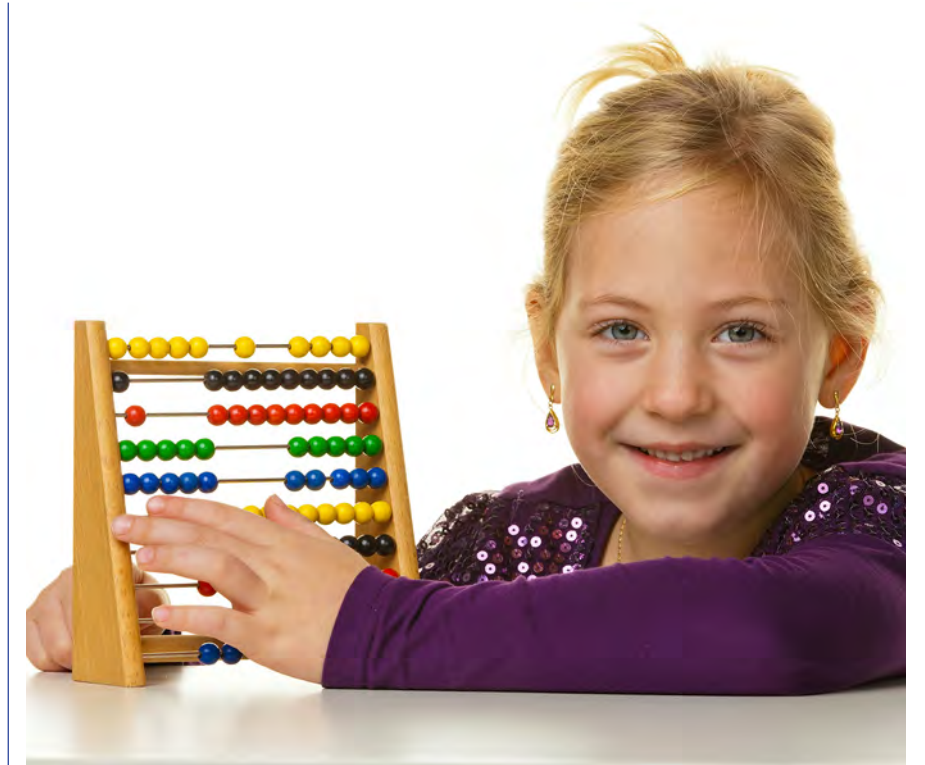
**Ganztag gemeinsam gestalten -
mit Bewegung, Spiel und Sport!**

Der Rechtsanspruch auf Ganztag eröffnet neue Chancen für Sportvereine!

Mit dem 1. August 2026 beginnt ein Meilenstein für die Bildungs- und Betreuungslandschaft in Deutschland: Der Rechtsanspruch auf ganztägige Förderung für Kinder im Grundschulalter tritt stufenweise in Kraft. Zunächst gilt dieser für Kinder der ersten Klassenstufe. Bis zum Schuljahr 2029/30 wird der Anspruch auf alle Grundschulkinder bis zur vierten Klassenstufe ausgeweitet. Ziel ist es, Familien besser zu unterstützen, Bildungsgerechtigkeit zu fördern und jedem Kind verlässliche Bildungs-, Förder- und Betreuungsangebote zu ermöglichen.

Bereits heute besuchen rund 1,8 Millionen Grundschulkinder bundesweit ein Ganztagsangebot. Mit der Einführung des Rechtsanspruchs wird der Bedarf weiter steigen. Aktuelle Prognosen gehen davon aus, dass deutschlandweit zwischen 165.000 und 270.000 zusätzliche Ganztagsplätze geschaffen werden müssen. Der weitere Ausbau des Ganztags wird damit eine der größten bildungs- und jugendpolitischen Aufgaben der kommenden Jahre.

Für den organisierten Kinder- und Jugendsport eröffnet diese Entwicklung weiterhin große Chancen. Sportvereine erreichen über ein Engagement im Ganztag jedes Jahr zahlreiche junge Menschen. Dabei verfügen sie über umfassende Erfahrungen in der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit. Als verlässliche Partner im Ganztag können sie dazu beitragen, dass Kinder nicht nur betreut werden, sondern vielfältige Bildungs-, Bewegungs- und Beteiligungserfahrungen sammeln. Bewegung, Spiel und Sport fördern die motorische Entwicklung von Kindern, stärken deren Gesundheit und Wohlbefinden und vermitteln wichtige soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Fairness, Verantwortungsbewusstsein und demokratisches Miteinander. Gleichzeitig bieten Sportvereine im Ganztag Kindern die Möglichkeit, ihre Interessen zu entdecken, Be-



wegungs- und Sporterfahrungen im Verein zu vertiefen und langfristig Teil einer Gemeinschaft zu werden.

