



# Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



**Viel Spaß haben die jüngsten in der Kindersportschule - Mini-KISS**



#### Zukunft Vereine

Wie sieht ein Sportverein im Jahr 2030 aus  
Seite 2 | 6

#### 2. Preisschafkopf

20.03.2020 - 19 Uhr  
Bistro myPSA  
Startgeld 10,00 €  
Seite 3

#### Kursplan Februar 2020

Pilates wird auf Mittwoch verlegt  
Kursbeschreibungen  
ab Seite 8

#### Aus den Abteilungen

Alpine, Badminton, Handball, Ju-jutsu, Schwimmen  
Seite 16 bis 31



*Sehr geehrte Damen und Herren,  
werte Mitglieder,  
liebe Sportfreunde!*

**Wie sieht ein Sportverein im Jahr 2030 aus, welche Herausforderungen muss er in den nächsten zehn, fünfzehn oder gar zwanzig Jahren meistern und vor allen Dingen, wie?**

Anja Kirig vom Zukunftsinstitut stellte beim Stuttgarter Sportkongress erstmals die Ergebnisse der Studie „Die Zukunft des Sportvereins 2030“ vor.

Sportvereine werden sich grundsätzlich verändern, weiterentwickeln und anpassen müssen. Eine gesellschaftliche Tendenz ist beispielsweise die Mobilität, welche das Thema der Orts- und Zeitflexibilität für die Sportvereine relevant werden lässt. Die Menschen kommen nicht mehr zum Sport, sondern der Sport muss zu ihnen kommen.

Ein weiteres großes Thema werden Kooperationen sein. Neben Schulen und Kindergärten sollten sich die Vereine auch nach Partnern in Unternehmen suchen.

Ein weiterer Trend scheint darin zu liegen, dass sogenannte Communitys die altbekannten Vereinsstrukturen teilweise ersetzen werden. Man trifft sich über soziale Netzwerke in einer informellen Gruppe, um Sport zu treiben.

Speziell die Digitalisierung bringt große Herausforderungen für Vereine. Vereinsvertreter müssen sich für das Thema öffnen - ganz gleich welcher Generation sie angehören. Wer sich aber dagegen sträubt, wird in den kommenden Jahren negative Konsequenzen erleben – hin bis zur Vereinsauflösung. Mit einer App und einer Website ist es aber nicht getan. Digitalisierung ist ein wesentlich komplexeres Phänomen.

## „Wie sieht die Zukunft für Vereine aus?“

Übrigens: Die These der Digitalisierung vertritt nicht nur das Zukunftsinstitut, sondern auch der BLSV.

Was können Sportvereine dann tun? In Zukunft werden immer weitere Innovationen das Training revolutionieren. Derzeit verändern beispielsweise der Zugang zu Virtual Reality-Brillen, digitales Gerätetraining, smarte Wearables (*kleine, vernetzte Computer, die am Körper getragen werden*) jenseits des Fitness-Armbandes oder Chatbots (*ein textbasiertes Dialogsystem*), welche zum Sport motivieren, die Trainingsmöglichkeiten.

nieren in ihrer kritischen Haltung schon fast bestätigt „Früher war einfach alles besser!“

Heute haben wir allein mit 576 Fitness-Mitgliedern schon fast so viele, als wie am 29.09.2018 im gesamten Verein Mitglieder waren. Betrachtet man ferner, dass die Beitragseinnahmen der zum Neubau gegründeten Abteilung Gesundheit, im Jahr 2019, bereits schon die Einnahmen in Netto erreicht haben, als was wir im Jahr 2000 mit allen 2.968 Mitglieder in Brutto hatten, dann haben wir doch die Zeichen der Zeit erkannt.



**v.l.n.r.: Walter Bodenmüller, Dr. Jens-Ulrich Otto, Dr. Karsten Bogner, Gerd Merkle, OB Dr. Kurt Gribl, Georg Schmid und Dominik Wilke**

Strukturen zu verändern, kostet nicht nur Geld, sondern vor allem sehr viel Mühe und Beharrlichkeit - verrät die Zukunftsexpertin Iris Kümmerle.

Wenn wir nun auf die Entwicklung unseres Post SV einmal zurückblicken, dann haben wir doch schon vieles richtig gemacht:

Unser Neubau ist volldigital, innovativ, zukunftsorientiert und erfreut sich täglich neuer Teilnehmer und Mitglieder. Erinnern wir uns aber doch kurz an den Start von myPSA, am 29.09.2018: Gerade „620 Mitglieder“ hatten wir noch und mit Blick in alte Zeiten, als wir die 3.000er Marke schon einmal kratzten, fühlten sich einige unserer Se-

Der gesamte Post SV hat heute schon wieder 1.376 Mitglieder, d.h. wir sind gesamt gesehen um 756 Mitglieder gewachsen. Nach unserem Slogan „ein Verein zwischen Tradition und Trend“ sichern wir auch dort - wo es Sinn macht - unsere traditionellen Angebote und engagieren uns aber darüber hinaus schon heute in Kindergärten, Schulen und vor allem mit vielen Kooperationspartnern.

Einer unserer strategisch wichtiger Partner ist unser direkter Nachbar, die Arthro-Klinik. Hier fand am 18.01.2020 die offizielle Einweihungsfeier (*im Bild oben*) statt.

... weiter Seite 6

# 2. Preisschafkopf am 20.03.2020

beim Post SV Augsburg, Max-Josef-Metzger-Str. 5

Start: 19:00 Uhr

Startgeld 10,00 €



## 1.Preis:

Schweinshaxenessen für 20 Personen  
inklusive Bier

Das  
K · L · A · S · S · E · R ·  
ESSTaurant

## KLASSEResstaurant

*Lassen Sie sich ins KLASSEResstaurant entführen und begeistern. Im Restaurant mit Panoramablick verwöhnt Sie unser Team mit kulinarischen Highlights für höchste Ansprüche.*

*Freuen Sie sich auf Raffinesse für alle Sinne: Traditionelles und internationale Trends in verschiedenen Variationen wie kalorienreduzierte Wellnessküche oder komplett vegetarisch. Unser aufmerksames Team erfüllt Ihnen gern individuelle Wünsche.*

### Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag | 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

### Kontakt

Mail [bistro@postsv.de](mailto:bistro@postsv.de)

Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team



# Hacker-*Pschorr*

## MÜNCHEN



# Post SV Augsburg e.V.

Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 32. Jahrgang und mit einer derzeitigen Auflage von 1.500 Exemplaren.

Darüber hinaus werden auch die jeweiligen Ausgaben digital auf unserer Homepage [www.postsv.de](http://www.postsv.de) veröffentlicht und archiviert.

## Post SV-Stiftung

Max-Josef-Metzger-Str. 5  
86157 Augsburg  
 [stiftung@postsv.de](mailto:stiftung@postsv.de)

## Stiftungsrat



Roman Still  
(Vorsitzender)



Klaus Gronewald



Heinz Krötz

## Post SV-Hütte

Rinnen 7  
A-6622 Berwang | Tirol

## Hüttenbelegung

Anfragen bitte an  
 [huette@postsv.de](mailto:huette@postsv.de)

## Herausgeber

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

## Postanschrift

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

## Verantwortlich für den Herausgeber

Heinz Krötz  
Frank Bregulla

## Satz und Gestaltung

Heinz Krötz

## Auflage

1.500 Stück

## Druck

WIRmachenDRUCK GmbH  
Mühlbachstr. 7  
71522 Backnang  
Deutschland  
0711 / 995982 -20 (Tel),  
0711 / 995982 -21 (Fax)  
[info@wir-machen-druck.de](mailto:info@wir-machen-druck.de)

## Internet

[www.postsv.de](http://www.postsv.de)  
[www.myPSA.de](http://www.myPSA.de)

Das Vereinsmagazin ist  
digital im Internet unter  
[www.postsv.de](http://www.postsv.de) zu lesen.

 @PostSVAugsburg  
 @myPSAa  
 @PStiftung  
 @PostSV

## Post SV e.V.

Heinz Krötz, Präsident  
Frank Bregulla (V)  
Rudolf Reisch (V),  
Fabian Krötz (V),  
(V=Vizepräsidenten)

## Geschäftsstelle

Tel.: 08 21 / 44 22 44  
 [info@postsv.de](mailto:info@postsv.de)

## Redaktionsschluss

für die Ausgabe (2),  
April 2020, ist der  
Freitag, 27.03.2020.

## Redaktion

Frank Bregulla  
Sophia Patte

## Verantwortlich für die Anzeigen

Heinz Krötz  
Frank Bregulla

## Rechte

Die namentlich gekennzeichneten Beiträge stellen die Meinung des Verfassers, nicht eine Stellungnahme des Post SV dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Die verfassten Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert oder gekürzt werden. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit vollständiger Quellenangabe gestattet. Das Vereinsmagazin erscheint 6 mal im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

## Anzeigenpreise

Anzeigenpreisliste Nr. 2  
vom 01. Januar 2002.

## Aktueller Mitgliederstand

1.376 davon  
359 Jugendliche  
576 Gesundheitssport

Stand: 03.02.2020

## Bankverbindung:

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

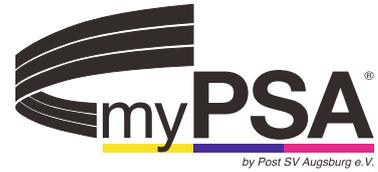
PSD-Bank München  
IBAN: DE38 7209 0900 8298 4406 03  
BIC: GENODEF1P14

Termin: Freitag, 06. März 2020, um 19.00 Uhr,  
Ort: Post SV Augsburg | myPSA | Max-Josef-Metzger-Str. 5 | 86157 Augsburg



## Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl der Gesprächsleitung
3. Geschäfts- und Finanzbericht
4. Bericht des Präsidiumsbeirates
5. Aussprache Berichte
6. Entlastung des Präsidiums
7. Ehrungen
8. Satzungsänderung \*)
9. Neubaufinanzierung
10. Anträge \*\*)
11. Verschiedenes



- \*) Den Entwurf zur Satzungsänderung finden Sie auf Seite 7  
\*\*) Anträge müssen gemäß Satzung bis spätestens zum 21. Februar 2020 schriftlich beim Präsidium vorliegen.

Heinz Krötz, Präsident

**B4B** WIRTSCHAFTSLEBEN  
SCHWABEN

REGIONAL  
UND  
RELEVANT.