Die Präsidentin der Bildungsministerkonferenz, **Anna Stolz**, erkennt das Potenzial von Bewegung, Spiel und Sport und verbindet in einem Social Media Statement auf dem Instagramkanal der dsj mit dem weiteren Ausbau des Ganztags Folgendes: „Der Rechtsanspruch auf Ganztag ist eine riesengroße Chance für mehr Sport und Bewegung an unseren Schulen. Ich werde mich weiterhin stark dafür einsetzen, dass sich Kinder im Ganztag mehr bewegen und viel Freude an Sport und Bewegung haben.“

Mit dem Ausbau des Ganztags sind für den organisierten Kinder- und Jugendsport jedoch auch Herausforderungen verbunden. Für den erhöhten Bedarf an ganztäglichen Bewegungsangeboten muss zusätzliches Personal für den Einsatz im Ganztag qualifiziert, Sport- und Bewegungsräume ausgebaut, verlässliche Kooperationsmodelle weiterentwickelt sowie Rahmenbedingungen geschaffen werden, die die Mitgestaltung des Ganztags dauerhaft sichern.

Julian Lagemann, Vorstandsmitglied der Deutschen Sportjugend, betont im Zuge der Umsetzung des

Ganztagsanspruchs: „Der Rechtsanspruch auf Ganztagsförderung ist eine große Chance - für Kinder, Familien und den organisierten Sport. Entscheidend wird sein, die gemeinsame Gestaltung des Ganztags qualitativ weiterzuentwickeln und die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Sportvereinen auf eine neue Grundlage zu stellen.“

Sportvereine sind weit mehr als Anbieter von Bewegungsangeboten. Sie sind eigenständige Bildungsorte der Kinder- und Jugendhilfe mit einem spezifischen pädagogischen Profil, in denen junge Menschen Selbstwirksamkeit erfahren, Verantwortung übernehmen und demokratische Werte erleben.

Wenn Politik, Schulen und Sport eng und abgestimmt zusammenarbeiten, kann der Ganztag Kinder nachhaltig stärken und zugleich das ehrenamtlich getragene Vereinswesen zukunftsfähig weiterentwickeln.“

In diesem Sinne sollte beim weiteren Ausbau des Ganztags Qualität vor Quantität stehen. Der Rechtsanspruch sollte nicht nur zusätzliche Plätze schaffen, sondern qualitativ hochwertige Ganztagsangebote mit ausreichend Zeit für Bewegung, Partizipation und freiwilliges Engagement ermöglichen.

Einfach einsteigen. Zum Bestpreis fahren. Neu: swa BiBo

Gemeinsam
nachhaltig

swa BiBo,
die neue App.
Ab jetzt kannst du ganz
einfach mobil ein- und
auschecken – zum
besten Preis für dich.

Sei dabei:
swa.to/bibo



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

Immer an deiner Seite



myPSA | Imagine

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.



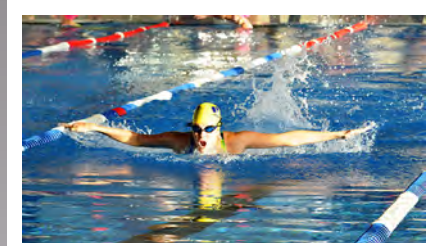
Traditionssport

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.“
Dschung 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

Gesundheits-
förderung

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 Magiline GmbH, Raboisen 6, 20095 Hamburg, Geschäftsführer Daniel Hanelt, bzw. deren Dienstleister, gespeichert. Bei Magiline 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: datschutzbeauftragter@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 | Group-Fitness