[www.B4BSCHWABEN.de](http://www.B4BSCHWABEN.de)

Auch Oberbürgermeister **Dr. Kurt Gribl** würdigte in seiner Ansprache die großen Potenziale zwischen den beiden Häusern.

In einer Kurzzusammenfassung laufen wir also doch mit den Ergebnissen der Studie „Die Zukunft des Sportvereins 2030“ synchron.

Leider galt es aber auch in den letzten Wochen von einigen langverdienten Mitgliedern Abschied zu nehmen:

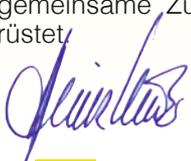
Bereits am 01.12.2019 hat sich unser Ehrenmitglied **Thea Natterer**, im 96. Lebensjahr und davon 80 Jahre Mitglied im Post SV von uns für immer verabschiedet. Am 09.12.2019 verstarb Herr **Adolf Linse**, langjähriger Jugendleiter der Abteilung Fußball und bis zu seiner Krankheit Manager der Fußball „Oldies“. Von unserem weiteren Ehrenmitglied und langjähriger Abteilungsleiter Schützen, **Fritz Paula**, mussten wir ebenfalls am 30.12.2019 Abschied nehmen.

Wir werden Ihnen allen ein ehrendes Andenken bewahren.

Ein weiterer „kleiner“ Abschied war für mich auch die Grundsteinlegung des „Ackermann-Parks“. Dort wo unser Oberbürgermeister einmal selbst Handball spielte, sind jetzt Baustellenparkplätze und dort wo unser Vereinsheim und unsere Fußballplätze über 55 Jahre waren, werden Wohnungen entstehen.

Schon ein eigenartiges Gefühl, wenn ich überlege, dass das ab meinem 6. Lebensjahr mein Zuhause war. **Albert Weber**, Seniorchef von Dehner und nach eigener Aussage nur „normaler Gärtner“, hob in seiner Ansprache zur Grundsteinlegung speziell unseren Verein hervor und dankte für die professionelle Zusammenarbeit.

Werte Sportfreunde, wenn wir in 2020 jetzt noch unsere ganzen „offenen Baustellen“ professionell und ergebnisorientiert abmanagen können, dann sind wir für unsere gemeinsame Zukunft bestens gerüstet.



Ihr Heinz Krötz



## Wir trauern um unseren Sportkameraden

### Friedrich A. Paula

**Geboren:** 07.03.1929  
**Verstorben:** 30.12.2019  
**Mitglied seit:** 01.03.1943

**Geehrt für:**  
70 Jahre Mitgliedschaft am 14.01.2013  
Träger der "Goldenen" Ehrenplakette

Ehrenmitglied seit 2010,  
Abteilungsleiter Schützen



...Post-SV-Augsburg...



## Wir trauern um unsere Sportkameradin

### Thea Natterer

**Geboren:** 01.05.1924  
**Verstorben:** 01.12.2019  
**Mitglied seit:** 01.10.1939

**Geehrt für:**  
80 Jahre Mitgliedschaft am 22.03.2019

Ehrenmitglied seit 1996,  
Teilnehmerin an verschiedenen  
Weltmeisterschaften im Schwimmen



...Post-SV-Augsburg...



Thea Natterer war mehr als 80 Jahre Mitglied und seit 24 Jahren Ehrenmitglied. Sie war Teilnehmerin an mehreren Weltmeisterschaften im Schwimmen. Ich selbst erinnere mich noch sehr gut und gerne an Thea Natterer, vor allem an die vielen Jahre im Augsburger Sportbad, in den 80er Jahren, wo wir uns fast täglich begegnet sind.

Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Bernd Titzelsberger, Abteilungsleiter Schwimmen

Werte Sportfreunde,

der Vorstand schlägt der 35. Delegiertenversammlung folgende Änderungen in der bestehenden Vereinsatzung des Post SV vor:

## § 5 Beendigung der Mitgliedschaft

(...)

3. Eine Kündigung der Basis- und Spartenmitgliedschaft, die zum 30.06. wirksam werden soll, muss bis spätestens 15.05. erfolgen, und die, die zum 31.12. wirksam werden soll, muss bis spätestens 15.11. erfolgen.

4. Für die Kündigung von Sonderbeiträgen (z.B. Fitness, Groupfitness oder Kindersportschule „KISS“) gelten die jeweils geschlossenen Vereinbarungen für Sonderbeiträge.

Zweiter und letzter Satz aus Abs. 3. wird **Abs. 5:**

Es gilt immer das Datum des Poststempels. Kündigungen per Email und per Telefax sind unzulässig. Der Mitgliedsausweis oder RFID-Bänder sind dabei zurückzugeben.

Abs. 4. wird Punkt **6**  
Abs. 5. wird Punkt **7**  
Abs. 6. wird Punkt **8**  
Abs. 7. wird Punkt **9**.

## § 6 Mitgliedbeitrag

1. Die Mitglieder haben einen Basis- / Sparten- oder ggf. Sonder- Mitgliedsbeitrag zu bezahlen. Dieser wird vom Gesamtvorstand festgesetzt und besteht grundsätzlich aus einer periodisch zu erbringender Zahlung.

2. Ferner können sonstige Leistungen, die keine Mitgliedsbeiträge im engeren Sinne darstellen, wie z.B. Kursgebühren, Spielabgaben, Meldegebühren, Passgebühren, sonstige Gebühren etc., erhoben werden.

(...)

  
Heinz Krötz, Präsident



Letztes Jahr wurde **Thea Natterer** für **80 Jahre Vereinstreue** geehrt, heute trauern wir um unser langjähriges Ehrenmitglied (Seite 6)



**asset**  
www.asset-gmbh.net



**Wir entwickeln und bauen.**  
Stilvoll. Energieeffizient. Individuell. BauGesund.



Wir sind an passenden Baugrundstücken interessiert! Gerne auch auf Provisionsbasis! Rufen Sie uns an: 0821.227 90 - 0

**asset bauen wohnen gmbh**  
SBQ | Graf-Bothmer-Straße 8  
D-86157 Augsburg  
www.asset-gmbh.net





Tag	Uhrzeit	Kurs	Raum
Montag	09:00 - 10:30	Yoga	OG   Inspiration
	18:15 - 19:00	Dance Workout	OG   Synergie
	19:00 - 19:45	Bauch-Beine-Po	OG   Synergie
Dienstag	17:00 - 18:00	After Work Fitness	OG   Kreation
	18:00 - 18:30	Bauch Workout	OG   Kragler S1
	18:30 - 19:30	Zumba-Fitness	OG   Kreation
	19:15 - 20:00	TRX Schlingentraining   Workout	UG   Innovation
Mittwoch	09:00 - 10:00	Pilates	OG   Inspiration
	10:00 - 11:00	50 + Fit	UG   Innovation
	17:00 - 17:30	Bauch Workout	OG   Dynamik
	17:00 - 18:00	Yoga - Aktiv	OG   Kragler S1
	17:30 - 18:30	Step Workout   Workout	OG   Dynamik
	18:00 - 19:00	Yoga - Light	OG   Kragler S1
	19:00 - 19:45	Functional Workout	UG   Innovation
Donnerstag	16:00 - 17:00	Vitaler Rücken	OG   Kreation
	17:00 - 17:30	Faszientraining	OG   Kreation
	17:45 - 18:15	TRX Schlingentraining	UG   Innovation
	18:15 - 18:45	TRX Yoga	UG   Innovation
	19:00 - 20:00	Bodyfit	OG   Motivation
	20:00 - 20:30	Faszientraining	OG   Kragler S1
	20:00 - 22:30	Showtanz	OG   Kreation
Freitag	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	OG   Kreation
	10:00 - 11:00	Fatburner	OG   Kreation
	17:30 - 18:30	After Work Fitness	OG   Kragler S1
	18:30 - 19:30	Bodystyling	OG   Dynamik
Samstag	09:00 - 10:00	Bodyforming	OG   Kreation
Sonntag	09:00 - 10:00	Bodyfit	OG   Inspiration
	17:00 - 18:00	Bauch-Beine-Po (BBP)	OG   Inspiration

## Yoga (NEU)

Yoga vereint Entspannung und Sport, innere Ruhe und das Stärken der Muskulatur. In den Übungen erhalten Sie nicht nur Straffung und Kräftigung des Körpers, sondern erleben durch meditative Elemente Ihren Alltag zu vergessen und Stress abzubauen. Angeboten wird Ashtanga-Yoga, wie es beim BLSV gelehrt wird. Besonderes Augenmerk liegt darin Yoga-Übungen zu vermeiden, die den Körper besonders belasten. Voraussetzung ist generelle Sporttauglichkeit, keine körperlichen Vorschäden an z.B. Gelenken, Wirbelsäule, Bändern und ein stabiler Kreislauf (schnelle Wechsel zwischen Bauchlage, Stand und Rumpf-vorwärts-Beuge). Im Zweifelsfall halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

## Yoga-light (NEU)

Der Kurs Yoga-light richtet sich an Yoga-Neulinge bzw. sporadischer Yoga Praktizierende. Schwerpunkte sind einfachere Yoga-Übungen, des Weiteren einfachere Varianten von Yoga Übungen. Jede Übung wird in einer langsamen Abfolge durchgeführt und ausführlich angeleitet. Der Entspannung wird mehr Zeit gegeben als im Kurs Yoga-aktiv.

## Yoga-aktiv (für Fortgeschrittene) NEU

Der Kurs Yoga-aktiv wird für Yoga Praktizierende angeboten, die die einzelnen Übungen des Sonnengrusses schon im Atemrhythmus ausführen können. Anspruchsvollere Yoga-Übungen werden angeboten und ausführlich angeleitet. Der Entspannung wird weniger Zeit gegeben als im Kurs Yoga-light

## TRX Yoga

TRX Yoga ist ein Mobilitäts-Training basierend auf Übungen am klassischen TRX Schlingentrainingsgerät. Gestartet wird mit einem Faszien Warm-Up, das den ganzen Körper über seine gesamte Länge dehnt. Wie im Yoga gibt es hier die sogenannten „TRX Asanas“, wobei unterschiedliche Positionen entweder statisch gehalten oder dynamisch bewegt werden. Ziel ist es, die Bewegungsabläufe von einer Position zur nächsten fließender werden zu lassen. Wobei auch die richtige Atmung nicht außer Acht gelassen wird. Mit jedem Training werden mehr Flexibilität und Stabilität erreicht und gleichzeitig der gesamte Körper gekräftigt. Am Ende jeder Stunde darf die Endentspannung nicht fehlen, wobei neue Kraft und Energie getankt wird.

## Zumba Fitness (NEU)

ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz und Fitness zu aktuellen und Latino-Hits miteinander vereint. Das Training ist dadurch nicht nur sehr effektiv, sondern macht auch jede Menge Spaß.

## TRX Schlingentraining

TRX ist für jede Person geeignet, da die Belastungsintensität variiert werden kann. Das Training findet lediglich mit dem Schlingentrainingsgerät statt, das Gewicht ist das eigene Körpergewicht. Über individuelle Abstände vom Stand zum Ankerpunkt des TRX lässt sich jede Übung leichter oder schwerer gestalten. Somit kann die auszuführende Übung mithilfe eines kleinen Schrittes nach vorn oder zurück direkt vereinfacht oder erschwert werden. Übungen sind für alle Bereiche möglich: Bauch, Rücken, Schulter, Arme und Beine.

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörperworkout, welches die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule sowie die Bauch-, Beckenboden- und Beinmuskulatur stärkt. Durch die spezielle Trai-

## Aktuelle Immobilien



### Sport- und Bürohaus in Neusäß

Der architektonisch ansprechende Neubau wird im zweiten Quartal 2021 bezugsfertig sein. Zur Vermietung stehen 900 m<sup>2</sup> Nutzfläche (teilbar ab 300 m<sup>2</sup>) im 1. und 2. OG. Lage unweit der Universitätsklinik



**KRAGLER Immobilien GmbH**  
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH  
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg  
0821 4861889 | immo@kragler.de  
www.kragler-immobilien.de



Gold-Partner des





ningsform von Pilates soll ein verbessertes Körpergefühl und mehr Beweglichkeit erreicht werden. Pilates wurde von dem deutschen Sportler Joseph Pilates entwickelt. Mit seinem Trainingssystem hat er verletzte Soldaten aus dem ersten Weltkrieg wieder gestärkt und somit einer der ersten Rehabilitationsprogramme geschaffen. Aktivieren auch Sie Ihr Powerhouse, also ihr Kraftzentrum der Körpermitte und besuchen Sie unseren Pilates-Kurs.

### Fatburner

Fett verbrennen, Muskulatur aufbauen, Körper straffen! Das kannst du alles in unserem Fatburner Kurs machen. Mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten wird es ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, dass für jedes Fitnesslevel geeignet ist!

### Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs wird speziell auf die verschiedenen Bewegungsformen der Wirbelsäule eingegangen. Die Kombination aus leichtem Krafttraining und Mobilitätsübungen kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur und stärkt die Wirbelsäule.

### Bodystyling

Dieses Ganzkörper-Workout stellt die Kräftigung aller großen Muskelgruppen in den Vordergrund. Alle Übungen gibt es in verschiedenen Stufen, so dass jeder – egal mit welchem Fitnesslevel – mitmachen kann. Zur Einleitung der Regeneration der Muskulatur gibt es zum

Abschluss der Stunde noch ein Stretching.

### Vitaler Rücken

Sie möchten mit einem intakten Rücken wieder mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Dann nehmen Sie an unserem Wirbelsäulen-Workout „Vitaler Rücken“ teil! Wir starten mit einem spielerischen Aufwärmprogramm, bei dem die Koordination, Reaktion und Beweglichkeit alltagsgerecht gefördert wird. Zudem lernen Sie Ihren Rücken auf alle Lasten des Alltags vorzubereiten, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

### 50+ Fit

Starten Sie fit und voller Energie in den Tag! Beugen Sie einem Rückgang der Körpermuskulatur vor, welcher mithilfe von gezielten Fitnessübungen aufgehalten werden kann. Damit erhalten Sie nicht nur ein jugendliches Erscheinungsbild, sondern auch mehr Lebensqualität. Also besuchen Sie diesen Kurs für

die Kräftigung und Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen. Abwechslungsreiche Übungen sorgen für ein kurzweiliges Workout.

### Bauch Beine Po (BBP)

Sie wünschen sich straffe Beine, einen flachen Bauch und eine schöne Kehrseite? Mit unserem Bauch-Beine-Po-Kurs gehen wir die typischen Problemzonen sportlich an. Die Übungen lassen sich mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden trainieren. Kleingeräte lockern die Kursstunde auf. Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch Männer geeignet.

### Functional Training

Hier werden nicht oberflächlich Muskeln aufgepumpt, sondern der Körper stabilisiert und gekräftigt, wobei mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Mit dem eigenen Körpergewicht werden dabei im Zirkeltraining die effektiven Übungen durchgeführt. Aufgrund der verschiedenen Übungsvarianten wird der Schwierigkeitsgrad an den jeweilig Trainierenden angepasst, wodurch das funktionelle Training für alle Leistungsniveaus geeignet ist.

### Dance Workout

In diesem Training ist der Spaßfaktor an erster Stelle und ganz nebenbei erhalten Sie auch noch ein effektives Training. Unter cooler Musik wird der ganze Körper in Schwung, und die Fettpölsterchen zum Schmelzen gebracht! Das Ganzkörpertraining stärkt die Muskulatur und verbessert die Koordination, Körperhaltung sowie das gesamte Körpergefühl!



## Bodyfit

Bringen Sie Ihren Körper mit Bodyfit in Bestform. Dieses effektive Ganzkörpertraining ist für jede Altersstufe geeignet. Wir starten mit einem Warm-Up, um die Fettverbrennung anzukurbeln.

Im Anschluss folgt die Kräftigung, die den Bauch strafft, die Arme formt und den Rücken stärkt. Zur Unterstützung werden hierfür Kleingeräte wie Hanteln und Bänder mit eingebunden. Am Ende jeder Stunde genießen wir eine Entspannung, entweder muskulär oder mental.

## Step Workout

Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert Ihr ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

## Faszientraining

Faszientraining ist eine durch Eigendruck steuerbare Selbstmassage, bei der Sie sich selbst Gutes tun können. Mit Hilfe von Faszienrollen- und -bällen erreichen Sie das



Yoga

Lösen von Verhärtungen und Verklebungen u.a. in der Muskulatur. Es kann zur sportlichen Aktivierung als auch zur Regeneration - vor und nach dem Training - eingesetzt werden.

## Bauch Workout

Sie wollen das Bauchfett loswerden, Ihre Körpermitte einfach nur straffen oder möchten an Ihrem Sixpack arbeiten? Dann sind Sie in unserem Bauch Workout genau richtig. Mit gezielten Übungen werden in dem 30-minütigen Kurs die Bauchmuskeln zum Brennen gebracht. Da beim Bauchtraining auch der Rücken nicht vernachlässigt werden darf, wird die ein oder andere Übung auch zur Kräftigung der Körperrückseite beitragen.

## After Work Fitness

Nach einem anstrengenden oder auch lang sitzenden Arbeitstag sind Kreislauf und Körper eher auf „Feierabend Modus“ eingestellt.

Oftmals möchte man zwar noch körperlich aktiv sein, hat aber keine Muse sich noch Lafschuhe anzuziehen oder zur Rushhour ins Fitnessstudio zu gehen. Hierfür hat sich der Kurs „After Work Fitness“ entwickelt. Bei diesem Workout werden Übungen unter Anleitung ohne Geräte oder nur mit kleinen Hanteln ausgeübt.

Zur motivierenden Musik ist hier jeder herzlich Willkommen, egal welchen Alters und Trainingszustands.

*Lisa Konietzka*

## Aktuelle Immobilien



### Neubau Büro- und Produktions-/Hallenfläche in Gersthofen

Der Neubau im gut entwickelten GE-Gebiet wird im September 2020 bezugsfertig sein. Die insgesamt 2.200 m<sup>2</sup> Bürofläche (ab 90 m<sup>2</sup>) und 2.500 m<sup>2</sup> Hallenfläche (ab 300 m<sup>2</sup>) können nach Mieterwunsch angepasst werden.



**KRAGLER Immobilien GmbH**  
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH  
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg  
0821 4861889 | immo@kragler.de  
www.kragler-immobilien.de



Gold-Partner des



Uhrzeit	Veranstungstitel	Dozentin / Dozent
<b>Montag, 02. März</b>		
09:00 - 10:00	Flotte Wirbelsäulengymnastik & Pilates	Karola Edel-Strobl
11:30 - 12:30	Gesunder Beckenboden - Gesunder Rücken	Sabine Mayerhofer
18:00 - 19:00	World Jumping®	Stefanie Ranz
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik	Beate Ludewig
19:00 - 20:00	WAKO-Kickboxaerobic©	Stefanie Ranz
20:30 - 21:30	Latein Tanzkurs für Frauen und Männer	Irina Leonhardt
<b>Dienstag, 03. März</b>		
08:45 - 09:45	Flotte Wirbelsäulengymnastik & Pilates	Karola Edel-Strobl
10:45 - 12:15	Mit Yoga gelassen und freudig in den Tag	M. Morawetz-Dorner
16:00 - 17:00	Pilates - Faszien	Bernhard Hilbrandt
17:05 - 18:05	Ganzkörpertraining nach Pilates	Bernhard Hilbrandt
18:10 - 19:25	Tai Chi Chuan - Yang-Stil / Anfänger u. Wiedereinsteiger	Wolfgang Pohl
18:30 - 19:30	Ganzkörpertraining nach Pilates	Silvia Schaller
19:30 - 21:00	Qigong für Körper und Geist	Wolfgang Pohl
<b>Mittwoch, 04. März</b>		
09:00 - 10:30	Yin-Yoga	Tetiana Shashko
10:45 - 12:15	Hatha-Yoga am Vormittag	Tetiana Shashko
17:45 - 19:00	Seele baumeln lassen mit Qigong	Sandra Fortner
19:00 - 20:00	Standard-Tanzkurs für Frauen und Männer	Irina Leonhardt
20:15 - 21:15	Disco-Fox für Frauen und Männer	Irina Leonhardt



**Im Winter (Oktober bis Mai) haben wir den WELLNESS-Bereich wieder täglich von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr geöffnet!**

**Uhrzeit**

**Veranstaltungstitel**

**Dozentin / Dozent**

**Donnerstag, 05. März**

09:00 - 10:00	FaYo® - das Faszienyoga	Gabriele Seitz-Opitz
10:00 - 11:00	Ganzheitliche Gymnastik nach Pilates	Beate Ludewig
10:15 - 11:15	FaYo® - das Faszienyoga	Gabriele Seitz-Opitz
10:00 - 11:30	Sanftes Yoga für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen	Brigitte Straube
16:30 - 17:30	Zumba Gold®	Monika Drapal
17:00 - 18:00	Pilates - Faszien	Bernhard Hilbrandt
17:45 - 18:45	Ganzkörperfitness	Monika Drapal
18:00 - 19:00	Tabata - Fit im Sekundentakt	Stefanie Ranz
18:05 - 19:05	Ganzkörpertraining nach Pilates	Bernhard Hilbrandt
19:00 - 20:00	Workout für Bauch, Beine & Po	Beate Ludewig
19:00 - 20:00	World Jumping®	Stefanie Ranz
19:15 - 20:15	Pilates - Faszien	Bernhard Hilbrandt

**Freitag, 06. März**

08:15 - 09:15	Nia - getaen Lebensfreude - Bewegung für den Körper	Tanja Hahn
09:30 - 10:45	Yin-Yoga für mehr Beweglichkeit	Margit Morawetz-Dorner
10:00 - 11:00	Ganzheitliche Gymnastik nach Pilates	Beate Ludewig
11:05 - 12:05	Fit over 50!	Beate Ludewig

..... Alle Veranstaltungen sind kostenlos .....

**Aktuelle Immobilien**



**Büroflächen in der Schaezlerstraße Augsburg (nahe Gericht)**

Die 145 m² Bürofläche im EG stehen inklusive Parkplatz ab dem 01.01.2020 zur Verfügung. Die insgesamt vier Räume eignen sich gut als Praxis, Kanzlei oder Büro. Alle Büroräume verfügen über große Fensterfronten.



**KRAGLER Immobilien GmbH**  
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH  
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg  
0821 4861889 | immo@kragler.de  
www.kragler-immobilien.de



Gold-Partner des



**Hast du schon mal einen Pilates-Kurs besucht?**

Falls nicht, solltest du es unbedingt einmal ausprobieren...

Beim Pilates geht es vor allem um die Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Haltung. Auf den ersten Blick scheint diese Trainingsform ein eher entspannter, ruhiger Sport zu sein, da alle Bewegungen möglichst langsam ausgeführt werden. Doch der Schein trügt, denn die Methode beansprucht vor allem die tiefsitzenden, weniger trainierten Muskeln rund um Bauch, Becken und Rücken. Die spezielle Mischung aus Dehnübungen, Kräfteinheiten und gezieltem Atmen sorgt für ein strafferes Erscheinungsbild, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse“. Jede Übung beginnt deshalb mit der gezielten Anspannung der Tiefenmuskulatur rund um die Wirbelsäule, Beckenboden und Bauch. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die bewusste Atmung. Bei Anspannung bzw. beim Kraftaufwand wird durch den Mund ausgeatmet, bei Entspannung wird durch die Nase eingeatmet. Neben der Atmung sind auch Konzentration, Präzision, Zentrierung und Kontrolle wichtige Prinzipien der Pilates Methode.

Eine häufige Frage ist der Unterschied zwischen Pilates und Yoga. Beide Sportarten sorgen für mehr Flexibilität und Stabilität. Yoga ist aber im Vergleich zu Pilates keine Erfindung der Neuzeit, sondern beruht auf einer langen indischen Tradition, wobei auch spirituelle Aspekte eine wichtige Rolle spielen. Pilates hat dagegen nichts mit Spiritualität zu tun, sondern fordert lediglich dazu auf, den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Egal ob du nun straffer werden möchtest oder einfach deine Haltung verbessern willst, ob du Anfänger oder Fortgeschritten bist – bei Pilates bist du goldrichtig. Du wirst es genießen!!

„Change happens through movement and movement heals“  
- Joseph Pilates

**Achtung liebe Mitglieder:**

Unser Pilates-Kurs wird auf Mittwoch von 09:00 – 10:00 Uhr verschoben!



**Körperanalyse**

Mit unserer Körperanalyse hast Du die Möglichkeit Deinen Trainingsfortschritt noch besser einzusehen. Nicht nur rein das Körpergefühl, sondern auch genaue Messwerte zeigen Dir die Veränderungen in Deinem Körper auf. Die Messungen lassen sich jederzeit durchführen - ohne besondere Vorbereitungen oder spezielle Bedingungen. Werte, wie z.B. der Körperfettanteil, der Wasseranteil oder die gesamte fettfreie Masse können Dir ein besseres Bild Deines Trainingszustandes und der Veränderung durch das Training zeigen. Das innovative und bereits vielfach bewährte FUTREX Nah-Infrarot Messverfahren macht's möglich. Unsere Trainer beraten Dich diesbezüglich sehr gerne, oder machen Dir gleich Deinen persönlichen Analysetermin aus.

**Stellenausschreibung**

Liebe Mitglieder,  
wir wollen uns für Euch vergrößern! Daher wenn Ihr jemanden kennt, der jemanden kennt....

**Du wolltest schon immer in einem modernen Sport- und Gesundheitszentrum arbeiten?**

**Du identifizierst dich mit dem Sport auf der Trainingsfläche oder gibst gerne Kursstunden?**

**Du liebst den Umgang mit Menschen?**

Dann bewirb DICH bei uns:  
[info@postsv.de](mailto:info@postsv.de)

Wir freuen uns auf Dein Interesse und Deine Bewerbung.

*Carolin Villani*





Lateralflexion ist die Seitwärtsneigung der Wirbelsäule. An diesem Gerät werden die seitlichen Bauchmuskeln trainiert. Musculus obliquus externus und internus abdominis (**äußerer und innerer schräger Bauchmuskel**) Musculus obliquus internus abdominis Musculus transversus abdominis (quer verlaufender Bauchmuskel)



Der Klassiker schlechthin für das Training der Schulter ist das Schulterdrücken. Der seitliche Teil des Deltamuskels (musculus deltoideus pars acromialis) wird beim Hochdrücken des Gewichts aktiviert, durch das Verstellen der Lehne wird auch die Brustmuskulatur trainiert ==> Schulterbrustdrücken



Ist wohl die populärste Übung für den Latissimus im Fitnessstudio. Sie gilt gemeinsam mit dem klassischen Klimmzug als eine der Grundübungen im Kraftsport. Daher gilt es als beliebtes Gerät für Fitnessanfänger. Am Latzug werden vor allem der breite Rückenmuskel (musculus latissimus dorsi) und die unteren Fasern des Kapuzenmuskel (musculus trapezius pars ascendens) trainiert. Auch stark beansprucht werden der große und kleine Rautenmuskel (musculus rhomboideus minor et major) und der große Rundmuskel (musculus teres major).



# Imagine



# KISS

## Ein Ort zum Sporteln, egal wie alt man ist

Bei uns im Post SV ist für jedes Alter etwas dabei, auch für ihre Kleinen. In unserer Kindersportschule, kurz KISS, können Kinder zwischen zwei und zehn Jahren sportlich aktiv sein. Hierbei unterscheiden wir in vier Gruppen.

In der Mini-KISS findet ihr unsere kleinsten Vereinsmitglieder, hier sind Zwei- bis Vierjährige mit ihren Eltern in der Halle, um sich dort austoben zu dürfen. Ziel unserer Sportschule ist es den Kindern so viele Sportarten wie möglich zu zeigen.

Egal ob Basketball, Fußball, Turnen oder an besonderen Tagen einfach mal spielen, was gewünscht wird. Die Vier- bis Sechsjährigen findet ihr in unserer zweiten Gruppe.

Hier haben wir die größte Teilnehmerzahl, doch das ist kein Hindernis. Im Gegenteil, hier machen die Spiele erst so richtig Spaß. Als drittes sind die Sechs- bis Achtjährigen dran. Auch in der vierten Gruppe, in welcher die Acht- bis Zehnjährigen sind, zeigt immer wieder was sie draufhat.

Nun steht Fasching vor der Tür und damit ist bei uns Halbzeit. Bis jetzt haben wir Basketball und Handball kennengelernt. Turnen stand ebenfalls auf dem Programm, damit ist der Purzelbaum oder bei den Größeren das Rad, kein Problem mehr. Doch es ist eben erst Halbzeit, wir haben noch viel vor. Deshalb ist jeder eingeladen einfach mal vorbeizuschauen und mit uns zu sporteln.

*Heike Weyer*



siehe auch Titelseite





Hans Horn

Anfang Dezember hatte es ausreichend geschneit, so dass wir unser Skiopening in Ischgl bei tollen Schneeverhältnissen durchführen konnten. Teilweise reisten wir bereits am Dienstag an. Am Mittwoch früh trafen wir uns dann am Parkplatz der Silvrettabahn mit dem Rest der Gruppe.

Am ersten Tag hatten wir gutes Wetter, nicht zu kalt und ca. 30 cm

Neuschnee. Was den einen oder anderen unserer Skifahrer auch Vergnügen abseits der Piste bescherte.

Da ich selber nicht Skifahren durfte, war ich mit den Schneeschuhen im Fimbatal unterwegs. Über die Bodenalpe lief ich hinauf zur Paznauner Taja, wo ich mich um die Mittagszeit mit den Skifahrern traf.

Nach dem Skitag wieder ein kurzer Einkehrschwung im Kuhstall zum Apres ski. Anschließend trafen wir so nach und nach in unserem Hotel in See, ca. 20 km von Ischgl entfernt ein. Ausruhen auf dem Zimmer oder ein kurzer Saunabesuch noch vor dem Essen. Anschließend saßen wir noch ein wenig zusammen bevor wir ins Bett gingen.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück wieder großer Aufbruch. Die Skifahrer genossen wieder die super präparierten Pisten oder die freien Hänge im Skigebiet.

Ich ging, dieses Mal in Begleitung, von Ischgl aus wieder zum Fimbatal und dieses Mal bis zur Bodenalpe. Hier trafen wir uns dieses Mal mit den Skifahrern.

Nach dem gelungenen Skiauftakt ließen wir es im Fire and Ice ausklingen. Wer direkt nach Augsburg heim fuhr, kehrte noch in einer Pizzeria in Schongau ein. Zwei gelungene Skitage fanden hier ein schönes Ende. So könnte es weiter gehen.

Tat es aber nicht. Bis Weihnachten wurde es wieder wärmer, Föntage mit über 15 Grad ließen den Schnee im Allgäu und den nahen Bergen bis auf Höhen über 1000 Meter schmelzen.

So entschlossen wir uns Anfang Januar die Radsaison zu eröffnen. Bei Temperaturen um die null Grad und Nebel radelten wir von Wellenburg auf dem Höhenweg über Straßberg, Reinhartshofen nach Klimmach. Den Leuthauer Berg hinunter und dann unterhalb der Lechleite wieder zurück. Eine kurze Einkehr im Gnadentalüberl nutzten wir zum Aufwärmen. Bei der weiteren Rückfahrt entlang der Wertach ließ sich sogar die Sonne sehen.

Was haben wir 2020 vor. Wenn's noch schneit, werden wir noch ein paar Skitouren versuchen. Anfang März, voraussichtlich am 08.03., fahren wir mit dem Bus nach Warth. Hierzu kommt noch Näheres direkt an euch.

Wenn es dann wärmer wird, werden wir wieder mit dem Mountainbike unterwegs sein. Mitte Juli fahren wir dann für zwei Tage nach Sibratsgfall und machen zwei Touren mit ca. 45 km Länge und 1200 Höhenmetern. Sollte das nicht klappen, fällt mir bestimmt ein anderes Ziel ein.

Am 1. August führen uns Jürgen und Wolfgang durch das Hölltal auf die Zugspitze. Ende August treffen wir uns dann wieder am Reschenpass zum Stelviobikeday.





Ja, und dann wird's schon wieder langsam Winter und Zeit für unser Skiopening. Der Termin ist schon gebucht.

*Hans*

## Bericht zur Delegiertenversammlung

2019 war ein gutes Jahr für uns. Wir konnten trotz der kritischen Schneesituation ein paar Skitouren durchführen. Und auch unsere Tagesfahrt nach Warth wurde gut angenommen.

Einer der Höhepunkte des Jahres war sicherlich unsere Alpenüberquerung mit dem Mountainbike von Augsburg nach Torbole am Gardasee.

In neuen Tagen legten wir 600 Kilometer und über 11000 Höhenmeter zurück. Wir überquerten das Pfitscherjoch, die Seiser Alm, das Mahlknechtjoch, den Passo Manghen und den Kaiserjägersteig.

Wenige Tage nach unserer Rückkehr die zweite Radtour im Bereich des Gunzesrieder Tales, Hittisau und Rohrmoostales.

Die nächsten Höhepunkte folgten dann für unsere Bergwanderer und Klettersteiggeher. Zuerst führten Jürgen und Wolfgang eine Gruppe zur Hölltalangerhütte und von dort auf den Riffelschartensteig.

Wenige Tage danach die nächste Gruppe in die Dolomiti de Brenta,

auf den Bocchetteweg, ein Hochalpiner Klettersteig oberhalb von Madonna di Campiglio.

Zum Jahresabschluss dann unser Skiopening in Ischgl. Hier konnten wir zwei tolle Tage bei gutem Wetter und Pulverschnee genießen.

*Hans Horn*



**Schwaben  
Coating**  
Lacke  
und Farben

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



Dr. Dirk  
Lukaszewicz

## 6. Regionalliga Spieltag am 14./15.12.2019 gegen Neusatz und Eggenstein-Leopoldshafen

Am letzten Hinrunden-Spieltag ging es für Team 1 in heimischer Halle gegen Neusatz los. Glück für uns – denn die Neusätzer traten mit geschwächter Aufstellung an. Wir traten mit Robin, Pascal, Jacky, Michi Weynand und den beiden Damen Sylvia und Verena an. Es starteten das 1. Herrendoppel und das Damendoppel. Das Herrendoppel war eine schnelle Partie und somit gingen wir mit 1:0 in Führung.

Das zeitgleich stattfindende Damendoppel tat sich im ersten Satz schwer, konnte diesen und den zweiten dann umso deutlicher holen. Auch das 2. Herrendoppel ging in zwei deutlichen Sätzen an uns. In die Einzel starteten wir zuerst mit Sylvia, unserer Malayin, sie ließ nichts anbrennen und siegte souverän. Zwischenstand 4:0 - das Unentschieden schon mal sicher, doch da war mehr drin.

Robin im Einzel und auch Jacky und Verena im Mixed holten ihre Spiele, sodass es mittlerweile 6:0 stand. Fehlten nur noch das zweite und dritte Herreneinzel. Pascal und auch Michi Weynand gingen in den dritten Satz, doch leider reichte es bei beiden nicht ganz zum Sieg, dennoch ein tolles 6:2.

Am Sonntag ging es daheim weiter gegen Eggenstein, auch hier wieder Glück, denn diese sind, wie Neusatz, nicht mit ihrer Stammbesetzung angetreten. Das 1. Herrendoppel ging leider nach hartem Kampf an die Gegner, aber dafür holten das Damendoppel und auch das 2. Herrendoppel einen Punkt. Zwischenstand somit 2:1.

Sylvia ließ im Einzel auch nichts anbrennen, ebenso wie Pascal im zweiten Herreneinzel und somit erhöhten die beiden auf ein 4:1.



Jacky und Verena holten das Mixed und es ging in die letzten beiden Spiele. Michi Weynand verlor den ersten Satz recht deutlich, konnte sich im zweiten Satz wieder zurückkämpfen, den Satz aber leider bei 21:20 nicht zumachen und verlor hauchdünn mit 21:23 im zweiten Satz. Das letzte Spiel war Robins erstes Herreneinzel und mal wieder ein nervenaufreibendes Spiel gegen Fabian Schlenga, dass wir leider an unsere Gegner abgeben mussten. Ein dennoch erfreuliches 5:3 und somit beenden wir die Hinrunde auf Platz 4.

## 5. Bayernliga Spieltag am 14./15.12.2019 gegen Dillingen und Fürstenfeldbruck

Am letzten Hinrunden-Spieltag für dieses Jahr ging es im Dezember

für Team 2 noch einmal daheim gegen Dillingen und Fürstenfeldbruck.

Am Samstag traten wir leider etwas ersatzgeschwächt mit Michi Pollner, Johan, Patrick, Thomas und bei den Damen mit Vanessa, Nicole und Katja an. So wurden leider alle drei Doppel verloren und es ging mit einem Rückstand von 0:3 in die Partie. Jetzt kamen noch die Einzel und das Mixed. Michi Pollner fehlte leider mit 19:21 und 23:25 das Quäntchen Glück und somit stand es nun 0:4. Ein Unentschieden wäre noch drin gewesen, doch auch Vanessa Paquée, die in ihrem Einzel in den dritten Satz ging und sich von einem Rückstand von 4:11 noch einmal auf ein 18:18 zurückkämpfte, fehlten am Schluss leider drei Punkte.



## Badminton

Das dritte Herreneinzel von Patrick und das Mixed von Thomas und Katja wurde leider ebenso abgegeben und so konnte uns nur Johan einen Ehrenpunkt erspielen.

Am Ende des Tages leider ein 1:7.

Am Sonntag ging in der eigenen Halle weiter gegen Fürstenfeldbruck.

Wir traten an mit Michi Pollner, Johan, Flo, Thomas und den beiden Stammdamen Isabelle und Vanessa und waren diesmal sehr zuversichtlich, denn wie heißt es so schön – neuer Tag, neues Glück. Diesmal gingen die beiden Herrendoppel leider wieder an unsere Gegner, aber die Damen machten es besser als am Vortag und holten das Damendoppel. 1:2 nach drei Spielen. Weiter ging es in den Einzeln. Michi Pollner musste auch diesmal wieder in den dritten Satz, doch konnte er leider den dritten Satz nicht für sich entscheiden.

Vanessa Paquée gewann ihr Einzel deutlich und somit stand es nun 2:3. Unser Youngster Thomas lieferte sich im dritten Einzel einen harten Kampf und konnte seinen Gegner ganz schön zum Schwitzen bringen, doch auch hier reichte es am Ende nicht zu einem Sieg. 2:4

Jetzt hing alles von den letzten beiden Spielen ab.

Flo und Isabelle konnten das Mixed souverän gewinnen und parallel dazu musste Johan in den dritten Satz. Mit Unterstützung des Teams und seinem Kampfgeist konnte er sein Einzel gewinnen und somit stand es 4:4.

Die Freude, endlich wieder einen Punkt zu holen, war groß und sicherte uns den momentanen Tabellenplatz 8, und so schauen wir zuversichtlich in die Rückrunde.

### 6. Spieltag der Bayernligamannschaft – Ein Krimi, leider ohne Happy End

Endlich ist die Winterpause vorbei, die Plätzchenkalorien der Weihnachtszeit sind im Training wieder abtrainiert worden und wir waren ganz heiß auf den Start zur Rückrunde. Für den Post SV traten an:



Michael Weynand, Michael Pollner, Marc Ruhnau, Johan Rohlfing, Vanessa Paquée und Alice Böckhoff und für den TV Augsburg schlugen Yuri Savelyev, Niclas Nickl, Marian Dirga, Marc Häfner, Giuia Kaiser, Sofia Anna Dirgova auf.

Der Anfang war vielversprechend, denn die beiden Michis spielten im 1. Herrendoppel gegen Yuri und Niclas hervorragend und konnten das Spiel ziemlich eindeutig für sich entscheiden. Im folgenden Damendoppel spielten Vanessa und Alice



Mehr unter: [www.psd-muenchen.de](http://www.psd-muenchen.de)

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

Die Bank passt zu mir.

# Passt.

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

# Was passiert hier eigentlich?



swa City



[www.dukannstnichtalleswissen.de](http://www.dukannstnichtalleswissen.de)

 **swa**  
Energie Wasser Mobilität

gegen Giulia und Sofia Anna ebenfalls einen ungefährdeten Sieg ein.

Leider ging das 2. Herrendoppel zwischen Marc und Johan gegen Marian und Marc knapp an den TVA. Das 1. Herreneinzel zwischen Michael W. und Yuri war ein Krimi in dem Michi den ersten Satz gewann, dann aber leider nicht mehr ins Spiel fand und im Entscheidungssatz das Spiel verlor. Auch das 2. Herreneinzel in dem Michi P. gegen Marian aufschlug entwickelte sich ähnlich – Michi P. verlor den ersten Satz knapp, konnte sich aber im zweiten Satz durchsetzen. Leider war im Entscheidungssatz das Glück nicht auf Michis Seite und er verlor diesen knapp.

Im Dameneinzel spielte Vanessa gegen Sofia Anna und konnte das Spiel sehr deutlich für sich entscheiden, jetzt folgte das Mixed in dem Marc und Alice gegen Marc und Giulia antraten. Hier haben wir den ersten Satz für uns entschieden, dann aber den zweiten zu 18 hergegeben und im Entscheidungssatz leider zu 19 verloren. Der Endstand nach ziemlich schwierigen Spielen lautet also 3:5 - wobei bei drei knappen Niederlagen im dritten Satz hier auch mehr drin gewesen. Schade, aber Kopf hoch!

## 6. Spieltag der Bayernligamannschaft am 26.01.2020 - Der Kampfgeist ist geweckt

Am Sonntag spielten für den Post SV Marc Ruhnau, Michael Weynand, Michael Pollner, Johan Rohlfing Vanessa Paquée und Nicole Schaab und für den DJK SB Regensburg schlugen Philipp Hirsch, Sebastian Rogall, Andreas Hirschmann, Alexander Utschitel, Martina Brejchová und Judith Reindl auf.

Das Hinspiel vor einigen Wochen gegen Regensburg, in dem wir ersatzgeschwächt angetreten waren, warf keine allzuguten Vorzeichen auf den heutigen Spieltag, aber heute waren wir besser aufgestellt und unser Kampfgeist war geweckt! Noch dazu wollten wir es besser als am Vortag gegen den TVA machen.

Als erstes schlugen Vanessa und eine trotz Fieber angetretene Nici



(Danke für diesen Teamgeist - das war wirklich der Wahnsinn) gegen Martina und Judith auf und konnten den ersten Satz direkt zu 17 für sich entscheiden. Der zweite Satz ging zwar zu 16 an Regensburg aber im dritten begann, nach einem Rückstand zur Pause von 4:11, eine Aufholjagd wie sie besser nicht sein konnte, und der Kampf wurde mit einem Sieg für uns belohnt.

Nach diesem nervenaufreibenden Doppel trat das 1. Herrendoppel mit Michi W. und Michi P. gegen Philipp und Sebastian an und konnte souverän in zwei Sätzen einen deutlichen Sieg verbuchen. Im nun folgenden zweiten Herrendoppel zwischen Johan und Marc gegen Andreas und Alexander bewiesen Marc und Johan absolute Nervestärke und konnten das Spiel zu 20 und zu 18 für sich entscheiden. Im ersten Herreneinzel konnte sich Michi P. klar zu 14 und 9 durchsetzen.

Unser Dameneinzel musste Nici nach dem kräftezehrenden Doppel krankheitsbedingt aufgeben und das Mixed von Michi P. und Vanessa gegen Utschitel und Reindl machte es mit einem Dreisatzsieg dann aber doch etwas spannender als nötig. Das 2. Herreneinzel konnte Marc, nach leichtem ersten Satz und einem kleinen Einbruch im dritten Satz, für sich entscheiden.

Im dritten Herreneinzel zwischen Johan und Andreas fehlte Johan im ersten Satz ein Quäntchen Glück, den zweiten und dritten Satz konnte er aber sicher für sich entscheiden (20:22/21:10/21:12).

Mit einem souveränen Auftritt gelang es unserem Team heute endlich mal wieder zu zeigen was in uns steckt und der klare Sieg von 7 : 1 macht Lust auf mehr. Weiter so!

## Erster Mannschaft gelingt Überraschung

Mit einem unerwarteten Punktgewinn gegen den Ligaprimus aus Dillingen startete die erste Mannschaft stark in die Rückrunde. Dabei sah es zunächst alles andere als gut aus. Zwar waren die Erwartungen an die Doppel von vornherein nicht sonderlich hoch, doch zumindest im Damendoppel hatten wir uns etwas mehr Chancen ausgerechnet. Die Spiele arteten jedoch zeitweise in Lehrstunden aus. Mit dem hohen Spieltempo der Dillinger konnten wir an diesem Tag nicht mithalten. Nach einem ernüchternden 0:3 Zwischenstand konnte Sylvia mit einem souveränen Sieg im Dameneinzel auf 1:3 verkürzen. Es folgte ein Sieg von Robin im ersten Herreneinzel, wobei er im zweiten Satz eine 20:14 Führung fast noch verspielte. Das Mixed ging wiederum deutlich an Dillingen.

Es folgte die wohl beste Saisonleistung von Pascal im Herreneinzel. Als klarer Außenseiter startete er gegen Michael Teuber in die Partie und konnte das Spiel mit einer überragenden Leistung souverän in zwei Sätzen für sich entscheiden.

Michael sicherte schließlich im dritten Herreneinzel den viel umjubelten Punktgewinn.



Kilian Kupke

## Knappe Niederlagen gegen Haunstetten + Schwabmünchen, erster Sieg gegen Lauingen-Wittislingen

Zwei bittere Pleiten mussten die Handballer gegen die vierte Mannschaft aus Haunstetten und die zweite Schwabmünchner Auswahl hinnehmen.

Mit nur zwei Auswechsel Spielern ging man gegen eine voll besetzte Haunstetter Mannschaft auf die Platte. Dementsprechend groß war der Respekt vor der Partie. Doch nach Anpfiff ging sprichwörtlich die Post ab und man bot dem Gegner eine Partie auf Augenhöhe. Keine der Mannschaften konnte sich im ersten Durchgang entscheidend absetzen. Die zweite Hälfte begann leider etwas schlechter für die Blau-Gelben und man musste 4 Tore Rückstand hinnehmen.

Mit starker Moral und Kampfgeist gelang es jedoch bis zur 42 Minute wieder auf ein Tor zum 25:26 heran zu kommen. Die Verletzung von unserem Allround Spieler Peter Ott war jedoch für das Ersatzgeschwächte Team ein Knackpunkt. Man kam nicht mehr zum Ausgleich. Zu allem Pech war am Ende der Partie die letzte Timeout Möglichkeit aufgrund der verlorenen grünen Karte erst 6 Sekunden vor Schluss beim Stand von 29:30 auf dem Kampfrichter Tisch. Coach Martin Krohne versuchte mit einem Spielzug zum Ausgleich zu



kommen, jedoch ohne Erfolg. Nach großem Einsatz und einer starken Willensleistung war nach 60 Minuten eine knappe 29:30 Niederlage zu verbuchen.

Eine Woche später ging es zur Handball Primetime nach Schwabmünchen. Diesmal mit einer kompletten Mannschaft und wieder hochmotiviert hätte man nach 3 Minuten oder nach knappen 40 Minuten gerne das Spiel beendet. Die Postler gingen Anfangs und zu Beginn des zweiten Spielabschnitts jeweils sehr schnell mit 3 Toren in Führung. Leider war es wie so oft die fehlende Kondition und die dadurch entstandenen Fehler, die das Spiel am Ende deutlich für die Heimmannschaft entschieden. Mit 33:28 endete das Spiel. Ein Ergebnis, das nicht den Spielverlauf widerspiegelt.

Nach zwei Spielen, die trotz starken Leistungen am Ende verloren gingen, stand am 17.11.2019 um 10 Uhr morgens das erste Sonntags-Heimspiel der Saison für den Post SV an. Trotz einiger, kurzfristiger Verletzungsausfälle trat die Mannschaft, entsprechend der frühen Uhrzeit, motiviert an.

Erster Schockmoment für unsere Gäste der SG Lauingen-Wittislingen, die noch deutlich früher losfahren mussten als die Postler, war, dass die Halle bereits belegt war. Doch erklärte sich die Abteilung Tischtennis, die ihr komplettes Equipment für den Spieltag bereits in der Halle aufgebaut hatten, unbürokratisch bereit ihre Spiele in die anderen Hallen des myPSA zu verlegen. Vielen Dank hierfür nochmal an die Abteilung Tischtennis!!

Mit leichter Verspätung konnte das Spiel dann starten, das bis zur Halbzeit sehr ausgeglichen verlief, so dass man sich mit 11:11 in die Halbzeit verabschiedete.

Kurz nach der Pause brach die Mannschaft des Post SV dann ein und die Gegner aus Lauingen konnten bis auf 5 Tore davonziehen. Hier jedoch zeigten die Postler eine unglaubliche Moral und steckten nicht auf, so dass sie nicht nur den Ausgleich schaffen konnten, sondern am Schluss sogar noch an der gegnerischen Mannschaft vorbeiziehen konnten. Am Ende zeigte die Anzeigetafel, nach 60 Minuten gutem Handball und teils hartem Kampf, ein Ergebnis



## Handball

von 31:28 und zwar dieses Mal für den Post SV. Neustrainer Mladen Baksa muss leider sein Engagement aus beruflichen Gründen schon wieder aufgeben. Alles Gute Mladen! Mit Florian Sauer gibt es aber bereits wieder einen Neuzugang, der sich super ins Team integriert hat. Herzlich Willkommen Flo! Man sieht also bei uns ist immer etwas los, wer also Lust auf Handball hat, egal ob mit oder ohne Erfahrung kann gerne bei uns vorbeischaun. Training ist jeden Mittwoch um 20:00 Uhr in der Halle des mypsa Sport und Gesundheitszentrums. Falls jemand nur zuschauen möchte: den aktuellen Spielplan, Ergebnisse und die Tabelle der Bezirksklasse gibt's unter [www.bhv-handball.liga.nu](http://www.bhv-handball.liga.nu).

### Ein Auswärtspunkt in Mering, Winterpause

Beim vorletzten Saisonspiel der Hinrunde waren die Herren am 22. Dezember in Mering zu Gast. Die erste Hälfte verlief dank unseres Torhüters Robby Grill sehr ausgeglichen, mit dem besseren Ende für die Postler. Man konnte sich zwischenzeitlich sogar mit drei Toren absetzen und zum Pausenpiff stand ein 8:10 auf der Uhr.

Nach der Pause war jedoch eine katastrophale Chancenauswertung ausschlaggebend dafür, dass man sich nicht weiter absetzen konnte. Das Gegenteil war der Fall, man ging sogar gegen Ende in Rückstand und lief Gefahr die Partie zu verlieren. Starke Nerven von Axel Bellmann ließen den Ball bei einem Sieben Meter kurz vor Schluss im Meringer Tor zappeln.

Mit dem Schlusspiff bekamen die Gastgeber beim Stand von 25:25 noch einen direkten Freiwurf zugesprochen, der jedoch knapp am



Tor vorbei ging. Das Unentschieden war nach dem Spielverlauf gerecht und beide Teams verabschiedeten sich in die Winterpause. Die meisten haben vermutlich die Zeit zum Ausspannen genutzt, jedoch gab es auch fleißige. Markus Lutz, ein ehemaliger Handballer trat für den Post SV beim Sylvesterlauf in Kempten an. Er absolvierte die 10 Kilometer in einer hervorragenden Zeit und präsentierte somit die Handballer im Allgäu.

### Sieg gegen Hochzoll

Im letzten Spiel der Hinrunde traten die Männer des Post SV vor heimischer Kulisse am Samstagabend gegen die zweite Mannschaft aus Hochzoll an. Hochmotiviert nach der Winterpause ging man mit einer voll besetzten Bank gegen ein junges Team aus Hochzoll in die Partie. Schnell war klar wer Herr im Haus ist. Die Postler zogen nach 5 Minuten mit 5:1 davon und konnten den Vorsprung sogar auf 6 Tore ausbauen. Danach kam, leider wie so oft, die „Angst vor dem Gewinnen“ ins Spiel und man ließ den Gegner bis auf ein Tor herankommen. Nach einer Auszeit vom Coach der Blau Gelben hatte man

die Partie wieder im Griff und ging mit 20:14 in die Pause.

Im zweiten Durchgang erzielten unsere Handballer 3 schnelle Tore und es zeichnete sich ein ähnlicher Verlauf wie in Halbzeit eins ab. Diesmal ließ man den Gegner allerdings nicht mehr so nah herankommen. Beim Stand von 28:19 versuchten die Gäste mit einer Auszeit noch das Spiel ausgeglichener zu gestalten jedoch ließen die Postler nicht mehr viel zu und man trennte sich am Ende verdient mit 32:26. Der zweite Heimsieg in Folge soll nicht der letzte gewesen sein. Das nächste Heimspiel findet bereits am nächsten Wochenende statt. Am 18.01. trifft man auf die zweite Mannschaft von Bobingen. Ein schwerer Gegner der nicht umsonst an der Spitze der Tabelle steht.

### Zwei Niederlagen mit identischem Spielverlauf

Zum Rückrundenstart der Saison gab es für den Post SV gleich eine doppelt harte Nuss zu knacken. Zum einen hatte der Gegner aus Bobingen als Tabellenführer bisher nur ein Spiel verloren, zum anderen

Ihr leistungsstarker Partner

**ESER**

Heizöl • Baustoffe • Natursteine • Steinfiguren • Brennholz • Kohle  
Pellets • Autokrane • Transporte • Baggerbetrieb • Containerdienst  
Baumaschinen-, Anhänger- und Hebebühnenvermietung



24 Stunden  
Besuchen Sie uns auch auf unserer neuen Internetseite [www.eser.de](http://www.eser.de)

Jakob-Krause-Str. 1 • 86199 Augsburg • [www.eser.de](http://www.eser.de) • Tel. (0821) 95018

## Handball

fehlten mit Axel Bellmann, Florian Sauer und Maximilian Gründl gleich drei Stammspieler und Leistungsträger.

Dennoch war die Mannschaft aufgrund der letzten Ergebnisse äußerst motiviert. „Wir können trotzdem hinten stabil stehen und vorne Tore werfen, da ist der Gegner und die Aufstellung egal“, so die einstimmige Meinung vor dem Spiel. Auch ein paar Experimente hinsichtlich der Aufstellung hatte sich Coach Martin Krohne überlegt. Tatsächlich ging der Plan zum großen Teil auf. Die ersten zehn Minuten gehörten den Männern des Post SV, die immer wieder in Führung gingen. Auch danach konnten sich die Bobinger nicht absetzen und nahmen nach einer Viertelstunde ihren Timeout.

Doch auch dies brachte keine große Veränderung, so dass man sich mit nur einem Tor Unterschied beim Stand von 15:16 in die Halbzeitpause verabschiedete. Nach der Halbzeit erwischten jedoch die Gegner aus Bobingen den besseren Start und nutzten auch einige Ballverluste der Heimmannschaft zu schnellen Toren. So konnten sie sich einen Vorsprung von zeitweise



bis zu sieben Tore erarbeiten. Das Team des Post SV steckte jedoch keineswegs auf und kämpfte sich immer wieder heran, musste aber zusätzlich noch die Verletzung von Kreisläufer Sebastian Bayer und den kurzzeitigen Ausfall von Romain Lux hinnehmen. Am Ende hieß es dann nach einem starken Spiel mit hoher Moral 28:34 für Bobingen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle noch bei Jörg Kupke, der als Schiedsrichter einsprang, nachdem vom Verband kein Schiedsrichter für diese Partie eingeteilt war.

Auch das dritte Heimspiel in Folge ging für das Team der blau gelben verloren. Zu Gast war am Samstagabend das Team aus Königsbrunn. Der Spielverlauf lässt sich fast mit der Partie gegen Bobingen eine

Woche vorher vergleichen. Man war auf Augenhöhe mit dem Gegner und ging in der ersten Hälfte sogar in Führung. Ein Tor Rückstand zur Pause ließ die Post SV Fans auf ein positives Ergebnis hoffen, jedoch verließen die Postler ein ums andere Mal das Glück und die Passsicherheit.

Sechs Tore der Gäste in den ersten 8 Minuten von Halbzeit Zwei und das Spiel war gelaufen. Der Rückstand konnte bis zum Ende der Partie nicht mehr aufgeholt werden und das Spiel endete 28:34.

Am nächsten Wochenende spielt man im Derby gegen die zweite Mannschaft aus Göggingen. Ein Gegner, der in dieser Saison immer mit dem besten Spielermaterial antreten kann da er mit zwei Mannschaften in der Bezirksklasse vertreten ist.



100  
Jahre  
EL

Wenn's um **Strom** geht,  
sollten Sie uns **einschalten**

**Jetzt bewerben und durchstarten!**  
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Dr. Florian  
Brandhuber



### Neuer Dan-Träger Ju-Jutsu



Am 14.12.2019 kam für Maksym der Tag, auf den er sich gut zwei Jahr lang vorbereitet hatte: Dan-Prüfung in Germering. Mit Bestehen der Dan Prüfung wird traditionell aus einem Schüler ein Meister. Die Anforderungen an die Prüflinge sind hierbei immens. Um den Weg zum Meister erfolgreich beschreiten zu können sind viele Technik-, Dan-Vorbereitungs- und Erste Hilfe-Lehrgänge zu absolvieren.

Ebenso sind zusätzlich zum Training im Heimatverein zahlreiche Stunden bei anderen Ju-Jutsu-Meistern und Großmeistern anderer Vereine unerlässlich. Dennoch verlangt der Weg dem Schüler auch eine gehörige Portion Mut ab, denn nicht jeder Prüfling besteht die Prüfung. Maksym hatte dennoch Mut diesen Weg zu gehen und sich den kritischen Blicken der Großmeister bei der Prüfung zu stellen. Maksym hat es geschafft, fünf der anderen sechs Prüflinge leider nicht.

Daher möchte ich Maksym zu seiner außergewöhnlichen Leistung gratulieren. Es ist für jeden Trainer eine Freude zu sehen, wie Schüler

gerade durch ihre eigene Initiative und Fleiß immer besser werden und schließlich hierfür belohnt werden. Im Sinne von „wessen Lehrer warst du einst, dessen Schüler wirst du sein“ freue ich mich darauf in Zukunft auch viel von Maksym lernen zu können.

### Bericht zur Delegiertenversammlung

Die Ju-Jutsu-Abteilung blickt auf ein erfolgreiches, aber auch anstrengendes Jahr 2019 zurück. Die Abteilung ist weiter gewachsen, insbesondere im Kinderbereich. Um die vielen Kinder besser und ansprechender trainieren zu können, wurden die Kinder nach Alter in zwei Gruppen aufgeteilt. In der ersten Gruppe trainieren die Kinder von etwa 5 bis ca. 7 Jahre. In der zweiten Gruppe die älteren ab ca. 8 Jahren. Der Zulauf bei den Kindergruppen ist so groß, dass die Kindertrainer Maksym, Lena und Florian immer wieder an ihre Grenzen stoßen die wilde Meute unter Kontrolle zu halten. Gerade im Umgang mit den kleineren Kindern ist eine intensive Betreuung durch die Trainer notwendig.

Die vielen Kinder stellen die Trainer auch vor eine Herausforderung bei der Durchführung von Gürtelprüfungen. Beide Gruppen bestehen aus Kindern, die sich in Alter, Graduierung, Trainingsbeteiligung, motorischen und koordinativen Fähigkeiten unterscheiden. Gleichzeitig werden für Gürtelprüfungen teilweise sehr viele und auch komplexe Techniken verlangt, welche nur für einen Teil der Gruppe prüfungsrelevant ist. Hier allen Kindern gerecht zu werden, ist dabei leider nicht immer möglich. Dennoch konnten letztes Jahr 11 Kin-

der die Prüfung zum Weißen-Gürtel mit gelber Spitze und 13 Kinder zum Weiß-Gelben-Gürtel ablegen. Zusätzliche Trainer für das Kindertraining zu finden, welche einen guten Zugang zu Kindern und gleichzeitig Erfahrung in Ju-Jutsu oder ähnlichen Sportarten haben, ist sehr schwierig. Insofern wird es auch 2020 eine Herausforderung für die drei Kindertrainer werden, das Kindertraining ohne Einbußen in Qualität und Sicherheit ausbauen zu können. Obwohl das Training mit den Kindern anstrengend ist, macht es dennoch eine riesen Freude mit den Kindern zu arbeiten und Spaß zu haben!

Die Trainingsgruppe der Erwachsenen hat leider aus beruflichen und gesundheitlichen Gründen vier Abgänge zu verzeichnen, wodurch diese Gruppe deutlich geschrumpft ist. Ein Ziel für 2020 ist es durch offene Trainingseinheiten Interesse für das Ju-Jutsu-Training innerhalb und außerhalb des PSA zu schaffen und hierdurch die Gruppe weiter auszubauen.

Gerade im Bezug auf den Ausbau des Erwachsenentrainings ist die Unterstützung durch Maksym eine sehr große Hilfe. Bereits 2019 hat Maksym immer wieder Florian im Training unterstützt und in seiner Abwesenheit vertreten. Maksym hat Ende 2019 erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan abgelegt und strebt für 2020 die Ausbildung zum Trainer C Ju-Jutsu an.

Die Abteilung Ju-Jutsu steht auch 2020 wieder vor neuen Herausforderungen. Aber diese werden auch dieses Jahr durch die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit und die Unterstützung durch das Vereinspräsidium gemeistert werden.



# Imagine

---



© ROMA Dämmsysteme

## Schwimmen

Bernd  
Zitzelsberger



### Höhere Anforderungen bei den Schwimmabzeichen

Jetzt gibt es höhere Anforderungen bei den Schwimmabzeichen: Der Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) hat zusammen mit der Kultusministerkonferenz der Länder (KMK) einige Änderungen beschlossen. Als Standard für sicheres Schwimmen gilt ab sofort das Bronze-Abzeichen mit den gestiegenen Anforderungen. Der bisherige "Deutsche Jugend-Schwimmpass" heißt nun "Deutscher Schwimmpass". Er gilt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Die Neuerungen sind beim...

#### Seepferdchen

Der Sprung vom Beckenrand und die 25 Meter Schwimmen müssen in einer Abfolge erfolgen.

Das Schwimmen in Bauch oder Rückenlage muss in der Grobform beherrscht werden. Entscheidet sich der Prüfling für das Schwimmen in Bauchlage, muss ins Wasser ausgeatmet werden.

#### Neu sind beim Deutschen Schwimmabzeichen in ...

##### ... Bronze

Der Sprung vom Beckenrand muss kopfwärts erfolgen.

Danach müssen beim Dauerschwimmen über 15 Minuten, mindestens 200 Meter zurückgelegt werden, davon müssen 150 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 50 Meter in der anderen Körperlage geschwommen werden. Der Wechsel zwischen Bauch- und Rückenlage erfolgt während des Schwimmens ohne Festhalten.

Eine Schwimmart muss erkennbar sein.



## Alfred Moritz

### Löwenstarker Rundumschutz

Online vergleichen

Online günstig versichern

Persönlich gut beraten und betreut sein

Auf meiner Homepage erhalten Sie schnell und einfach einen Überblick über die besten Angebote aus dem Finanz- und Versicherungsbereich. Fordern Sie anschließend ein individuelles und unverbindliches Angebot an. So sind Sie kompetent beraten und erhalten das Beste Produkt für Ihre sichere Zukunft.

#### Alfred Moritz

Versicherungsfachmann IHK  
Finanzanlagenfachmann IHK  
Haunstetter Straße 234  
86179 Augsburg  
Fon: 0821 45 03 50-0  
Fax: 0821 45 03 50-29  
info@versicherungsmakler-moritz.de



[www.versicherungsmakler-moritz.de](http://www.versicherungsmakler-moritz.de)

## Schwimmen

Beim Sprung vom Startblock oder 1-Meter-Brett wird ein Paketsprung verlangt.

### ... Silber

Auch bei Silber wird jetzt ein Dauerschwimmen gefordert: 20 Minuten schwimmen und dabei mindestens 400 Meter zurücklegen. Bisher war eine Strecke von 400 Metern in höchstens 25 Minuten gefordert.

Freigestellt ist ab sofort, ob 300 Meter in Bauch- und 100 Meter in Rückenlage absolviert werden oder andersrum. Der Wechsel zwischen Bauch- und Rückenlage erfolgt während des Schwimmens ohne Festhalten. Dabei muss eine Schwimmart erkennbar sein. Das 10-Meter-Streckentauchen erfolgt mit einem Abstoß.

### ... Gold

Dauerschwimmern über 30 Minuten, bei dem mindestens 800 Meter zurückgelegt werden müssen, davon 650 Meter in Bauch- oder Rückenlage und 150 Meter in der anderen Körperlage. Bisher waren 600 Meter in höchstens 24 Minuten verlangt.

50 Meter Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten

10-Meter-Streckentauchen ohne Abstoß (bisher: 15 Meter mit Abstoß).

Wir bieten Anfängerkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an - danach bzw. nach dem Erwerb des Seepferdchen ist man aber noch kein sicherer Schwimmer. Frühestens mit dem Deutschen Schwimmenabzeichen in Bronze kann man als sicherer Schwimmer gelten.

Deshalb geht das Schwimmtraining bei uns nach dem Anfängerkurs weiter. Und wer möchte, kommt vielleicht in unsere Wettkampfmannschaft.

Wir freuen uns auf Euch! Weitere Infos, über unsere Gruppen und die Trainingszeiten gibt es unter [schwimmen@postsv.de](mailto:schwimmen@postsv.de).



**v.l.n.r.: Regina Bauer, Johannes Schnur, Doreen Brenner und Bernd Zitzelsberger**



**Maxim Loschpa**



**v.l.n.r.: Leo Kerner, Maxim Loschpa mit Silbermedaille**

## 35. Zirbelnussschwimmen im Hallenbad Haunstetten

Am 11./12. Januar 2020 fand das traditionelle Zirbelnussschwimmen zum 35. Mal statt. Wir waren wieder mit einer kleinen Mannschaft dabei. Der Wettkampf wurde vom SV Augsburg ausgerichtet. Für viele eine neue Erfahrung war auch, dass es eine vollautomatische, elektronische Zeitmessung gab.

Über 100 m Brust belegte **Regina Bauer** (Jugend A, Jahrgang 2004) in 01:28,00 den 6. Platz, **Leo Kerner** im Jahrgang 2007 in 01:41,49 einen guten 5. Platz bei 11 Teilnehmern. Danach schwammen über 100 m Freistil **Regina Bauer** in 01:12,44 auf den 12. Platz und unser Abteilungsleiter **Bernd Zitzelsberger** (Jahrgang 1970) in 01:10,88 auf den 22. in der Wertung der über 18-jährigen. Mit 49 Jahren war zugleich der zweitälteste Teilnehmer beim 35. Zirbelnussschwimmen. Über 50 Meter Brust wurde **Maxim Ioschpa** Zweiter in 56,83 Sekunden im Jahrgang 2009. In 45,98 belegte er über 50 m Freistil den 3. Platz, **Leo Kerner** in 40,22 den 2. Platz und **Bernd Zitzelsberger** in 30,30 den 15. Platz. Mit seinem Ergebnis steuerte er immerhin noch 6 Punkte zur Gesamtwertung bei, weil dabei auch das Alter und die Reihenfolge innerhalb des eigenen Vereins berücksichtigt wurde. Für **Lucia Gerst** (Jahrgang 2007) war es der erste öffentliche Wettkampf. Sie belegte in 42,18 über 50 m Freistil den 2. Platz. Insgesamt war es wieder eine vom SV Augsburg gut organisierte Veranstaltung mit vielen netten Begegnungen am Rande der Wettkämpfe.

### Ausblick bis Sommer 2020

Beim 4. **Internationalen Lindenberg Schwimmfest mit Kuhschellensprint am 08.02.** wird unsere relativ junge und noch kleine Wettkampfmannschaft weiter Erfahrung sammeln können, bevor es dann traditionell am **29.02./01.03. wieder nach Gersthofen zum Cool Swimming Cup geht.**

Am **14. März** findet dann der **ein-tägige Kampfrichter-Lehrgang** statt. Interessierte Eltern möchten wir bitten, sich zum Kampfrichter ausbilden zu lassen. Denn ohne

Kampfrichter gibt es keine Wettkämpfe! Besonders freut es mich, dass mehrere Trainer jetzt auch die Kampfrichterlizenz erwerben werden.

Die **Regionalen Bestenkämpfe am 21./22. März 2020** in Augsburg sind dann ein weiteres Highlight. Hier gilt es, sich gegen Konkurrenz aus ganz Nordschwaben zu behaupten. Für die Schwäbischen **Bezirks-Jahrgangsmesterschaft am 16./17. Mai 2020** gibt es dann **Pflichtzeiten**, die man in der Terminübersicht auf der Seite des BSV Schwaben unter <https://www.bsv-schwaben.de/> abrufen kann. Zur Vorbereitung und dem Nachweis der Pflichtzeiten werden wir mehrere Wochen vorher noch auf einen weiteren Wettkampf fahren.

Im Sommer stehen dann unter anderem die am **04./05. Juli** die **Schwäbischen Meisterschaften auf der 50-Meter-Bahn im Bobinger Freibad**, am **17./18./19. Juli** die **Bayerischen Jahrgangsmesterschaften in Regensburg** und eine Woche vorher die Bayerischen Meisterschaften der Masters an, wo wir jeweils antreten wollen. Zur Vorbereitung auf die Wettkämpfe, die auf der 50-Meter-Bahn stattfinden, planen wir noch die Teilnahme am **Schüler- und Jugendschwimmfest in Kaufbeuren am 27. Juni**. In den **Herbstferien 2020** geht's dann wieder ins **Trainingslager**. Weitere Infos über die Trainer der Wettkampfmannschaft.



Bild oben und unten:  
**Lucia Gerst**

Danke an die Trainer **Doreen Brenner, Franziska Hammel, Johannes Schnur** und **Armin Heller** für die Betreuung vor Ort bzw. das vorbereitende Training.

*Bernd Zitzelsberger  
Abteilungsleiter*





# Zertifizierte Online-Präventionskurse

## Trainiere wann und wo du willst

**NEU**

Verfügbar ab 28.6.

Preis  
**75,- €**

### Onlinekurs Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger

zertifiziert nach § 20 SGB V



Preis  
**75,- €**

### Onlinekurs Ganzkörperkräftigung

zertifiziert nach § 20 SGB V

Preis  
**98,- €**

### Onlinekurs Gesunde Ernährung – Grundlagen

zertifiziert nach § 20 SGB V



**Bis zu 100% Kostenerstattung von deiner Krankenkasse**

Deine Online-Plattform für  
Ernährungs- und Bewegungskurse



[www.mypsa.de](http://www.mypsa.de)