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

Diagnose

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

Pedalo® Koordinationsparcours

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

extrafit® Beweglichkeitstraining

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



Tiefgaragennutzung

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

Daten-Armband

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

E-Tankstelle

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

Beratungsgespräch

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

Trainingsplan und Geräteeinweisung

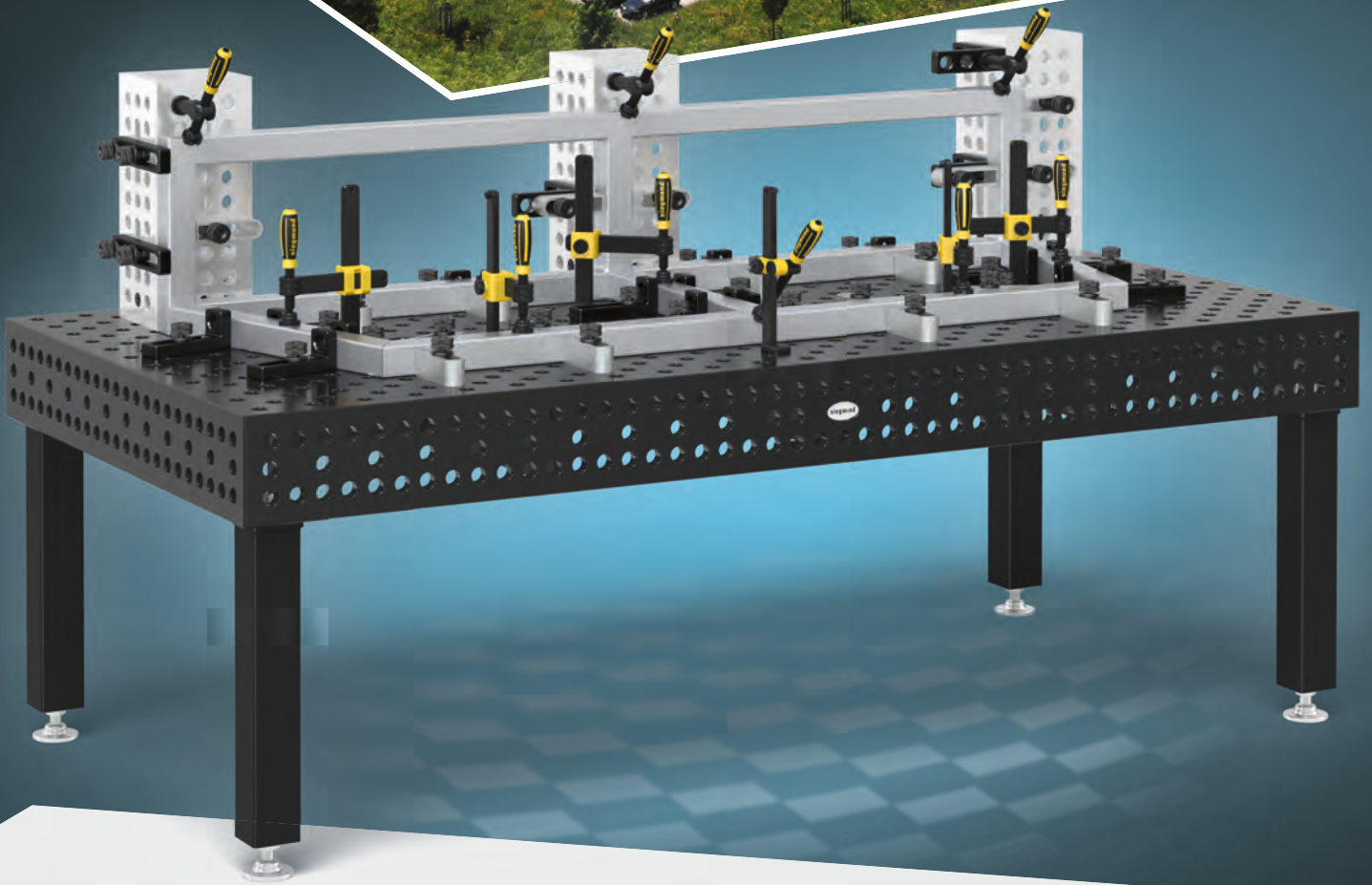
Entwicklung eines auf die persönlichen Ziele und gesundheitlichen Voraussetzungen abgestimmten Trainingsplans, inklusive Erläuterung der dazugehörigen Geräte und Übungen.

Gesundheitscheck (Anamnese)

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

**SCHWEISSTISCHE
VOM WELTMARKTFÜHRER
AUS DER REGION**

siegmund



Bernd Siegmund GmbH
Landsberger Straße 180
86507 Oberottmarshausen
siegmund.com

Starker Partner im Sport:

